

2.Projektový víkend 7 -8.12.2013 od 9.00 -18.00 hodin

Sportovní hala Sebnitz

Název projektu „ S Medvědem pře hranice „

Účastníci : Akrobatický tým HSV , Stars Varnsdorf

Odpovědný trenér : Wolfgang Knittel

Hosté : pan Schobel Inerdant Landesbuhne Sachsen 10.00 hodin

Paní a pán Hache HSV 10.00 hodin

Celodenní plán :

09.00 příprava haly

09.30 příchod všech účastníků

09.50 bezpečnostní věci, seznámení s plánem dne ,pořádek p. Knittel

10.00 rozcvička a zahřátí

10.10 -10.30 akrobacie na koberci Knittel –Vladařová –Borm

10.30 práce na lanči Anika a Fabian hlava na hlavě

Jenny – hrazda

Tanec – Stars Varnsdorf

The Pink -stavění pyramid

Vilon s +1 hozená akrobacie

Cheerleaders - týmová práce

Porada pro vedoucí - vyhodnocení dané práce

11.30 tanec punčoch

11.40-12.15 trénink svého týmu (každý co potřebuje zkoušet)

12.20-13.00 výměna trenérů a skupin

13.00 -14.30 Oběd + přestávka

14.30- 14.40 plánování nového vystoupení

14.40-15.40 akrobacie na koberci , skoky , lety, přemety v zad a vpřed

Rychlostní přemety, stoka pře hlavu , rondám stoj na rukou

Kombinace

15.40-15.50 přestávka

15.50-16.50 práce na lanči – p. knittel

Taneční průprava líba + Marie

16.50-17.00 Přestávka

17.00-17.30 volná zábava dle trenérů, popřípadě společná hra

17.45 konec a odjezd do Mikulášovic

Zkouška na neděli 8.prosince 2013

„ s Medvědem pře hranice „

8.30 hod. snídaně

9.00 – 9.30 hod. úklid pokojů , sbalení osobních věcí

9.30 - 9.50 hod. příprava haly

9.30 – 9.50 hod. porada vedoucích

9.50 hod. sraz v tělocvičně pro všechny členy

10.00 -10.10 zahřátí procvičení (Eliška + Markéta)

10.10.-10.45 výuka tance – duo dvojice

(1x češka+1x němka)

Výuka - disko dance ,

průprava balet , otočky

nácvik různých žánrů polka- valčík , rok pop , hip hop

10.45 -10.50 hod přestávka

11.00 -11.15 zkouška na společné vystoupení

(Wolfgang, Marlies, Marie, Líba)

11.15 – 11.50 Soutěž - týmová práce

11.50 -12.00 hod. Přestávka

12.00 -12.30 hod, Skupinové focení , úklid a rozloučení