

**2. Projektwochenende am 07. Dezember 2013 09.00 – 17.00 Uhr**  
**Turnhalle Oberschule am Knöchel Sebnitz**

**„Der Bär über die Grenze hinweg“** Gesp. 2. Projektwochenende

**Teilnehmer: Akrobatikteam HSV – Cheerleaders Varnsdorf**

**Verantwortlicher Trainer: Wolfgang Knittel**

---

**Gäste: Herr Schöbel Intendant Landesbühne Sachsen 10.00 Uhr**

**Frau und Herr Hache HSV 10.00 Uhr**

**Ablaufplan:**

**09.00 Vorbereitung der Halle**

**09.30 Eintreffen der Schüler**

**09.50 Einweisung Sicherheit und Ordnung W.Knittel**

**10.00 Erwärmung ÜL i.A. Vivian Lang**

**10.10 – 10.30 Akrobatische Sprungreihe Knittel-Vladarova- Borm**

**10.30 Präsentation der einzelnen Darbietungen**

**10.30 Longenarbeit Anica und Fabian Kopf auf Kopf**

- Jenny Solo Trapez
- Tanz Team Varnsdorf
- The Pink Artistik Girls Pyramiedenbau
- Vilon's +1 Wurfakrobatik
- Cheerleaders Team Varnsdorf

**Besprechungen und Auswertungen**

**11.30 Einlage „Strumpfhosentanz“ Team Varnsdorf**

**11.40 – 12.15 Proben der einzelnen Darbietungen**

**12.20 – 13.00 Wechsel der Trainer und Gruppen**

**13.00 – 14.30 Mittagspause – Essenausgabe**

**14.30 – 14.40 Dehnungsübungen ÜL.i.A. Vivian Lang**

**14.40 – 15.40 Akrobatische Sprungreihe Knittel-Vladarova-Borm**

**Schwerpunkte Flick – Flack und Reihen**

- Tempo Kopfkippen
- Vordersprünge
- Rondat
- Handstandkombinationen

**15.40 – 15.50 Pause**

**15.50 – 16.50 Wurfarbeit Knittel – Longentraining**

**Tanz und Bühnenbewegung Liba -Trio- Pink-Artistik**

**Durchläufe mit Tanz**

**16.50 – 17.00 Pause**

**17.00 – 17.30 Freie Gestaltung der Trainer oder auch ein Spiel**

**17.45 Abfahrt nach Nixdorf**

# **Probeplan Sonntag , 8.Dezember 2013**

## **„Mit dem Bär über die Grenze“ Gesp.**

### **Bär**

**8.30 Uhr Frühstück**

**9.00 - 9.30 Uhr Zimmerreinigung , einpacken**

**9.30 - 9.50 Uhr Vorbereitung der Sporthalle**

**9.30 - 9.50 Uhr Coaches Meeting**

**9.50 Uhr - Treffens Sporthalle Dolní Poustevna**

**10.00 - 10.10 Uhr warm-up mit ( Eliška + Makéta)**

**10.10 - 10. 45 Uhr Tanzunterricht Duo-Tanz ( Líba, Marie)**

**( 1x tschechische kind + 1x deutsches kind )**

**- disco dance**

**- Ballett, Drehungen , Sprünge**

**- polka, Valc, rok ,hip hop**

**10.45 – 10. 50 Uhr Pause**

**11.00 - 11.15 Uhr Einübung - Generalprobe**

**( Líba , Wolfgang, Marlies , Marie )**

**gemeinsam Auftritt**

**11.15 – 11.50 Uhr Wettbewerb**

**11.50 - 12.00 Uhr Pause**

**12.00 - 12.30 Uhr Gruppenfoto - Reinigung , Abschluss**