

## SICHTUNGSTRAINING ELITETEAM & BUNDESKADER-ANWÄRTER\*INNEN LEHRGANG

### 1) SICHTUNGSTRAINING ELITETEAM (JUN, SEN):

Alle Sportler:innen in der Altersklasse Seniors und Juniors, die sich für das Elite-Team 2023 bewerben möchten, werden am Sonntag den 9. Oktober 2022 durch das Elite-Trainer-Team gesichtet. Die Teilnahme ist verpflichtend, sofern eine Verletzung vorliegt, kann teilweise (je nach Verletzung) teilgenommen werden bzw. wird die Sichtung bei einem der folgenden Elite-Trainingscamps nachgeholt.

Für die Nominierung in das Elite-Team werden folgende Aspekte betrachtet:

- Vergangene Wettkampfleistungen / bisherige Kaderzugehörigkeit / Kontinuität BuKa
- Ergebnis Bundeskadertest (athletische Norm & technische Norm)
- Sichtungstraining:
  - Präsentation
  - Koordinative Fähigkeiten: Differenzierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit
  - Grundausbildung Ballett
  - Grundausbildung Aerobic Dance
  - Harmonie im Team
- Strategische Entscheidung für Zusammensetzung Team-Kategorien und langfristiger Aufbau des Elite-Teams (Erfahrung in Teamkategorien, Laufbahnentwicklung, besondere Fähigkeiten)

Uhrzeit	Altersklasse	Inhalt	Trainer
09:00 – 09:30 Uhr	Jun / Sen	Erwärmung	Jenna Eggenstein
09:30 – 10:15 Uhr	Jun / Sen	Komplexübungen	Sina Pieper
10:30 – 12:00 Uhr	Jun	Ballett	Barbara Stengl
	Sen	Aerobic Dance	Peterson Querubin
12:00 – 13:00 Uhr	<b>PAUSE</b>		
13:00 – 14:30 Uhr	Jun	Aerobic Dance	Peterson Querubin
	Sen	Ballett	Barbara Stengl
14:30 – 15:00 Uhr	alle	Abdehnen, Faszientraining	Judith Dortmann

### 2) BUNDESKADER-ANWÄRTER\*INNEN-LEHRGANG (AG, JUN, SEN):

Bundeskader-Anwärterinnen (AG; JUN; SEN) ohne Bewerbung für das Elite-Team haben am Sonntag einen gemeinsamen Trainingslehrgang geleitet durch die Stützpunkttrainer:innen (ATZ). Die Teilnahme ist verpflichtend.

Uhrzeit	Gruppe	Inhalt	Trainer
09:00 – 10:00 Uhr	BuKa-Anwärter	Ballett	Barbara Stengl
10:00 – 10:30 Uhr	BuKa-Anwärter	Erwärmung	Maike Niederschulte
10:30 – 11:10 Uhr	BuKa-Anwärter	Grundschr. & Kicks	Maike Niederschulte
11:10 – 12:00 Uhr	BuKa-Anwärter	Handstand Body Alignment	Anke Beranek
12:00 – 13:00 Uhr	<b>PAUSE</b>		
13:00 – 14:30 Uhr	BuKa-Anwärter	Dance	Janka Daubner
14:30 – 15:00 Uhr	alle	Abdehnen, Faszientraining	Judith Dortmann

**Nominierung der Bundeskader sowie Nominierung des Eliteteams  
bis zum 17. Oktober 2022 (vorbehaltlich der Bestätigung durch DOSB)**