

# Knaben C (04/05)



Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
1 Finn Amerkamp	Noah Baldow	Joel Baldow
2 Noah Bergforth	Luis Höcker	Phil Kebe
3 Tom Bordin	Justus Knitsch	Frederik Kisling
4 Can-Luca Colnar	Jan Marten	Louis Pagel
5 Tim Gärtner	Max Schmidt	Arne Schmalenbach
6 Henry König	Luis Tuttas	
7 Moritz Osthoff	Till Vogt	
8 Jannes Rink		
9 Frederik Schmidt		

Tobias Poppe (TW)

Gero Pohl (TW)

Jamie Kreienberg (TW)

Mo 17.15-19.20-GHZ

Mi 17.15-19.30-GHZ

Do 15.45-18.15-GHZ

Sa 10.30-12.30-GHZ

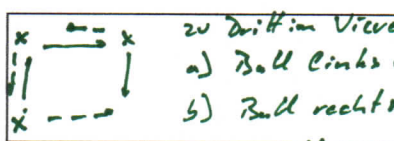
C1 Athl. 17.15-18.00  
Halle 18.00-19.20  
RK - LB - FK - MR - LKö - AS (Ath)

LKö LL - PP - JK (Ath)

C1 Halle 15.45-17.30  
Athl. 17.30-18.15  
RK - RO - NG (Ath)

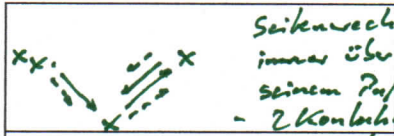
C2 Athl. 10.30-11.00  
Halle 11.00-12.30  
LKö - LL - JK (Ath)

ALLE

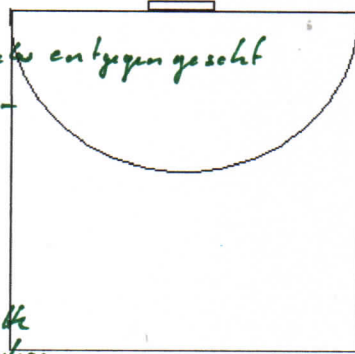


zu Dritt im Viereck  
a) Ball links rum / Spitze entgegen geschl.  
b) Ball rechts rum / ...

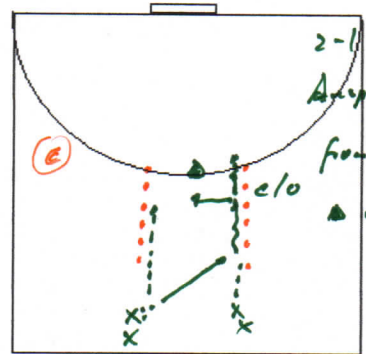
- 2 Kontrakte
- Körperschwerpunkt
- kurze Ausholbewegung



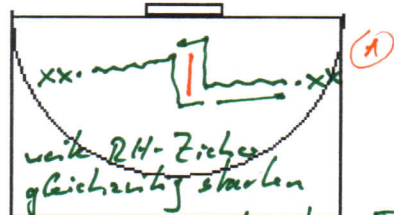
Seitenwechsel  
immer über die Mitte  
seinem Fuß hinterher  
- 2 Kontrakte  
- Körperschwerpunkt  
- kurze Ausholbewegung



gehobelter TS  
- Stammschritt in den Ball  
- Nase über den Ball  
- Schläg gerade lassen - nicht schaufeln



2-1  
Anspiel in den  
Laut  
frontale/offene  
Baftü  
aktiv auf  
Kreislinie



weite RH-Zügel  
gleichzeitig starten  
BAB: Durchlauf auf re. Fuß

A-B-C parallel

