Die Karlsruhe Cougars laden ein:



Teil 1 am 07.12.2014

Einführung in die Grundlagen der Windmill Fastpitch Bewegung:

- Die Pitchbewegung im Ganzen mit Betonung auf Rhythmus, Lockerheit und Gleichgewicht
- Aufspaltung der Bewegung in ihre Bewegungsabschnitte
- Drills und Tipps mit vielen verschiedenen Trainingsgeräten
- Kleine Theorieeinheit
- Fehleranalyse
- Fragen und Antworten

Einführung in die Grundlagen des Catchens im Fastpitch Softball:

- Wurftechnik
- Fangtechnik
- Grundstellung des Catchers
- Fußarbeit für diverse Spielzüge
- Betonung auf Explosivität

Teil 2 am 14.03.2015

Weiterführende Übungen der Windmill Fastpitch Bewegung

- Konsolidierung der Bewegung
- Betonung auf Explosivität und Geschwindigkeit
- Last Minute Check vor der Saison

Weiterführende Übungen des Catchens im Fastpitch Softball

- Konsolidierung der Techniken
- Spielsituationen mit Läufern
- Arbeiten mit dem Pitcher
- Zeichen geben

Die Lehrgänge gehen jeweils von 10.00 – 17.00 Uhr



Termin: 10.01.2015

Schwerpunkte:

- Die Schlagbewegung in Einzelphasen
- Drills und Übungen zum Erlernen der Basistechnik
- Bunting - Technik mit Übungen
- Bunting und Slapping von links
- Fehlerkorrektur

Der Lehrgang geht von 10.00 – 16.00 Uhr

Teilnahmegebühr

Wir haben eine Staffelung von Preisen:

- 30,- für den Besuch von einem Lehrgang (z.B. Hitting)
- 55,- für den Besuch von zwei Lehrgängen (z.B. Pitcher-Catcher Teil 1 und Teil 2, oder Pitcher-Catcher Teil 1 und Hitting, etc.)
- 75,- für den Besuch aller drei Lehrgänge

Veranstaltungsort

Verschiedene Turnhallen in Karlsruhe, genauer Ort mit Wegbeschreibung folgt nach verbindlicher Anmeldung.

Anmeldung

Die Anmeldungen erfolgen bitte ausschließlich per Mail an: kuepers11@web.de

- Verbindliche Anmeldung für **Teil 1 des Pitcher-Catcher Lehrgangs** ist **Sonntag, 30.11.2014**
- Verbindliche Anmeldung für den **Hitting Lehrgang** ist **Freitag, 19.12.2014**
- Verbindliche Anmeldung für **Teil 2 des Pitcher-Catcher Lehrgangs** ist **Freitag, 27.02.2015**

Nach verbindlicher Anmeldung bekommt Ihr von mir eine formlose Teilnahmebestätigung per Mail. Danach bitte sofort die Teilnahmegebühr überweisen.

Bei der Anmeldung **unbedingt** folgende Angaben machen:

1. Name, Vorname
2. Verein
3. **Lehrgang (PC 1 / PC 1+2 / Hitting / PC 1 + Hitting, etc.)**
4. Position: Pitcher oder Catcher (für den Pitcher Catcher Lehrgang)
5. Anfänger oder schon Fortgeschritten auf der jeweiligen Position (für den Pitcher Catcher Lehrgang)
6. Wie lange spielt Ihr schon?
7. Geburtsdatum (wir machen altersgerechte Gruppen)
8. Telefonnummer / Handynummer
9. E-Mail-Adresse

Die Teilnahmegebühr überweisen an:

1. BSC Karlsruhe Cougars e.V.
LBBW Karlsruhe
IBAN DE74600501010004050317

Stichwort: PC-Lehrgang <Nachname> bzw. **<Teamname>**
Stichwort: Hitting-Lehrgang <Nachname> bzw. **<Teamname>**

Damit wir wissen, wer überwiesen hat, bitte unbedingt das Stichwort angeben

Falls es Fragen zum Lehrgang geben sollte, so könnt Ihr mich jederzeit kontaktieren.

Das gesamte Cougars Team freut sich auf Euer Kommen!

Steffi Küpers

Stephanie Küpers
Jägerstr. 17b
76227 Karlsruhe
Tel: 0721-617414
Handy: 0176-52230346