

Ausschreibung Einrad Workshops September 2011

Ausrichter, Veranstalter, Dozent: Thomas Gossmann
Ort: TSV Halle – Forsthausstraße 9, 63110 Rodgau
Datum: 25.9.2011

Workshop #1: Grundlagen

Inhalte

Freestyle Judging

- Die Judging Methode und die geltenden Gütekriterien
- Probleme im Freestyle Judging

Allgemeine Bewegungsparameter

- Bewegungsarten
- Quantitative Bewegungsmerkmale
- Qualitative Bewegungsmerkmale
- Koordinative Fähigkeiten
- Einführung in die Biomechanik

Einradspezifisches Fachwissen

- Skill Hierarchie
- Trickstrukturen
 - Eigenschaften von Tricks
 - Relationen
 - Wichtigkeit und Trick-Generation
 - Die Schwierigkeit von Tricks
- Sequenzstruktur von Einrad Tricks
- Structs

Ziele

- Grundlagen zum Entwickeln des Bewegungssehen setzen
- Kognitive Bausteine zu Strukturen in Unicycling Skills
- Kritischer Umgang mit gegebenen Informationen im Einradfahren

Workshop #2: Wie trainiere ich spannende Einradküren?

Warum an diesem Workshop teilnehmen? Grund dafür gibt meine aktuelle Untersuchung mit dem Ergebnis „Deutschland produziert laschen und langweiligen Freestyle“:

http://einradfahren.de/index.php?module=mod_news&action=view&news_id=181

Inhalte

1. Teil: Merkmale der Präsentation

- Was ist Präsentation?
- Bewegungsumsetzung
- Kürumsetzung

2. Teil: Trainingsplanung des Präsentationstrainings

- Jahreszyklus Freestyle
- Zyklisierung des Kürtrainings
- Freiheitsgrade während des Lernens
- Choreographiemethoden

Ziele

- Spannende Küren zu choreographieren
- Verständnis für spannende Kürelemente entwickeln
- Trainingsplanung für Präsentationstraining

Vorläufiger Zeitplan

ca. 11.00 – 13.30 Uhr	Workshop #1: Grundlagen
ca. 13.30 – 14.00 Uhr	Mittagspause
ca. 14.00 – 17.00 Uhr	Workshop #2: Wie trainiere ich spannende Küren?

Kosten

25 € pro Workshop, 40€ für beide.

Mittagessen: ca. 8 €

Anmeldung

Per Email an gossi@einradfahren.de

In der Email bitte mit anführen: Vorname, Nachname, Welche Workshops, Mittagessen (ja/nein), Vegetarier (ja/nein).