

Videobewerbung für das Sichtungstraining zum U16-Talentpool 2023/2024

Folgende Übungen sollen gezeigt werden:

Turnerische Grundelemente auf dem Boden:

- Rolle vorwärts
- Handstand abrollen (ggf. mit Hilfestellung)
- Standwaage (beide Seiten)
- Sprungbahn mind. 3 Sprünge (bspw. über Stangen, auf/über Kästen/Cavaletti)
- 2 Lieblingsübungen (hier könnt ihr zeigen, was ihr besonders gut könnt)

Voltigierübungen auf dem Pferd:

Gangart frei wählbar, dem Leistungsstand von Pferd & Voltigierer angepasst!

- Aufsprung (ggf. Hilfe erlaubt, Hilfe im Schritt ausdrücklich erwünscht!)
- Sitz (Bsp. Grundsitz, Quersitz, Schneidersitz, o.ä.)
- Stand (Bsp. Stehen, Kniestand/Prinzenstand, Schulterstand, Handstand, Einbeinstand o.ä.)
- Stütz (Bsp. Liegestütz vorlings, Liegestütz rücklings, Handstand, Rad o.ä.)
- Abgang mit Landung

Hinweise zur Videoaufnahme:

- bitte gute Qualität, kein Gegenlicht
- die Videos können aus Trainings/Turnieren zusammengeschnitten sein
- Videos bitte **mit Namen des Voltigierers** und per wetransfer an die Landestrainerin:
jasmin.gipperich@gmail.com

Bei Fragen könnt ihr euch gern an Jasmin Gipperich wenden!

Wir freuen uns auf eure Bewerbungsvideos,
euer Fachbeirat