



An die
Mitgliedsvereine des VEV

28.08.2017

Athletik Testung

Liebe VEV Mitgliedsvereine,

auf Wunsch der Mitglieder wird 2017 die Testung im und vom Olympiazentrum Vorarlberg durchgeführt. Für die gemeldeten Sportler übernimmt der VEV am 04.09.2017 die Kosten (exkl. Reisekosten).

Inhalte:

1. Schnelligkeitstests

- 1.1. 20 Meter Sprint
- 1.2. 20 Meter Sprint Seitübersteigen

2. Sprünge

- 2.1. Countermovement Jump ohne Armeinsatz
- 2.2. Beidbeinig
- 2.3. Einbeinig rechts
- 2.4. Einbeinig links
- 2.5. Drehsprung rechts
- 2.6. Drehsprung links

3. Krafttest Rumpf

- 3.1. Ventral
- 3.2. Lateral rechts
- 3.3. Lateral links
- 3.4. Rückenstrecker

4. Stabilität

- 4.1. Standwaage

5. Gleichgewicht

- 5.1. MFT S3 Check

Beginn:	08:30 Uhr	Treffen im OZ Dornbirn
	09:00 Uhr	Testung
	10:00 Uhr	allgem. Athletiktraining
	11:30 Uhr	„Leistungsreserve Athletiktraining im Eiskunstlauf“
	12:30 Uhr	gemeinsames Mittagessen

Hinweis:

Bei der Athletiktestung und dem allgemeinen Athletiktraining können die Eltern leider nicht zuschauen.

Über eine Teilnahme der Eltern ab 11:30 Uhr zum Vortrag „Leistungsreserve Athletiktraining im Eiskunstlauf“ (von Antje Peuckert - Olympiazentrum) und zum anschließenden gemeinsamen Mittagessen, würden wir uns sehr freuen.

Wir bitten die Eltern, uns ihre Teilnahme am Vortrag und Mittagessen bis Freitag, 01.09.2017, bekannt zu geben.

Meldungen bitte an evi.klotz@openmail.at .

Mit sportlichen Grüßen

Thomas Klotz
VEV-Präsident
thomas@klotz-buchhaltung.at

Thorsten Güttler
VEV-Sportreferent
guettler@gmx.org

Eveline Klotz
VEV-Sportreferent
evi.klotz@openmail.at