

Anhang 1: Aufwärmprogramm LAUF ABC  
eine Bahn (1 Bahn = hin und zurück) lockeres Laufen



eine Bahn  
Hopper-  
lauf /  
Sprung-  
lauf



eine  
Bahn  
Hopp-  
erlauf  
mit rich-  
tigem  
Hoch-  
springen



eine  
Bahn  
Knie  
Hebe  
lauf  
(Skip-  
pings)



eine Bahn Füße an den Po  
(Anfersen)



eine Bahn Seitgattopp zu beiden Seiten immer abwechselnd



eine Bahn Seitgattopp mit überkreuzen zu beiden Seiten immer abwechselnd



eine Bahn mit den Armen eine Mühle vor und Rückwärts



eine Bahn Rumpfdrehen

eine Bahn Rückwärtslaufen

danach kurzes Dehnprogramm jeweils 4 Sek halten pro Seite





Seilspringen:

Schnelle kurze Hüpfen mit langen Beinen ca 5 Min

mit einem Bein; überkreuzen; rückwärts .....

Doppelschwünge

Drehsprünge; je 5 Mal  
Hoch Springen



Halbe Drehung



Ganze Drehung



Anderthalbfache Drehung  
Zweifache Drehung  
Zweieinhalbfache Drehung und Mehr .....

Trockensprünge je 5 Mal



Dreiersprung



Rittberger



Salchow



Toeloop



Flip oben

Axel





Pirouetten Trainer / Drehscheibe je 3 x



1Fuß



Rückwärtsauswärts



Sitz



Waage  
Rückwärts



Waage Vorwärts

und  
andere Positio-  
nen

5 Anhocksprünge halbe Bahn Sprinten  
5 Anhocksprünge halbe Bahn Sprinten

5 Liegestütze halbe Bahn Sprinten  
5 Liegestütze halbe Bahn Sprinten

5 Sit ups halbe Bahn Sprinten  
5 Sit ups halbe Bahn Sprinten

Steigerungslauf

20 % eine halbe Bahn  
40 % eine halbe Bahn  
60 % eine halbe Bahn  
80 % eine halbe Bahn  
100 % eine halbe Bahn

Fallübungen je 10 Mal



aus der Hocke bzw. aus dem Stehen auf den Rücken mit den Armen lang abschlagen



Seitlich mit einem Arm lang abschlagen; jeweils zur rechten und zur linken Seite fallen

Anhang 2:

Abwärmprogramm:

Dehnen wie oben je 30 Sekunden halten pro Seite

Anhang 3:

Wettbewerb und Testlaufen Checkliste

1. Rollschuhe!!!
2. Alle Wechsel Rollen (mit Kugellager) und Werkzeug
3. Kürkleid bzw. Küranzug und Vereinskaid (ist das Ersatzkaid für Notfälle)
4. kleine Unterhose!!
5. Musik-CD und Ersatz-CD (direkt dem Trainier geben)
6. Strumpfhose/Overboot/Stegstrumofhose und Ersatzstrumpfhose!!
7. Hautfarbene Überzieher/Steghosenschner; kurze Socken!!!
8. Frisurzubehör (Stielkamm, Bürste, Haarnadeln, Zopfgummis, flache Haarklammern, Dutt-schwamm, Haarnetz, Klipse und Frisuren-Verschönerungsmaterial (farbl. passend zum Kaid!), GANZ WCHTIG: Haarspray!!!
9. Turnschuhe, Springseil und Drehscheibe
10. Ausreichend Trinkwasser für den Tag, Obst/Gemüse und was man sonst noch essen möchte (es gibt auch in der Regel eine Cafeteria, dort kann man sich auch Getränke/Essen kaufen)
11. Geld (In der Regel werden gebrauchte Kleider und Rollschuhe angeboten, manchmal bekommt man auch Neuware, des Weiteren werden die Zuschauer gebeten ein kleines Eintrittsgeld zu zahlen.
12. Fotoapparat und Video-Kamera ggf. Handy
13. Sitzkissen/Decke
14. Waschzeug (Seife, Handtuch, Taschentücher)
15. etwas zur Beruhigung bei Nervosität, Buch, Hörbuch, Musikplayer, .....

Über den Tag wird das rote MTV T Shirt, die rote Fleece Vereinsjacke sowie eine schwarze Hose (Länge egal) und Turnschuhe getragen!  
Das ist verpflichtend für alle Teilnehmer.

Es wäre schön, wenn auch Eltern und Fans das MTV T Shirt und die rote Fleece Jacke tragen würden (ist aber keine Verpflichtung)

## Anhang 4:

### Packliste für Lehrgänge

#### Für den Tag:

- Schwarze Leggings
- Rotes Vereins Tshirt
- Rote Fleece Jacke
- Immer genügend Trinken dabei haben!

#### Rollkunstlauf Training:

- Alle Rollen inkl. Lager zum Wechseln
- Vereinskleid (Gruppenbild und Training)
- Ordentliche Kleider, Kürkleider, Küranzüge, oder AXEL Set (bitte keine normalen Leggings - Ocean Apart!) für das Training
- Ordentliche ganze Strumpfhosen (Overboot inkl. ordentlicher Schoner, Over the Heel, Steghose inkl. Steghosenschoner)
- Evtl. enger Dueri Rock mit Namens T Shirt
- Ordentliche Haar Frisuren
- Enge Trainingsjacke bei Bedarf (Dueri, Sagester, Axel)

#### Kondi Training:

- Trainingsoutfits enge Leggings (z.b. Ocean Apart!) enges Top / Shirt / Jacke
- Turnschuhe
- Springseil
- Spinner / Drehscheibe
- Evtl. Handtuch

#### Tanz-/Ballett Training:

- Trainingsoutfit enge Leggings (z.b. Ocean Apart!) enges Top / Shirt / Jacke
- Ballett Schläppchen mit Wildledersohle oder dicke Socken

#### Schwimmgymnastik:

- Badeanzug
- Handtuch und Duschzeug
- Badeschlappen