



LANDES-SEGLER-VERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG

- Landesleistungszentrum Segeln -

LLZ-Segeln Am Seemooser Horn 1 88045 Friedrichshafen

Am Seemooser Horn 1 88045 Friedrichshafen
Telefon: 07541 32333
Telefax: 07541 372109
eMail: ganzert@llz-segeln.de
Internet: www.seglerverband-bw.de

15.09.16

Vielseitigkeits-Cup (V-Cup) Seite 1

Hallo,

hiermit laden wir dich zum V-Cup des Landes-Segler-Verbandes Baden-Württemberg ein.

- Bootsklasse: Optimist, Altersklasse U13 (Jahrgang 2004 und jünger)
Ort: Landes-Leistungs-Zentrum Segeln Friedrichshafen, Am Seemooser Horn1, 88045 F.
Unterbringung: eigenverantwortlich
Beginn: Samstag den 15.10.2016 um 10:00 Uhr bei den auslaufbereiten Booten (nahe Slip)
Ende: Sonntag, den 16.10.2016 ca. 16:00 Uhr
Kosten: Trainingsnebenkosten und Trainerkosten übernimmt der LSVb-BW.
Eigenanteil: 15,-€ (für 2x Mittagessen) bitte in bar vor Ort zahlen, Quittung kann ausgestellt werden
Sonstiges:
- Sportkleidung für die Halle und zum Joggen sowie Theorieunterlagen sind bitte mitzubringen.
 - Für die Wassereinheiten sollten die Sportler mit Lunchpaketen o.ä. ausgestattet sein warmes Essen gibt es- je nach Wetterlage- mittags oder abends
 - Die Sportler werden in der evtl. Mittagspause durch die Trainer weiterhin beaufsichtigt.
 - Außerhalb der Trainingszeiten besteht jedoch keine Aufsichtspflicht.

Mit freundlichem Gruß
Das V-Cup-Team



Meldung bis 03.10.16 zurück an:
LLZ-Segeln (siehe oben) oder
Per E-Mail an:
ganzert@llz-segeln.de

Ich <input type="checkbox"/> nehme am V-Cup des LSVb- BW vom 15.10. bis 16.10.16 im LLZ-Segeln teil: ja <input type="checkbox"/> / nein <input type="checkbox"/> . Bei nein, weil...
Unterschrift Sportler
Unterschrift/en Erziehungsberechtigte/r



Vielseitigkeits-Cup (V-Cup) Seite 2

Zielsetzung

Der V-Cup ist Teil des Sichtungsverfahrens für die Leistungseinstufung in den Jüngstenbootklassen und unterstützt die zielführende Motivation zur vielseitigen Grundausbildung im U15-Bereich.

Das sportdidaktische Prinzip der *Vielseitigkeit* ist im Rahmentrainingsplan (RTP) des Deutschen Segler-Verbandes (DSV) vorgegeben. Mit der vielseitigen Grundausbildung sollen die Talente im besten motorischen Lernalter an die Sportart Segeln heranführt werden. Sie ist die Basis für eine nachhaltige Leistungsentwicklung beim Übergang in das Grundlagen- und Aufbautraining.

Teilnehmer

Die Ausschreibung/Einladung und Organisation erfolgt durch den Landes-Segler-Verband-Baden-Württemberg.

mögliche Inhalte:

- 1. Theorietest (Cup-Gewichtung: 30%)**
 - Fragen zu: WR, Boots- und Fahr-Technik, Taktik, Wetterkunde ...
 - Zentraler Test, Dauer ca. 30 min
- 2. Athletik/Kondition (Cup-Gewichtung: 30%)**
 - 100m / 1500 m Lauf-Test
 - Verschiedene Koordinative Tests (Gleichgewicht, Schnelligkeit, Reaktion...)
 - Konditions- Test (Einzelstationen wie: Hockstretksprünge, Liegestütz etc.)
- 3. Trainings-Regatten (Cup-Gewichtung: 40%)**
 - Start-Ziel-Kreuzen (bis zu 10x)
 - „Up and Down“ (bis zu 6x)

Preise: Sachpreise und Urkunden

Organisation:

- Landestrainer, Verbandstrainer Opti, Trainer im Jüngstenbereich
- interessierte Eltern sind zum Meinungs- und Informationsaustausch willkommen
- Gelegenheit zur Erfassung von Größe und Gewicht der Teilnehmer/innen