



Luzern, im Februar 2011

Einladung 1. Schweizer Nachwuchstrainingswochenende Unterwasserrugby

Bonjour, Grüezi und Hallo!

Du bist mindestens 12 Jahre alt und begeistert von der einzigartigen dreidimensionalen Sportart Unterwasserrugby?

Dann komme doch im letzten Septemberwochenende mit uns nach Filzbach zum ersten Schweizer Nachwuchstrainingswochenende!

Erlebe dort mit anderen jungen Spielern Unterwasserrugby besser zu spielen – langjährige Spieler vermitteln Dir Wissen rund um Theorie und Praxis:

- Beginn:** Anreise Freitag, 23. September bis 20 Uhr
(Anreise am Samstag bis 9 Uhr möglich)
- Ende:** Sonntag, 25. September, 15 Uhr
- Ort:** Sportzentrum Kerenzlerberg (Filzbach): <http://www.szk.ch/>
(Das Hallenbadbecken ist ca. 3. 50 Meter tief).
- Kosten:** Dank der finanziellen Unterstützung vom SUSV bewusst tief:
- Spieler mit weniger als 2 Jahren Spielpraxis: 25 CHF
 - Spieler mit max. 4 Jahren Spielpraxis: 50 CHF
 - Spieler mit mehr als 4 Jahren UWR Spielpraxis: 100 CHF
(2x Übernachtung, 2x Mittagessen, 2x Frühstück, 1x Abendessen)

Auf den nächsten Seiten findest Du groben Ablauf und den Anmeldebogen.
Die maximale Teilnehmeranzahl liegt bei 25 Teilnehmern und der Spass und Lernen steht im Mittelpunkt dieses Wochenendes - Pausen haben wir bewusst viele eingeplant.

Ich freue mich wenn Du dabei sein kannst und bitte Dich um Anmeldung per **Post bis Ende Juni 2011** (danach folgen noch Detailinformationen).

Wir sehen uns im September in Filzbach? Ich würde mich freuen...

Bis dahin sportliche Unterwassergrüsse aus Luzern

Jan Maisenbacher - Unterwasserrugby Team SLRG Luzern www.uwrluzern.ch

Mehr Infos zum Unterwasserrugby in der Schweiz unter www.uwr.ch

Ablaufplan 1. Schweizer Nachwuchstrainingswochenende Unterwasserrugby

Freitag, 23.9.11

Zeit	
19:00	Anreise /Ankunft
19:30	Zimmer beziehen
20:00	
20:30	Spieleabend
21:00	
21:30	
22:00	Bettruhe
22:30	
23:00	

Samstag, 24.9.2011

Zeit	
07:00	Morgenessen 7:00 - 8:15
07:30	(oder Anreise)
08:00	
08:30	
09:00	Kennenlernen
09:30	Spieltheorie
10:00	Einschwimmen & -tauchen
10:30	Spiel (max. 15 min)
11:00	Pause mit Feedback (Hallenbad)
11:30	Übungen
12:00	Mittagessen 12:15
12:30	
13:00	
13:30	Angriff & Verteidigung Theorie
14:00	
14:30	Übungen Verteidigung (Hallenbad)
15:00	Spiel (max. 15 min)
15:30	Pause mit Feedback (Hallenbad)
16:00	Übungen Angriff (Hallenbad)
16:30	Spiel (max. 15 min)
17:00	Pause mit Feedback (Hallenbad)
17:30	Spiel (max. 15 min)
18:00	Nachtessen 18:15
18:30	
19:00	Ev. Theorie
19:30	
20:00	Gemeinsamer Spieleabend
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	Bettruhe
22:30	
23:00	

Sonntag, 25.9.2011

07:00	Morgenessen 7:00 - 8:15
07:30	Zimmer räumen
08:00	Theorie Standardsituationen
08:30	
09:00	Einschwimmen & Eintauchen
09:30	Übungen Standardsituationen (Hallenbad)
10:00	Pause mit Feedback (Hallenbad)
10:30	Spiel (max. 15 min)
11:00	Pause mit Feedback (Hallenbad)
11:30	Spiel (max. 15 min)
12:00	Mittagessen 12:15
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	Rückblick / Feedbackrunde
14:30	Administratives
15:00	Ende / Rückfahrt

Anmeldung: 1. Schweizer Nachwuchstrainingswochenende Unterwasserrugby

Vorname: _____

Nachname: _____

Strasse: _____

Wohnort mit PLZ: _____ Geburtsdatum: _____

Telefon Natel & Privat: _____

Ich spiele Unterwasserrugby seit:

Jahr: _____ Name des Vereins/Clubs: _____

Ich komme voraussichtlich nach Filzbach mit:

1. ÖV 2. Auto 3. Habe Mitfahrgelegenheit bei _____

Ja, ich komme definitiv und bin mir bewusst, dass ich für meine Versicherung selbst sorgen muss:

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

Für unter 18 Jährige brauchen wir folgende Angaben:

Ja, ich/wir sind erziehungsberechtigt für obige Person und erlauben ihr/ihm die Teilnahme am 1. Schweizer Nachwuchstrainingswochenende im Unterwasserrugby.

Bei (Rück-) Fragen bitte an Jan Maisenbacher wenden (s.u.).

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

Vor- und Nachnamen Erziehungsberechtigte/r:

Adresse & Telefon (Mobil) Erziehungsberechtigte/r:

Bitte die Anmeldung bis **spätestens Ende Juni 2011** schicken an:

**Jan Maisenbacher
Büttenenring 3
6006 Luzern
079 395 1989**

Jan.Maisenbacher@gmx.de