

## Arbeitsgemeinschaft pfälzischer Voltigierer (AGPV)



### Ausschreibung für den Lehrgang

### „Sprungkrafttraining mal anders“

### für Basis- und Leistungsvoltigierer



Auf das Pferd muss jeder. Du betreibst eine Sportart, in der es beim Aufsprung auf die Sprungkraft ankommt. So richtig hochspringen? Dazu brauchst du genügend Sprungkraft. Dann bist du auf diesem Lehrgang genau richtig! Du erhältst hier Trainingstipps und Methoden eines Handballtrainers. Steigere deine Sprungkraft effizient!

**Der Lehrgangsinhalt wird so gestaltet, dass er auch in der Reithalle durchführbar ist!**

- Termin:** 14. März 2020
- Nennungsschluss:** 01. März 2020  
Bei Nennung bitte unbedingt Alter und Leistungsstand angeben
- Lehrgangszeiten:** 1 ½ Std./ Einheit/ 10-12 Voltigierer, Zeitplan nach Nennungsschluss (bei Wunsch bitte „Vormittag“ oder „Nachmittag“ angeben)
- Veranstaltungsort:** Herzog Wolfgang Realschule Plus, Wackenstr. 5, 66482 Zweibrücken
- Teilnehmergebühr:** 10,-- € pro Teilnehmer (nach Wunsch Teilnehmerzertifikat)  
Bei Geldeingang bzw. Nennung nach Nennungsschluss kommt eine Zusatzgebühr von 5,-- € dazu.
- Voraussetzung:** keine
- Referent:** Rüdiger Lydorf  
-Trainer B im Handballsport (Zweibrücken)  
-Physiotherapeut
- Mitzubringen sind:** Sportliche Kleidung, Turnschuhe, Getränke
- Lehrgangsinhalte:**
- Erlernen der richtigen Sprungtechnik von der Basis bis Leistung
  - Aufwärmübungen
  - Übungen als Begleitübungen
  - Korrektur falsch erlernter Sprungtechnik
  - Sprunggymnastik in die Voltigierstunde mit einbauen

**Anmeldung erfolgt nur über das Anmeldeformular unsere Homepage [www.agpv.de](http://www.agpv.de)**

Anmeldung und Überweisung der Lehrgangsgebühr sollte zeitgleich geschehen.

**Aufnahme in die Teilnehmerliste erst nach Eingang der Lehrgangsgebühr.**

Überweisung bitte an:

Pferdesportverband Pfalz e.V., Abteilung AGPV

Stadtparkasse Kaiserslautern, BLZ 540 501 10, Konto.Nr.: 526 483

Bei Rückfragen: Susanne Fuchs, 06303-5515 oder [lehrgang@agpv.de](mailto:lehrgang@agpv.de)