



## Einladung

### Teil 1 am 15.02.2014

Einführung in die Grundlagen der Windmill Fastpitch Bewegung:

- Die Pitchbewegung im Ganzen mit Betonung auf Rhythmus, Lockerheit und Gleichgewicht
- Aufspaltung der Bewegung in ihre Bewegungsabschnitte
- Übungen zum Festigen der Bewegungsabschnitte mit vielen verschiedenen Trainingsgeräten
- Kurze Einführung in das Regelwerk zum Thema Pitcher
- Fehleranalyse

Einführung in die Grundlagen des Catchens im Fastpitch Softball:

- Wurftechnik
- Fangtechnik
- Grundstellung des Catchers
- Fußarbeit für diverse Spielzüge
- Betonung auf Explosivität

### Teil 2 am 22.03.2014

Weiterführende Übungen der Windmill Fastpitch Bewegung

- Konsolidierung der Bewegung
- Betonung auf Explosivität und Geschwindigkeit
- Last Minute Check vor der Saison

Weiterführende Übungen des Catchens im Fastpitch Softball

- Konsolidierung der Techniken
- Spielsituationen mit Läufern
- Arbeiten mit dem Pitcher
- Zeichen geben

Die Lehrgänge gehen jeweils von 10.00 – 17.00 Uhr

**Lehrgangsführerin:** Stephanie Küpers, Pitching-Coach Juniorinnen Nationalmannschaft, Headcoach Jugendnationalmannschaft

**Ausrichter:** Karlsruhe Cougars

**Teilnehmer:** Spieler/innen aller Altersklassen und Coaches

**Der Lehrgang wird als Lizenzverlängernde Maßnahme für C-Trainer anerkannt (15 ÜE)**

## Konzept des Lehrgangs

Der Lehrgang ist so konzipiert, dass der Schwerpunkt auf das Erlernen bzw. das Vertiefen der Grundbewegungen gelegt wird.

Teil 2 baut auf dem Erlernten von Teil 1 auf. Man hat zwischen den Lehrgängen Zeit, sich den beigebrachten Übungen zu widmen.

Das Hauptziel ist es, Spieler/innen an die richtigen Techniken heranzuführen, und Coaches die Möglichkeit zu geben, Übungsformen zu erlernen, um diese Techniken zu perfektionieren.

## Teilnahmegebühr

€ 50,- für den gesamten Lehrgang

In der Teilnahmegebühr ist ein Übungskatalog enthalten, sowie ein kleines Mittagsvesper.

## Veranstaltungsort

Turnhalle in Karlsruhe, genauer Ort mit Wegbeschreibung folgt nach verbindlicher Anmeldung.

## Anmeldeschluss

Verbindliche Anmeldung bis spätestens **27. Januar 2014**



## Dieses Mal haben wir eine Teilnahmebeschränkung von 30 Pitchern und 12 Catchern.

Nach verbindlicher Anmeldung bekommt Ihr von mir eine formlose Teilnahmebestätigung per Mail. Danach sollte die Teilnahmegebühr bis spätestens 03. Februar überwiesen sein.

Anmeldung per Mail, Fax oder Post an:

Stephanie Küpers  
Jägerstr. 17b E-Mail:  
76227 Karlsruhe

Fon/Fax: 0721-617414  
[kuepers11@web.de](mailto:kuepers11@web.de)

Bei der Anmeldung **unbedingt** folgende Angaben machen:

1. Name, Vorname
2. Verein
3. Position: Pitcher oder Catcher
4. Anfänger oder schon Fortgeschritten auf der jeweiligen Position
5. Wie lange spielt Ihr schon?
6. Geburtsdatum
7. Telefonnummer / Handynummer
8. E-Mail-Adresse / falls nicht vorhanden, dann Postadresse

Die Teilnahmegebühr überweisen an:

1. BSC Karlsruhe Cougars e.V.  
LBBW Karlsruhe  
BLZ: 600 501 01  
Kto.Nr.: 4050317

**Stichwort: PC-Lehrgang <Nachname> bzw. <Teamname>**



**Damit wir wissen, wer überwiesen hat, bitte unbedingt das Stichwort angeben**

Falls es Fragen zum Lehrgang geben sollte, so könnt Ihr mich jederzeit unter der oben genannten Adresse kontaktieren.

Das gesamte Cougars Team freut sich auf Euer Kommen!

Steffi Küpers