

Esther Corsmeyer
Kronprinzenstraße 72
44135 Dortmund
Tel.: 0231-2062954

e-mail: esthercorsmeyer@t-online.de

Dortmund, 02.05.08

**Angebot des Jugend–Mehrkampfes (JMK) am 17. Mai 2008 in Warendorf
– für Schwimmer und Schwimmerinnen, die nicht im OWL - Kader sind**

Liebe Trainerinnen und Trainer,
liebe Schwimmerinnen und Schwimmer,

am Samstag, 17. Mai. 2008 bieten wir während des Kaderlehrganges in Warendorf die Disziplinen des Jugend-Mehrkampfes, der bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften geschwommen wird, an.

Der JMK besteht aus:

- Pflichtübung 1: 50m Kraulbeinbewegung
- Pflichtübung 2: 15 m Delfinbewegung (Rücken- oder Bauchlage)
- Pflichtübung 3: 7,5m Gleittest
- Pflichtübung 4: Sprungtest (Dreierhop beidbeinig)
- 400m Freistil
- 200m Lagen
- 100m Brust oder Freistil (nach Wahl)
- 100m Rücken oder Schmetterling (nach Wahl)

Die Aktiven sollten ihre Wahlstrecken zuvor mit dem Trainer/der Trainerin abgesprochen haben.

Wir bieten die Disziplinen für folgende Jahrgänge an:

Mädchen: 1996, 1997

Jungen: 1995 – 1997

Interessierte Schwimmer und Schwimmerinnen melden sich bitte bis zum 08. Mai bei mir an.

Für den JMK erheben wir von jedem Teilnehmer, der nicht im Kader ist, einen Unkostenbeitrag von 20,- € (das Mittagessen ist im Preis mit enthalten).

Falls ihr Fragen habt, könnt ihr euch gerne bei mir melden. Zusätzliche Informationen erfolgen in der Woche vor dem Kaderlehrgang.

Viele Grüße,
Esther Corsmeyer