



Aarau, 20. Februar 2009

Sommertraining / Die Jungpontoniere werden in drei Zielgruppen aufgeteilt:

1. Trainingsgruppe "Anfänger" Thut René

Ziele: Rudern und Stacheln erlernen (V & S)
Einfachen Parcours auf der alten Aare fahren können
Eidg. Pontonierwettfahren im Schnüren und Schwimmer
Teilnahme an den JP-SM (voraussichtlich Ottenbach)
JP Test 1 (ev. 2)

Zeitfenster: Samstag ab 13.30 Uhr

2. Trainingsgruppe "Fortgeschrittene" (Erfahrene Vereinsmitglieder)

Ziele: Die einzelnen Wettkampfelemente im mässig fliessenden Wasser erlernen
Zuerst Detailtraining, dann einfache Übungen fahren
Paarbildung (Auskristallisieren von V und S), aber stets beides üben
Ausbilden nach Wettkampfglement
Teilnahme an allen Einzel-Wettfahren
JP Test 2 (ev. 3)

Zeitfenster: Freitag 17.45 Uhr bis 19.00 Uhr

3. Trainingsgruppe "Sektion" (Fahrchef)

Ziele: Die einzelnen Wettkampfelemente im fliessenden Wasser erlernen
Ausbilden nach Wettkampfglement
Teilnahme an allen Einzel- und Sektionswettfahren
JP Test 3
JP Test / Motorbootsprüfung

Zeitfenster: Dienstag und Freitag 19.00 Uhr

Grundsätzlich können alle JP in der tieferen Gruppe am Training teilnehmen und die Leiter unterstützen. Es ist aber nur möglich, falls sie ihre Vorbildfunktion wahrnehmen!