

... am

13. Dezember

SDHM 03
 aktuell
 Super Discount Hochschulmeisterschaften - Trampolin - Braunschweig 2003

Pflichtübungen frisch für Euch zusammengestellt:

Pflichtübung „Starter“

in der praktischen 10er-Box
 In seiner einfachen, geradlinigen Ausführung ist das Starter-set schnell beherrschbar und somit bestens für Einsteiger geeignet. Gleichzeitig lässt die anmutende Gestaltung die unzähligen Möglichkeiten der Weiterentwicklung vorahnen.



Pflicht „Starter“
0.50

Sitz, Stand, Hocke, 1/2 Sitz, 1/2 Stand, Bücke, 1/2 Schraube links herum, 1/2 Schraube rechts herum, Grätsche, 1/1 Schraube



Pflicht „Komfort“
1.20

Pflichtübung „Komfort“

Nahrhaft und gesund - zehn springen und sechs zahlen!
 Der perfekte Kompromiss aus Eleganz und Benutzerfreundlichkeit. Die ergonomische Ausführung gewährleistet jederzeit die einfache und sichere Handhabung. Gleichzeitig sorgt die klare Linienführung für ein Ergebnis, das sich sehen lassen kann.

Rücken, 1/2 Schraube zum Stand, Hocke, Sitz, 1/2 Schraube zum Sitz, 1/2 Schraube zum Stand, Bücke, 1/1 Schraube, Grätsche, Salto rw c

Pflichtübung „Deluxe“

noch nie war eine Pflicht so sanft und schonend zu Deinem Körper ...
 Zehn mal praktisch gerollt: Die ideale Lösung für den anspruchsvollen Profi. Mit einem Design, das Leidenschaft verspüren lässt, ist dieses Paket ein Muss für alle, die hoch hinaus wollen. Ein robustes Grundgerüst sichert die Stabilität, während komplex anmutende Übergänge für ein atemberaubendes Resultat sorgen.

Pflicht „Deluxe“
2.30



Mit Tragegriff

3/4 vorwärts, 1/2 Schraube zum Stand, Hocke, Salto rw c zum Sitz, 1/2 Schraube zum Stand, Bücke, 1/2 Schraube, Salto rw c, Grätsche, Barani (frei)

Für den Wettkampf unverzichtbar:



Schlafsack

Bequem und kuschelig - optimiert für harte Hallenböden und kalte Winternächte



Isomatte

Auf die Unterlage kommt es an!

DHM-Besteck

Das Universal-Werkzeug zur Be- und Verarbeitung von Brot, Brötchen, Müsli und allerlei anderen Arten nahrhafter Lebensmittel



DHM-Geschirr

In den Designs "herzallerliebste" und "wunderhübsch", bruchfest, Spülmaschinen- und waschwannenbeständig



Duschkopf

Glänzend gemacht - für Dein tägliches Duschvergnügen.

In Sonderausführung umschaltbar zwischen Wasser- und Sektmodus.

Handtücher

Deine Duschparty-geprüfte Haut hat besseres verdient als Schmirgelpapier...
 Tu' ihr was gutes und pack' ein flauschiges Handtuch ein.



Duschgel "The Wild Freshness"



Es weckt neue Energien in Dir, während der würzig-aromatische Duft die Sinne stärkt. Zusätzlich ist es dank seiner speziellen, pflegenden Inhaltsstoffe auch ideal zur Haarwäsche geeignet - Tag für Tag.



Die Mega-Schlappe

So sicher, gefühlsecht und haltbar war eine Badeschlappe noch nie zuvor

Das **SDHM-Prinzip:**

Haltung rauf - Abzüge runter

... am
13. Dezember

Meldegeld
4,99 €

Party & Abendessen
9,97 €



T-Shirts
9,99 €

Übernachtung & Frühstück
2,99 €

Die Hallenhöhe beträgt 6,30 m

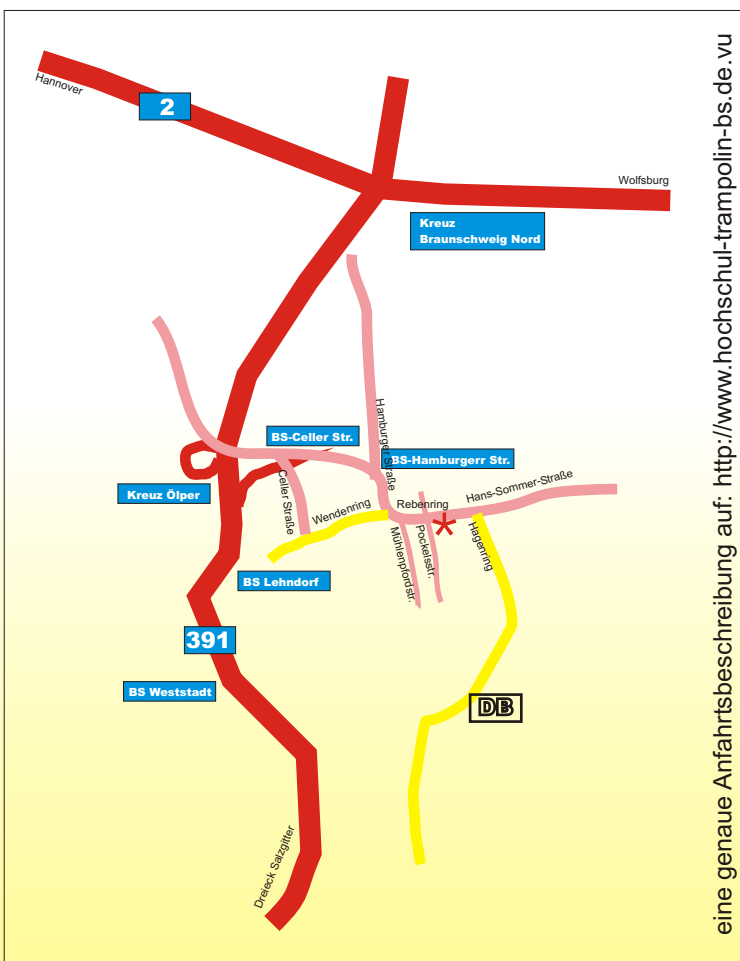
Kultige-Kür-Kombos:

Die folgenden Sprung-Kombinationen erhalten, wenn Ihr sie als Kombination in Eure Kür einbaut, eine veränderte Schwierigkeit!

- o **“Starter” (Schwierigkeits-Bonus: 0,2)**
 - 1/2 Schraube; 1/1 Schraube (in die andere Drehrichtung) . 0,5
 - 1/1 Schraube zum Sitz 0,4
 - Sitz; Bauch 0,3
 - 1/2 Schraube zum Sitz; 1/2 Schraube (in die andere Richtung) zum Sitz; 1/2 Schraube zum Sitz 0,4
 - Paket-Salto 0,7
- o **“Komfort” (Schwierigkeits-Bonus: 0,3)**
 - ganzer Bauchkreisel; Stand 0,3
 - Sitz; Salto vw. zum Sitz 0,8
 - Muffel (Salto rw. aus dem Rücken) zum Stand 0,6
 - 1/2 Schraube zum Stand aus der Bauchlage 0,5
 - Rücken - Salto vw zum Rücken. 0,8
- o **“Deluxe” (Schwierigkeits-Bonus: 0,4)**
 - 1 1/2 Schrauben zum Rücken 0,8
 - 1 3/4 Salto vw in den gestreckten Rücken 1,2
 - “Kawumm” (Salto rw. aus dem gestreckten Rücken zum Rücken) 0,9
 - Muffel (Salto rw. aus dem Rücken) mit 1/2 Schraube zum Stand 0,8
 - 1 1/4 Salto vw mit 1/2 Schraube (Barani zum Rücken) 1,1

So findet Ihr zu uns:

Trampolin-Super-Discount-Hochschul-Meisterschaften 2003



eine genaue Anfahrtsbeschreibung auf: <http://www.hochschul-trampolin-bs.de.vu>

Zeitplan

- 12.12.2003
 - ab 18:00 Anreise;
 - bis 23:00 Möglichkeit zum Einturnen
- 13.12.2003:
 - 8:00 Uhr Frühstück
 - ab 9:00 Uhr Einturnen
 - 11:00 – 15:00 Uhr Wettkampf
 - 15:00 - 18:00 Uhr Spaß-Wettkampf (mal sehen, was man auf dem Trampolin noch so um die Wette anstellen kann...)
 - ab 19:30 Abendessen
 - ab 21:00 Uhr Party mit Siegerehrung
- 14.12.2003
 - 9:00 – 11:00 Frühstück

Wettkampf-Modus:

Pflicht im Zweiersynchron - Kür Einzel, aber gemeinsame Wertung für das Paar und kein Finale. Für die Kür gelten die veränderten Schwierigkeiten wie oben angegeben!

Eine Tauschbörse für einzelne Turnerinnen und Turner wird angeboten.
 Übernachtung und Verpflegung erfolgt in der Sporthalle.
 Die Kosten gelten wie oben angegeben.

Kontakt:

Melden oder Nachfragen bitte bis spätestens 30. November 2003 an Stefan Mecke:
 E-Mail: sdhm03@lichtig.de oder Fax: (0721) 151-41908

Telefonische und postalische An- und Rückfragen bitte an:
 Christian Werner-Westphal
 Kannengießersstraße 5
 38100 Braunschweig
 Telefon tagsüber: (0531) 391-9918

Veranstaltungs-Ort: TU-Braunschweig - Sportstätten Rebenring 58
 Veranstalter: TU-Braunschweig - Hochschulsport

Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung für Unfälle und sonstige Schadensfälle.