

Bundesfachausschuß – Rasenkraftsport

BFA-R Vorsitzender Reinhard Weiß-Motz
Neustädter Str. 95, 71334 Waiblingen

rasenkraftsport@drtv.de



Fortbildung Trainer C Leistungssport - Hammerwurf

Termin: 20. Januar 2018 , 10.00 -17.00 Uhr

Lehrgangsort: OSP Stuttgart

Lehrgangsprogramm:

Thema: **Kraft- und Schnellkrafttraining für junge Werfer**

Inhalt:

1. Was versteht man unter Kraft (allgemein)?
2. Kraftformen:
 - A) Kraftausdauer/HIT-Training
 - B) Hypertrophietraining
 - C) IK-/Maximalkrafttraining
 - D) Schnellkrafttraining
 - E) Spezielles Krafttraining
 - F) Trends und neue Methoden
3. Methodischer Einsatz in verschiedenen Altersstufen.
4. Methodischer Einsatz im Jahresverlauf.
5. Krafttrainingsplan im Wochen-/Monatszyklus

Ablauf:

10:00 -12:00 Uhr	Theorieblock	(1. + 2.)
12:00 -13:00 Uhr	Mittagspause	(vorr. Sportrestaurant im Neckarpark)
13:00 -15:00 Uhr	Praxisblock	(2. A-E), einschließlich spezielle Würfe
15:00 -17:00 Uhr	Theorieblock	(3. - 5.)

Referent: Martin Ständner, Ehem. Bundestrainer Hammerwurf im DLV
Stützpunkttrainer Hammer, Diskus und Kugel im BLV

Lehrgangsgebühr: Für den Tageslehrgang wird eine Teilnehmergebühr von 30,00 € (ohne Verpflegung) erhoben, die vor Ort in bar zu entrichten ist.

Anmeldung: Die Anmeldung ist bis 07.1.2018 möglich.

Bevorzugt: Per Email: rasenkraftsport@drtv.de (Mit Anschrift, Email-Adresse, Geburtsdatum und Vereinsangabe)

Die Teilnehmerzahl ist auf 25 begrenzt.

Der Lehrgang richtet sich an Trainer mit und ohne Lizenz und an alle Hammerwurf-Interessierten (offen auch für Teilnehmer aus dem Leichtathletik-Bereich)

Lizenzverlängerung: Die Fortbildung wird mit 8 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt