

Trainerfortbildung

Kugelstoßen – Drehstoßtechnik

Effektive Methoden zum Erlernen der Drehstoßtechnik für Anfänger

**8. Dezember 2012 in Saarbrücken
Hermann-Neuberger-Sportschule**

Programm 1:

Samstag 08.12.2012 --- Seminarraum: 9.30 Uhr – 12.30 Uhr

1. Geschichte der Drehstoßtechnik
2. Warum brauchen wir die Drehstoßtechnik?
3. Vorteile der Drehstoßtechnik im Vergleich zur Angleittechnik
4. Die wichtigsten Phasen der Drehstoßtechnik
5. Die erfolgreichen Varianten der Drehstoßtechnik
6. Wer eignet sich besonders für die Drehstoßtechnik?
7. Vorübungen und methodische Reihe zum Erlernen der Drehstoßtechnik für Anfänger
8. Häufige Anfängerfehler

Sportmensa: 12.30 Uhr bis 14.00 Uhr Mittagessen / Austausch

Programm 2:

Samstag 08.12.2012 --- Leichtathletik-Halle 14.00 Uhr – 17.00 Uhr

9. Praxis *(mit ausgewählten Athleten)*

Referent: **Rolf Oesterreich** (Diplom-Sportlehrer & DLV-A-Trainer)
(Bestleistung Kugel: 22,11 m)

siehe: <http://www.drehstosstechnik.de/home.html>

Teilnehmerkreis: Trainer / Traineraspiranten / Sportstudenten / Interessierte
(Luxemburg / Rheinland / Pfalz / Saarland)

Lizenzverlängerung für B-, C-Trainer/innen: 8 Fortbildungseinheiten.

Gebühr: 25,00 € (Mittagessen ist in der Gebühr enthalten - ohne Getränke)

Wichtig: Die Gebühr wird am Fortbildungstag direkt vor Ort entrichtet.

Anmeldebogen (Eingang bis 03.12.2012)

Trainerfortbildung Kugelstoßen (Drehstoßtechnik - Anfängermethodik)

Einsenden oder faxen an:

Saarländischer Leichtathletik-Bund
Hermann-Neuberger-Sportschule 7
66123 Saarbrücken

Fax: 0681 / 3879-268

Name, Vorname:

Anschrift:

Verein:

Tel.:

E-Mail:

Ort, Datum

Unterschrift

Für den Praxisteil wird folgender Athlet vorgeschlagen:

Sie werden telefonisch benachrichtigt, inwieweit der von Ihnen vorgeschlagene Athlet in den Teilnehmerkreis der Demonstranten aufgenommen wurde.