

SLB Trainerfortbildung

Samstag, 25.09.2021

Thema: Wurf

Ort:

Leichtathletik-Halle/-Stadion

Hermann-Neuberger Sportschule Saarbrücken

Modul 1:

Aufbautraining Speerwurf

Uhrzeit: 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Modul 2:

Einführung in die Drehstoßtechnik des Kugelstoßes

Uhrzeit: 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Lerneinheiten: pro Modul je 4 LE

Zielgruppe: C- und B-Trainer*innen, aktiv im Bereich des Speerwurfes und des Kugelstoßes mit Jugendlichen

Lehrgangsinhalte:

- **Erarbeitung von Technikscherpunkten in Theorie und Praxis (Technikmodell Speerwerfen und Drehstoßtechnik)**
- **Trainingsplanung (Theorie), Haupt-Trainingsübungen (Praxis) zum Speerwerfen und Kugelstoßen (DT) (Allgemeines Training, Krafttraining, Medizinballwürfe und -stöße, Kugelwürfe, Sprint/Sprung)**
- **Disziplinspezifisches Beweglichkeits-, Kraft- und Kräftigungstraining zur Verletzungsprophylaxe/Regeneration**

Referent: Klaus Bartonietz

(Trainer des Olympiasiegers von Tokyo 2020 im Speerwurf, Neeraj Chopra)

Kosten: pro Modul 20,00 €

(bei Buchung der 2 Module: insgesamt nur 30,00 €)

Die Lehrgangsgebühr ist zu überweisen auf das Konto des SLB bei der Bank 1 Saar:

IBAN: DE33 5919 0000 0073 3140 03

BIC: SABADE5S

mit dem Verwendungszweck: *LG Wurf 18.09.21*

Anmeldung: bis zum 21.09.2021

per E-Mail an: info@slb-saarland.com

Hinweise:

Es besteht die Möglichkeit zum Mittagessen in der Mensa der Herrmann-Neuberger-Sportschule.

Zusatzkosten: 10,00 € pro Person

Bitte auf dem Anmeldeformular vermerken.

Das Hygienekonzept wird rechtzeitig vor der Veranstaltung veröffentlicht.