

Trainerfortbildung Hammerwurf Winter 2021/2022 -Intensivseminar-

am 11. Dezember 2021 in Saarbrücken

Referent: Christoph Sahner
A-Trainer-Lizenz Wurf
SLB-Landestrainer Hammerwurf

Zielgruppe: C- und B-Trainer*innen mit ihren Athlet*innen, die sich in Theorie und Praxis in die Technik des Hammerwerfens einarbeiten wollen.

Teilnahmebeschränkung: 8 Trainer/innen (jeweils plus 1 Athletin/Athlet möglich)

Kosten: 40 Euro inklusive Mittagessen – Athleten/Athletinnen kostenfrei

Lizenzverlängerung:

Der SLB erkennt die Fortbildungen in vollem Umfang zur Verlängerung folgender Lizenzen an:

- C-Trainer- Leistungssport
- B-Trainer- Wurf

Termin: Samstag, 11. Dezember 2021, von 9.00- 18.00 Uhr

Ort: Herrmann-Neuberger-Sportschule Saarbrücken
Leichtathletikhalle und Tagungsraum

Lehrgangsinhalte: -Anschwung / Abwurf
-Drehungen
- Übergang vom Anschwung in die Drehung
- Übergangsvariationen und Krafttraining

Tagesablauf:

- 9:00-10:00 Besprechung mit den Trainern über Schwerpunkt des Tages
- 10:30-12:00 Training mit Athleten unter Anweisung der Heimtrainer und Videoaufnahmen
- 12:30-13:00 Mittagessen
- 14:00-15:00 Videobesprechung mit den Trainern und Diskussion über alternative Ansätze
- 15:30-17:30 Training mit Athleten unter Anleitung von C. Sahner und Imitationen zum Thema des Tages
- 17:30-18:00 Nachbereitung des Tages und Diskussion

Anmeldung: **bis zum 05.12.2021**
per E-Mail an: info@slb-saarland.com

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: FoBi Hammerwurf 11.12.21