



Fortbildung 10.10.2021 in Wehdel

10.00 - 17.00 Uhr

Zielgruppe: Trainer-C, die mit Athleten in der Altersklasse ab U12 – U14 arbeiten.

Referent: Marcus Bieck

Thema:

Werfen & Stoßen

mit spezifischem Krafttraining für Anfänger

Der erste Teil dieser Fortbildung beschäftigt sich mit der Methodik und den Grundlagen des Kugelstoßens und des Ball-/ Speerwurfs. Es wird gezeigt, wie Anfänger/innen Schritt für Schritt an die Stoß- bzw. Wurftechnik herangeführt werden können und welche Technik für das jeweilige Leistungsniveau in den Anfängen geeignet und sinnvoll ist. Dabei werden typische Fehler aufgezeigt, die im Anfängerbereich häufig auftreten und wie man ihnen begegnen kann.

Im zweiten Teil der Fortbildung wird es einen Einblick in das spezifische Stabilisations- und Krafttraining mit Medizinbällen u. a. geben, welches speziell für die Altersklasse U12 - U14 geeignet ist.

<https://www.nlv-la.de/home/bildung/lehrgangsprogramm/termine/anmeldung>

Kosten: Preis für Mitglied: 40,00 €
Preis für Nichtmitglied: 80,00 €

Anerkennung zur Lizenzverlängerung:

- 8 LE für C-Lizenz