

Ausschreibung Trainerfortbildung

„Vom einfachen Werfen zum weit werfen/stoßen“

für Trainer und Athletinnen/Athleten (Schüler A)

Samstag, den 2. April 2011

Kursleitung: Elisabeth Päßler
Referenten: Daniel Klostermann und Lutz Klemm

Themen:

- 10.00 Begrüßung, Organisatorisches
- 10.15 Koordinative und konditionelle Vorbereitung der geraden Würfe
- 10.45 Ballwurf „einfach machen“
- 11.15 Speerwurf Theorie
- 11.45 Speerwurf „einfach werfen“
- 12.30 Mittagspause
- 13.30 Koordinative und konditionelle Vorbereitung des Kugelstoßens
- 14.00 Theorie Kugelstoßen
- 14.30 Kugelstoßen „einfach stoßen“
- 15.15 Theorie Drehungen / Diskuswurf / Drehstoß
- 16.00 Diskuswurf „einfach werfen und stoßen“
- 16.45 Schlussbesprechung
- 17.00 Ende

Sonstiges: Verpflegungsmöglichkeit: Mittagessen vor Ort gegen Unkostenbeitrag
Bitte Sportkleidung mitbringen!

Anmeldungen: Bitte bis 28. März 2011 bei Elisabeth Päßler 0 72 53/84 53 19 oder
E-Mail: epwp@kabelbw.de

Kosten: 25 Euro pro Teilnehmer
Mittagessen zu Lasten der Teilnehmer

Ort: Stadion Soliswiesen, Bunsenstraße, 76684 Östringen