

Bayerischer Leichtathletik-Verband

Bezirk Oberfranken

Parcours / Turnen für LK U 15-Athleten

Wurf: von den Grundlagen zu den Spezialdisziplinen

Fortbildung für B- und C-Trainer/innen Leichtathletik, C-Trainer/innen Breitensport und alle weiteren Interessenten/innen
am Samstag, 08. Dezember 2018 in Weißenstadt

Inhalte:

Teil A

- Wichtige Elemente und Geräte des Geräteturnens mit Hilfestellung und methodischen Reihen für U16-Leichtathleten an Boden, Reck und Barren
- Parcours: Grundlagen und zentrale Elemente für ein vielfältiges Grundlagentraining

Teil B

- Grundlagentraining im Wurfbereich für die Hallensaison
- Mit dem Medizinball zur Spezialdisziplin: Entwicklung der speziellen Techniken mit Medizinballübungen

Referenten:

André Zahl (BLV Lehrteam, E-Kader Mittelfranken)
Frank Hörl (BLV-Stützpunktrainer, E-Kader Oberfranken)

Termin: Samstag, 08. Dezember 2018

Ort: Turnhalle Weißenstadt, Schulstraße 33, 95163 Weißenstadt

Beginn: 10.00 Uhr
Ende: ca. 16.00 Uhr

Kosten: 40 Euro

Ausnahme: Heimtrainer von Bezirkskader-Athleten Oberfranken 20 Euro
Barzahlung vor Ort erbeten gegen Quittung

Stunden: Es werden 8 Stunden auf die Verlängerung der B- und C-Trainer-Lizenz anerkannt.
Bitte Testatheft mitbringen!
Außerdem...bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Brotzeit und Getränke für die Mittagspause

Informationen bei: and.zahl@gmx.de

Anmeldung: E-Mail: thomas.neubert@lg-hof.de (Name, Verein, E-Mail, Handy-Nr.)

bis spätestens **01.12.2018**, bzw. wenn der Lehrgang ausgebucht ist

gez. Thomas Neubert

André Zahl

Frank Hörl