



OLYMPISCHES GEWICHTHEBEN REIßEN UND UMSETZEN WORKSHOP



21.10.18

BSPA WIEN
AUF DER SCHMELZ 6
1150 WIEN
09-18 UHR

HERBERT SCHANDL

Österreichischer Gewichthebeverband
Staatliche Trainerausbildung BSPA Wien

- Theorie Ausführung und Lehrweg
- Praktische Umsetzung der Übungen
- Troubleshooting und Problemlösung bei fehlerhafter Technik

ANMELDUNG UNTER:
WWW.BSPA-FORTBILDUNGS-AKADEMIE.AT
KOSTEN: € 137



INHALT UND PROGRAMM:

Lange Zeit war olympisches Gewichtheben ein Sport in staubigen Kellern und muffigen Hallen. Eine Sportart, welche abseits von großen Turnieren und Wettkämpfen wenig Beachtung fand. Doch seit nun einigen Jahren erfreuen sich die Übungen *Reißen* und *Umsetzen* in andere Sportarten immer größerer Popularität.

Das Potential dieser Bewegungen wurde erkannt und nun kommt kaum eine schnellkräftige Sportart ohne diese explosiven Trainingsübungen aus. Kaum eine Bewegung schafft es, eine dermaßen schnelle Körperstreckung zu provozieren. Für die korrekte Ausführung ist zusätzlich eine enorme Rumpfstabilität notwendig.

Olympisches Gewichtheben stellt somit eine der wichtigsten Transferübungen von Kraft zu Schnelligkeit dar. Jede/r Athletiktrainer/in muss in der Lage sein, diese Langhantelübungen zu vermitteln. Im modernen Sport ein absolutes MUSS!

WER sollte diese Fortbildung besuchen?

- Athletiktrainer Spielsportarten und Sportarten mit explosiven Charakter
- Athleten
- Nachwuchstrainer und -betreuer
- Personal Coaches
- Sportwissenschaftler im Trainingsbereich

WARUM solltest du diese Fortbildung besuchen?

- Um die richtige Ausführung des olympischen Gewichthebens zu erlernen
- Um die richtige Vermittlung der Übungen *Reißen* und *Umsetzen* zu erlernen
- Durch die Kenntnisse um optimale Ausführung Verletzungen im Training verhindern



BSPA WIEN FORTBILDUNGSAKADEMIE

REFERENT:
HERBERT SCHANDL



Der ehemalige Gewichtheber und Kraftdreikämpfer ist aus der österreichischen Langhantelausbildung nicht mehr wegzudenken. Bis 2015 war er als Bundestrainer im Kraftdreikampf tätig, seit 2013 bildet er als Ausbildungsreferent im Gewichtheben im ÖGV einen Teil der Übungsleiter-, Instruktoren- und Trainerausbildung. Des Weiteren ist er Referent an der BSPA für Krafttraining im Trainergrundkurs, Referent bei der BSO und Vortragender bei internationalen Fachkongressen im Gewichtheben. Was die Ausführung von Langhantelübungen angeht, macht diesem Profi so schnell keiner was vor!

ZIELGRUPPE UND LEVEL:

Athleten aus Spielsportarten, Leichtathletik, etc... Trainer aus allen schnellkräftigen Sportarten, keine Vorkenntnisse im Gewichtheben notwendig

VORTRAGSSPRACHE/ PRESENTATION LANGUAGE:

Deutsch/German

TERMIN UND DAUER:

Samstag, 20.10.18 | 09:00 - 18:00 Uhr

ORT:

Fortbildungsakademie BSPA Wien
Auf der Schmelz 6,
1150 Wien



PREIS:

Nur € 137

>> ZU DEN TICKETS! <<

<https://bit.ly/2vOAxR1>

PLÄTZE:

Mindestens 8, Maximal 12

Wir behalten uns das Recht vor die Veranstaltung abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.



BSPA WIEN FORTBILDUNGS-AKADEMIE

Parkplatzinformation und Anreise:



Anreise mit dem Auto:

Beim Institutsgebäude stehen nur sehr wenige Kundenparkplätze zur Verfügung, bitte die notwendige Zeit für Parkplatzsuche der Anreisezeit hinzuzählen. An Wochentagen gilt die Kurzparkzone.

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Entweder U3 Station Johnstraße und kurzer Fußweg (5min) oder mit dem 10A direkt bei „auf der Schmelz“ aussteigen.

Kontakt

Website
Markus Wechsler
Christoph Hofer

WWW.BSPA-FORTBILDUNGS-AKADEMIE.AT

Markus.wechsler@bspa.at

Christoph.hofer@bspa.at