BSPA WIEN
FORTBILDUNGSAKADEMIE

OLYMPISCHES GEWICHTHEBEN REIßEN UND UMSETZEN

1 TAGES WORKSHOP

WIEN
SALZBURG
LINZ
WORKSHOPS
09-18 UHR

VICTORIA HAHN, BAKK
Nationalteam Gewichtheben,
Olympische Spiele Bobfahren 2018

ANMELDUNG UND INFORMATION:
WWW.BSPA-FORTBILDUNGSAKADEMIE.AT
KOSTEN: € 137

BSPA WIEN
FORTBILDUNGSAKADEMIE

INHALT UND PROGRAMM:

Wie fast jede Sportart hat auch das Olympische Gewichtheben Höhen und Tiefen in seiner Popularität erlebt. Dank neuen Einflüssen und Trends finden die Elemente des Olympic Weightliftings zunehmend mehr Verwendung bei Profi-, und Amateursportlern. Durch die aktuelle Entwicklung der Fitnessbewegung und neue Sportarten wie CrossFit werden aber findet die Langhantelsportart immer mehr Präsenz in der Welt der Hobbysportler.

Insbesondere in schwerathletischen Sportarten finden das Reißen und Umsetzen seit Anbeginn des gezielten Trainings Verwendung im Übungskatalog. Als Basis jedes Gesamtkörpers, Rumpf- und Schnelligkeitstrainings, sollte es bei keinem Athleten bzw. Breitensportler als Hilfsmittel zur Perfektionierung der allgemeinen Körperausbildung fehlen. Wir vermitteln Methodik und Aufbau des Gewichthebens gleichermaßen für Sportler mit privaten Interesse – als auch für Trainer mit beruflichen Hintergrund.

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

ABLAUF WORKSHOP

09:00 – 12:30	REIßEN – PRAXIS UND THEORIE Systematisches erlernen der Reiß-Technik (Top to Bottom) Vermittlung des Technikleitbilds Fehleranalyse und Korrekturübungen beim Reißen Coachingpunkte und Korrekturübungen
12:30 – 14:00	MITTAGSPAUSE
14:00 – 17:00	STOßEN – PRAXIS UND THEORIE Frontrackposition und Überkopfposition beim Ausstoßen Ausstoßvarianten und Fußstellung Systematisches erlernen der Stoßbewegung-Technik (Top to Bottom) Vermittlung des Technikleitbilds Fehleranalyse und Korrekturübungen beim Stoßen Coachingpunkte und Korrekturübungen
17:00 – 18:00	ZUBRINGERÜBUNGEN & AUFWÄRMEN Teilbewegungen für den fortlaufenden Trainingsprozess (Hangvariationen, Heben von unterschiedlichen Höhen, Zugübungen,...) Sinnvolle Technikübungen in das Warmup einbinden

BSPA WIEN
FORTBILDUNGSAKADEMIE

Victoria Hahn, Bakk

Nationalteam Gewichtheben, Sportwissenschaftlerin

Nach der Teilnahme an den Olympischen Winterspielen 2018 in Pyeongchang (Südkorea) im Bobfahren, hat sich die Gewichtheberin nun vollends dem Sport mit der Langhantel verschrieben. Die ehemalige Leichtathletin machte ihren Bakkalaureatsabschluss in Sportwissenschaft in Wien und ist seither wieder in Oberösterreich heimisch.

Aktuell startet Sie für den SK Vöest und trainiert mit keinem geringeren als Sargis Martirosjan (11. Platz, Olympische Spiele 2016).

Jahrelange Leistungssporterfahrung und fachliches Hintergrundwissen machen Sie zur idealen Referentin in Sachen Gewichtheben!

HARD FACTS:

- Staatsmeisterin -69kg 2017 und 2018 (Reißen, Stoßen, Zweikampf)
- Staatsmeisterin Mannschaftsbewerb Bundesliga 2018
- U23 Europameisterschaft 2016 12. Platz
- Europameisterschaft 2017 14. Platz
- Europameisterschaft 2018 9.Platz
- FISU Weltmeisterschaft 7. Platz
- Österreichische Rekordhalterin -69kg im Reißen, Stoßen und Zweikampf
- Österreichische Rekordhalterin -75kg im Reißen und Zweikampf
- Teilnahme Olympische Winterspiele 2018 im Bobfahren

PyeongChang 2018

BSPA WIEN
FORTBILDUNGSAKADEMIE

ZIELGRUPPE UND LEVEL:

Coaches und Athleten aus dem Functional Fitness Bereich, Athleten aus Spielsportarten, Leichtathletik, etc... Trainer aus allen schnellkräftigen Sportarten, keine Vorkenntnisse im Gewichtheben notwendig

VORTRAGSSPRACHE/ PRESENTATION LANGUAGE:

Deutsch/German

ORTE, TERMINE, DAUER:

Ort	Datum	Zeit
Crossfit Salzburg - Rottfeld 9A, 5020 Salzburg	Sonntag 16.06.2019	09:00 – 18:00 Uhr
Olympiazentrum - Auf der Gugl 30, 4020 Linz	Sonntag 28.07.2019	09:00 – 18:00 Uhr
Triller Crossfit - Trillergasse 4, 1210 Wien	Sonntag 11.08.2019	09:00 – 18:00 Uhr
Crossfit Salzburg - Rottfeld 9A, 5020 Salzburg	Sonntag 01.09.2019	09:00 – 18:00 Uhr
Olympiazentrum - Auf der Gugl 30, 4020 Linz	Sonntag 06.10.2019	09:00 – 18:00 Uhr
Triller Crossfit - Trillergasse 4, 1210 Wien	Sonntag 10.11.2019	09:00 – 18:00 Uhr
Crossfit Salzburg - Rottfeld 9A, 5020 Salzburg	Sonntag 01.12.2019	09:00 – 18:00 Uhr

PREIS:

Nur € 137

>> ZU DEN TICKETS! <<

https://bit.ly/2UDMTsz

PLÄTZE:

Mindestens 10

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

WICHTIGE ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN:

Dieser Workshop hat praktischen Charakter. Eine aktive Teilnahme am Trainings/Übungsprozess wird angenommen. Nehmen Sie daher passende Sportkleidung zur Fortbildung mit und teilen Sie uns es bitte mit, falls diesbezüglich eine Einschränkung besteht. Gardarobe und Duschen sind vorhanden.

BSPA WIEN
FORTBILDUNGSAKADEMIE

PARKPLATZINFORMATION UND ANREISE:

SALZBURG

ANREISE ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTELN

Vom Salzburger Hauptbahnhof können Sie nach einem kurzen Fußmarsch mit den Linien 4 und 24 bis zur Haltestelle Salzburg Rott bzw. Forellenwegsiedlung nehmen. Von dort weg sind es nur mehr wenige Gehminuten.

ANREISE MIT DEM AUTO:

Direkt beim Studio sind genügend freie Parkplätze vorhanden!

WIEN

ANREISE ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTELN

Florisdorf „Am Spitz“ ist bequem mit der U6 oder verschiedenen Schnellbahnen erreichbar.Von dort sind es nur vier Strassenbahnstationen (30 und 31) bis zur Station Shuttleworthstrasse. Das Einkaufszentrum Trillerpark ist dann in Sichtweite. Die Schnellbahnstationen Brünnerstraße und Jedlersdorf sind nur ca. 8 Gehminuten entfernt.

ANREISE MIT DEM AUTO:

Direkt an der Autobahnabfahrt A22 Brünnerstraße/Shuttleworthstraße/Trillerpark 3 Stunden gratis parken auf mehr als 550 Kundenparkplätzen im Parkhaus Trillerpark! Hier geht’s zur Parkgarage: http://www.trillerpark.at/anfahrt

LINZ

ANREISE ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTELN

Vom Hauptbahnhof können Sie mit den Linien 17 ,46 und 19 zur Station „Stadion“ fahren und dort nach einem kurzen Fußmarsch das Olympiazentrum erreichen.

ANREISE MIT DEM AUTO:

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

KONTAKT:

Website WWW.BSPA-FORTBILDUNGSAKADEMIE.AT

Mail OFFICE.FBAK@BSPA.AT