

*mehr wissen. mehr verstehen.*

**WORLD RECORDS**

LIAO HUI (CHN)  
LIAO HUI (CHN)  
LIAO HUI (CHN)

**JUNIOR WORLD RECORDS**

158KG MARTIROSYAN (ARM)  
190KG LIAO HUI (CHN)  
346KG MARTIROSYAN (ARM)



# OLYMPISCHES GEWICHTHEBEN TRAININGSWORKSHOP FÜR BEGINNER

**VICTORIA HAHN, BAKK (AUT)**

NATIONALTEAM GEWICHTHEBEN, SPORTWISSENSCHAFTLERIN

SK VÖEST Linz



**21.06.2020**

**ZUR ANMELDUNG**

## INHALT UND PROGRAMM

### OLYMPISCHES GEWICHTHEBEN VEREINT KRAFT UND SCHNELLIGKEIT!

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.

2 |

## ZIELGRUPPE UND LEVEL

### WER SOLLTE DIESE FORTBILDUNG BESUCHEN?

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



## BENEFITS

### 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**

**Erlerne die Technik von der Pike an! Kein Vorwissen nötig!  
Der perfekte Einstieg für dich als Trainer oder Athlet!**



## REFERENT

### 3 | **VICTORIA HAHN, BAKK** (ÖSTERREICH)

**Nationalteam Gewichtheben, Sportwissenschaftlerin,**  
*SK VÖEST Linz*

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 Leistungssportenerfahrung 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

### **PERSÖNLICHE BESTWERTE:**

**Snatch: 93 kg**  
**Clean & Jerk: 109 kg**  
**(bis 71kg)**



**PyeongChang 2018**



## THEMENSCHWERPUNKTE

SONNTAG, 21.06.2020

### TAGESPROGRAMM: PRAXISWORKSHOP

- 09:00-10:00** · Aufwärmen,  
· vorbereitende Übungen,  
· Erklären der unterschiedlichen Begriffe und  
· Techniken  
· Evaluierung nötiger Beweglichkeit, etc...
- 10:00-12:00** · Snatch / Reisen  
· Korrekter technischer Aufbau  
· Üben  
· Troubleshooting  
· Einzelanalyse und Videofeedback
- 12:00-13:15** · Mittagspause
- 13:15-15:30** · Clean & Jerk / Umsetzen & Stoßen  
· Korrekter technischer Aufbau  
· Üben  
· Troubleshooting  
· Einzelanalyse und Videofeedback
- 15:30-16:00** · Pause
- 16:00-18:00** · Training  
· Videoanalyse  
· Troubleshooting  
· Coachingcues

4 |



**SO, 21.06.2020**

09:00 - 18:00 UHR



**OLYMPIAZENTRUM OÖ**

AUF DER GUGL 30,  
4020 LINZ



**DEUTSCH / GERMAN**

VORTRAGSSPRACHE



**€ 137,-**

GESAMTPREIS

**10**

**PLÄTZE**

MINDESTENS

**ZU DEN TICKETS**

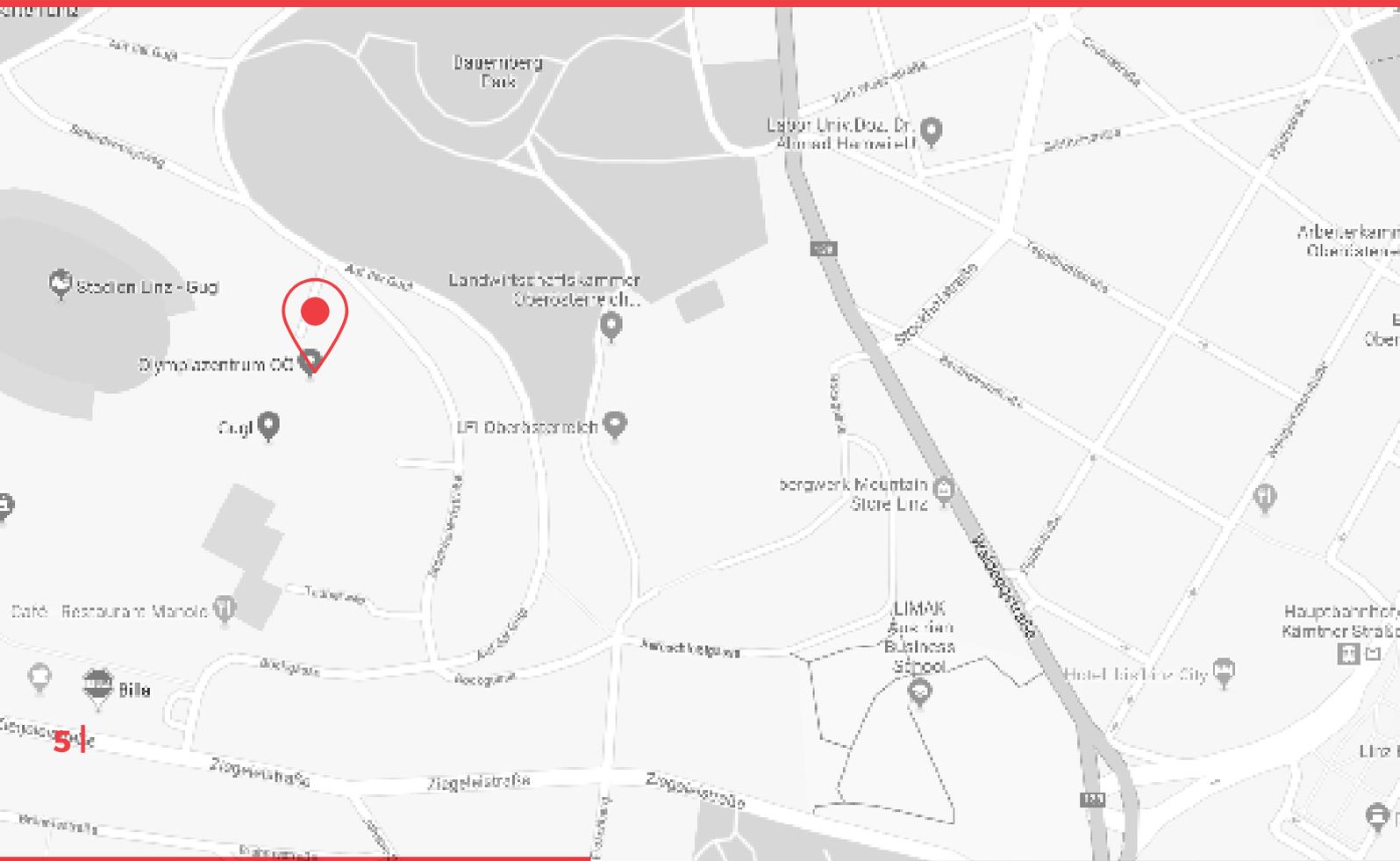
<https://bit.ly/2vIO1Ra>

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. Garderobe und Duschen sind vorhanden.





## ANFAHRT

**OLYMPIAZENTRUM OÖ**  
AUF DER GUGL 30,  
4020 LINZ

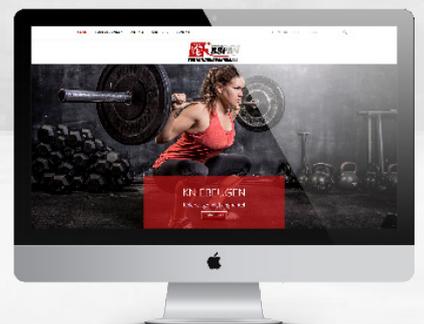
### ANREISE MIT DEM AUTO:

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

### ANREISE MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

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

**MEHR UNTER**  
[bspa-fortbildungsakademie.at](http://bspa-fortbildungsakademie.at)



[office.fbak@bspa.at](mailto:office.fbak@bspa.at)

**Wir freuen uns auf deinen Kontakt!**

