

Einladung zur Trainer- u. Übungsleiterfortbildung

## Wichtige Eckpunkte und ein Leitfaden im Kugelstoß- und Diskuswurftraining für den Nachwuchs U14 & U16

**Termin:** Samstag, 19.10.19 **Beginn** 09:00 Uhr **Ende** ca: 17:00 Uhr

**Ort:** Sportzentrum NÖ, Dr. Adolf Schärf-Straße 25, 3100 St. Pölten  
Treffpunkt: Infopoint Haupthaus

**Referent:** **Klaus Moser** (Kugelstoßtrainer von Ivona Dadic, Wurftrainer bei der Union St. Pölten)

### Programm:

09:00 – 13:00 Kugelstoß: Methodischer Weg im Techniktraining (Angleiten, Drehstoß, Wechselschritt), allgemeine, spezielle und vorbereitende Übungen für das Wurftraining (Kugel & Diskus)

13:00 – 14:00 Mittagspause

14:00 – 17:00 Diskuswurf: Methodischer Weg im Techniktraining, wichtige gemeinsame Eckpunkte im Wurftraining, Krafttraining eines jungen Werfenden

Anmeldung bis **Mo 14.10.19** unter: **alex.schmidt.la@gmx.at**

Bei Rückfragen auch Tel: 0680/ 116 11 11 (Alexander Schmidt)


Verspätete Anmeldungen können nur ausnahmsweise angenommen werden, sofern die Anzahl der Meldungen noch „verkräftet“ werden kann!

**Bei Verhinderung bitte unbedingt per Mail abmelden!!!**

Bitte bei der Anmeldung angeben, zwecks Planung des Restaurants, ob ein **Mittagessen im Sportzentrum** eingenommen wird.

Die Teilnahme von ausgewählten Nachwuchs-AthletInnen ist erwünscht. (Die AthletInnenzusage erfolgt nach der Anmeldung.) Bitte Wurfschuhe mitbringen.

Auf eine interessante Fortbildung mit euch freut sich



Alexander Schmidt  
NÖLV Lehrreferent