

Bundesstützpunkt - Rasenkraftsport - Langenbrand

Einladung: Rasenkraftsport - Lehrgang

Am Samstag, **02. September 2017**, in Langenbrand, als Vorbereitung auf die Deutschen Nachwuchsmeisterschaften 2017 in Dischingen.

Teilnehmer: Alle Schüler / innen B, A + Jugendliche/Jun. des Südbadischen Rasenkraftsportverbandes.
(nur für Aktive die auch in Dischingen an den Start gehen.)

Vorläufiger Ablauf :

9.30 Uhr: Lehrgangsbeginn (bitte **9.15** Uhr da sein) Aufwärmen, Dehnen, **gemeinsam**,

10.00 Uhr Aufteilung in Gruppen: Hammerwerfen, Gewichtwerfen, Steinstoßen
Verbesserung der Technik: lockeres Werfen und Stoßen, Schwerpunkt auf Technik, am

Nachmittag: Hammerwerfen A-Schüler, Jugend+Jun. **in zwei Gruppen.** Eine Gruppe Gewichtwerfen, eine Gruppe Abwürfe mit Gewicht/ kurzer Hammer , **dann Wechsel.**

13.00 Uhr: Mittagspause, gemeinsames Mittagessen (Murgtäler – Hof) wird vom SRTV übernommen.

14.30 Uhr: Spezielles Hammerwurftraining + Gewichtwerfen

16.30 Uhr: Lehrgang - Ende

Lehrgangsleitung: Bernd Wörner, Bastin Wörner,

Bitte meldet die Teilnehmer bis Mittwoch, 01.09.17, wenn möglich früher

Wenn möglich per mail: woerner-architektur@t-online.de

Oder Fax : 07228-950923

Oder Tel. : 07228-950921 priv.: 07228-969485

Wichtig : **Bitte eigene Hämmer mitbringen !!!!**
(jeder wirft mit seinem eigenen Hammer = keine Verzögerung)

Einladung geht an alle Südbadischen Rasenkraftsportvereine:

Willi Heldt wurde informiert. Info auch an DRTV Reinhard Weiß-Motz

Forbach, 25.07.2017 *Bastin Wörner Schüler-Jugendleiter Südbaden, Bernd Wörner, Sportwart SRTV*

Lehrgang September 2017 Langenbrand.doc