



SERVICE

BSO

IM SPORT

BSO TrainerInnenfortbildung

Langhanteltraining – Aufbau, Methodik, Technik

Samstag, 01. September 2018, 10:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag, 02. September 2018, 08:30 bis 12:30 Uhr

BSFZ Schloss Schielleiten
8223 Stubenberg am See, Steiermark

Referenten: Johanna Kubens M.Sc.



Veranstaltet von der Österreichischen Bundes-Sportorganisation (BSO).





BSO TrainerInnenfortbildung

Programmablauf

Langhanteltraining – Aufbau, Methodik, Technik

Samstag, 01. September 2018, 10.00 – 17.00 Uhr

Sonntag, 02. September 2018, 08.30 – 12.30 Uhr

BSZF Schloss Schielleiten, A – 8223 Stubenberg am See

Steiermark

Schlosssaal & Turnhalle

Max. Teilnehmerzahl: 100 Personen

Programm, Samstag, 01. September 2018

09.00 Uhr	Anmeldung Turnsaal, Schloss Schielleiten
09.45 Uhr	Begrüßung Martin Domes – BSO Johanna Kubens, M.Sc. Physio & M.Sc. klinische Sportphysiologie und Sporttherapie
10.00 Uhr	Bedeutung des Langhanteltrainings im Athletiktraining und in der Prävention
11.15 Uhr	Pause (Snacks, Getränke und Kaffee)
11.30 Uhr	Das Lernphasenmodell im Langhanteltraining
13.00 Uhr	Mittagspause

14.15 Uhr	Basic Skills im Athletiktraining: Aufbau und Entwicklung von funktionellen Trainingsübungen mit- und ohne Langhantel
16.00 Uhr	Einführung in die Trainingsmethodik des Langhanteltrainings
17.15 Uhr	Ende
18.30 Uhr	Abendessen / TrainerInnenabend

Programm, Sonntag, 02. September 2018

07.30 Uhr	Frühstück
08.45 Uhr	Das Lernphasenmodell im Langhanteltraining Teil II
10.45 Uhr	Der Regelkreis zur Fehlererkennung im Langhanteltraining
12.30 Uhr	Ende der Veranstaltung

Die Mitnahme von Trainingsbekleidung wird dringend empfohlen!

Langhanteltraining – Aufbau, Methodik, Technik

Abstract

Das Langhanteltraining stellt sowohl im Leistungssport als auch in der Prävention und Rehabilitation eine ideale Leistungsreserve dar. Die größte Hürde ist häufig das Heranführen, Korrigieren und Planen von Langhantelübungen. Das Lernphasenmodell und die Basic Skills im Athletiktraining bieten einen guten „roten Faden“ und ermöglichen das Erlernen und Trainieren von komplexen Übungen in relativ kurzer Zeit. Der Regelkreis der Fehlererkennung gibt Hilfestellungen wie schnell und effektiv im Training Fehler erkannt und korrigiert werden können. Gerade Trainern die dem Krafttraining nicht zugewandt sind, wird eine genaue Bewegungsvorstellung ermöglicht, die zum Lehren und Korrigieren einladen.

Bei dieser Fortbildung stelle ich Ihnen alle Aspekte des Langhanteltrainings in Theorie und Praxis vor.

Johanna Kubens, MS.c

- M. Sc. klinische Sportphysiologie und Sporttherapie
- Athletiktrainerin DHB-Stützpunkt Wetzlar

„Die Langhantel ist ein perfektes Trainingsmittel und sollte unter hohem Qualitätsanspruch weder in der Reha noch im Athletiktraining fehlen!“