

Niedersächsischer Leichtathletik-Verband
Kreis Rotenburg e.V.
Sportwart Gerd Zabel - Große Gartenstr. 43 - 27356 Rotenburg - Tel.: 0 42 61 / 23 02

An
alle Mitgliedsvereine
im KLV Rotenburg

Rotenburg, den 25.12.2003

Einladung zur Fortbildungsmaßnahme 2004 des KLV Rotenburg

Thema: Wurf- und Stoßtraining im Nachwuchsbereich (A+B-Schüler-/innen, **A nur Jahrgang 1990!**)

Liebe Heimtrainer und Heimtrainerinnen,

laufen kann jeder, mal schnell, mal langsam und mal kurz. Doch geht es an das Training der Wurf- und Stoßdisziplinen, wird es meistens komplizierter. Wurf und Stoß als eine azyklische Bewegung bedeutet immer lange Wartezeiten, Geräte wieder zurückholen und oft eine individuelle Korrektur, die selbst für einen "Fachmann" nicht immer ganz einfach ist. Doch mit etwas Fantasie und ohne viel Aufwand kann man gerade im Wintertraining effektive Grundformen (das sog. Wurf-ABC) erlernen und trainieren. Beherrschen die Athleten bestimmte Grundübungen, so wird das disziplinnahere Techniktraining im Sommer wesentlich einfacher fallen. Zudem lassen sich Sprint- und Sprungübungen in das allgemeine Wurftraining integrieren.

Mit dieser so von Marcus Bieck skizzierten Fortbildungsmaßnahme über **drei Unterrichtseinheiten** möchten wir erstens **talentiertere Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 1990-92** fördern und motivieren, sich im verstärkten Maße mit den Würfeln zu beschäftigen. Ich bitte Sie deshalb, geeignete Schülerinnen und Schüler zu dieser Veranstaltung zu schicken. Damit diese Maßnahme dauerhafte Wirkung zeigt, sind zweitens **vor allem auch Sie, die Heimtrainerinnen- und Trainer**, zu dieser Veranstaltung eingeladen. um Ihre Qualifikationen in der Wurfausbildung (wie im Text oben angedeutet) zu erweitern. Da der Referent, Diplomsporthelehrer Marcus Bieck aus Bremervörde die B-Trainer Lizenz besitzt, versuchen wir zu erreichen, dass die Unterrichtseinheiten als Fortbildungsstunden anerkannt werden.

Teilnehmer und Teilnehmerinnen:

- ◆ Trainer und Trainerinnen der Vereine im KLV Rotenburg, die bitte einige (1 -3) talentierte Athleten mitbringen.
- ◆ Schülerinnen und Schüler auch ohne Trainer.

Einige Athleten, die im letzten Jahr besonders erfolgreich waren, erhalten von mir mit gleicher Post eine persönliche Einladung mit der Bitte um Weitergabe.

Termine:

Sonntag: 01. Februar 2004

Sonntag: 07. März 2004

Sonntag: 14. März 2004

Jeweils von 9 Uhr 30 bis 13 Uhr

Ort:

Schulzentrum in 27432 Oerel, Am Ackerberg 7

Teilnahmegebühren: Keine (übernimmt der Kreisverband)

...

Erwünscht ist eine Anmeldung für alle drei Termine.

Benachrichtigung bitte **bis zum 24. Januar 2004 an:**

Gerd Zabel, Große Gartenstr.43, 27356 Rotenburg, Tel.: 0 42 61 / 23 02

Ich hoffe mit diesem Angebot auf Ihr Interesse gestoßen zu sein, wünsche Ihnen ein gutes Neues Jahr 2004 und verbleibe mit freundlichen Grüßen

gez. Gerd Zabel (Sportwart)

[Zurück zur Startseite](#)