

## Einführungsveranstaltung „Initiative Langhanteltraining“

**SA 26. Oktober in Basel 9:00-12:15 Uhr** (am Morgen vor dem Kickoff)  
**Leichtathletikhalle, Schützenmatte**

**Anmeldung:** Mit beiliegendem Anmeldeformular an Alain Wisslé  
([alain.wissle@llz-nws.ch](mailto:alain.wissle@llz-nws.ch))

**Anmeldeschluss:** Sonntag, 20. Oktober 2019

**Thema 1 : 09:00-10:30, Vorbereitung und Einführung.** Wie können Leichtathleten körperlich und motorisch auf spätere Belastungen mit der Langhantel langfristig vorbereitet werden? Wie sehe ich, ob mein Athlet bereit ist, mit der Langhantel zu arbeiten? In welchem Alter soll man womit beginnen? All diese und viele weitere Fragen möchten wir im ersten Block thematisieren und beantworten.



Nebst etwas theoretischer Einführung soll sich der Kurs aber stark der Praxis widmen. Mit Hilfe einer Demonstrations-Athletin wird die richtige Ausführung von Aufbau- und Vorübungen vom Kursleiter zunächst Schritt-für-Schritt gezeigt und anschliessend von den teilnehmenden Trainern auch selber ausprobiert.

**Thema 2 : 10:40-12:15, Aufbau der Langhantel-Basisübungen.** Kniebeuge, Lastheben sowie Bankdrücken/Bankziehen. In diesem Teil wird der Weg von reinen „Besenstiel-Übungen“ via Üben mit leerer Hantelstange bis zu moderaten Trainingsgewichten um die 30kg mit Hilfe geeigneter Aufbauübungen thematisiert. Sofern die Zeit reicht, versuchen wir ausserdem die wesentlichsten Technikgrundlagen der anspruchsvolleren Leistungsübungen Reissen und Umsetzen zu erarbeiten. Auch hier wird nach einem theoretischen Overview ein praxisdominierter Übungsaufbau mit einer Demo-Athletin gezeigt und dann von den teilnehmenden Trainern selber geübt, damit die eigene Kompetenz sogleich erarbeitet werden kann.



Die Ausbildung wird auf Basis des Swiss Athletics Ausbildungslehrmittels „**Athletiktraining Langhantel**“ vermittelt.

**Mitnehmen:** Normale Sportkleider und Hallenschuhe, Handtuch, Getränk, ev. Tablet

**Leitung:** Isidor Fuchser, Trainer NLZ Nordwestschweiz / Zertifikatstrainer LHT