

Initiative Langhanteltraining 2019-20

Zielsetzung des Projekts

- Interessierte Leichtathletiktrainer aus dem NLZ-Gebiet sollen das nötige Rüstzeug erhalten, damit sie befähigt werden mit ihren Athleten die klassischen Übungen aufzubauen und zwecks Maximalkraftsteigerung im Training zu planen und korrekt anzuwenden.
- Der Trainer steht im Zentrum. Es geht explizit um den Know-How-Transfer zu den Trainern in Form von mehreren Massnahmen; nicht um ein Betreuen/Mitbetreuen von Athleten.
- Es sollen nicht nur einmalige Veranstaltungen angeboten werden, sondern die Möglichkeit von Follow-ups bis zur Outdoor-Saison angeboten werden, um Kontinuität der Massnahme zu gewährleisten

Angebot



1) Einführungsveranstaltung am SA 26. Oktober 2019 in Basel

Ziel ist eine Einführung in die wichtigsten Punkte zu Technik, Methodik und Planung des Langhanteltrainings. Die Veranstaltung ist zweigeteilt; es können nur ein oder auch beide Veranstaltungsteile besucht werden:

Thema 1 (9:00-10:30)

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.

Thema 2 (10:40-12:15)

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 Leistungsübungen Reissen und Umsetzen zu erarbeiten.



2) Langhanteltrainer on tour: Beratungs-Visiten in euren Clubs

Interessierte Clubs können den Projektleiter nach Hause in den eigenen Kraftraum bestellen. Die Themen und Zielsetzungen dieser ca. 2-3 Stündigen Visiten werden zusammen mit dem Projektleiter vereinbart. Hier geht es um Coach-to-Coach Kurse, wo Athlet und Trainer mit dem Projektleiter zusammen an den Problemen im Kraft- oder Techniktraining im eigenen Klub arbeiten.



3) Follow-up Abend-Vertiefungskurse „Coach & Athlete“

Drei Donnerstag-Abendkurse 19:00-21:30 ab Dezember in Basel.
Möglichst immer Trainer + 1 Athlet im Kurs.

Voraussichtliche Daten

12. Dezember: Technikvertiefung Kniebeugen + Trainingsplanung Kraft
9. Januar: Technik Lastheben/Kreuzheben + Bankdrücken/Bankziehen
5. März: Vertiefungskurs Reissen und Umsetzen



4) Korrektur-Service

Video per WhatsApp oder Mail an den Projektleiter schicken und Korrekturmassnahmen erhalten

Die Ausbildung wird auf Basis des Swiss Athletics Ausbildungslehrmittels „**Athletiktraining Langhantel**“ vermittelt. Dieses kann im Shop von swiss-athletics.ch unter /Trainerbulletins erworben werden (Member: CHF 20.-).

Leitung: Isidor Fuchser, Leichtathletik-Experte im Ausbildungsteam Swiss Athletics, Zertifikatstrainer Langhantel, Swiss Olympic