

Bundesstützpunkt - Rasenkraftsport - Langenbrand

Einladung: Rasenkraftsport - Lehrgang

Am Samstag, **08. April 2017**, in Langenbrand, als Vorbereitung auf die
W e t t k a m p f s a i s o n 2017

Teilnehmer: Alle Schüler / innen C, B, A + Jugendliche/Jun.
des Südbadischen Rasenkraftsportverbandes

Vorläufiger Ablauf :

9.15 Uhr: Lehrgangsbeginn (bitte **9.00**Uhr da sein) Aufwärmen, Dehnen, **gemeinsam**,

9.45 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
Hammerwerfen, eine Gruppe Abwürfe mit Gewicht/ kurzer Hammer , **dann Wechsel.**

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

Nach dem Mittagessen Lehrgang – Ende für die C+ B Schüler/innen

13.30 Uhr: Spezielles Hammerwurftraining für die A-Schüler/innen + Jugendl./Jun.

15.30 Uhr: Lehrgang - Ende

Lehrgangsleitung: Bernd Wörner, Bastin Wörner, Corsin Wörner

Bitte meldet die Teilnehmer bis Mittwoch, 05.04.17

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 wurden informiert. Info auch an Reinhard Weiß-Motz BFA-R

Forbach, 19.03.2017

Bernd Wörner Sportwart Südbaden Bastin Wörner Jugendwart Südbaden