

Bundesstützpunkt - Rasenkraftsport - Langenbrand

Einladung: **Rasenkraftsport - Lehrgang**

Am Samstag, **15. September 2018**, in Langenbrand, als Vorbereitung auf die Deutschen Nachwuchsmeisterschaften 2018 in Dissen (22./23.09.2018)

Teilnehmer: Alle Schüler / innen B, A + Jugendliche/Jun.
des Südbadischen Rasenkraftsportverbandes.
(nur für Aktive die auch in Dissen an den Start gehen.)

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** und Gruppe
Gewichtwerfen, eine Gruppe Abwürfe mit Gewicht/ kurzer Hammer , **dann Wechsel.**

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

14.00 Uhr: Spezielles Hammerwurftraining + Gewichtwerfen

16.30 Uhr: Lehrgang - Ende

Lehrgangsleitung: Bernd Wörner, Bastin Wörner, Corsin Wörner

Bitte meldet die Teilnehmer bis Mittwoch, 12.09.18, wenn möglich früher

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 wurde informiert. Info auch an DRTV Reinhard Weiß-Motz

Forbach, 03.09.2018 *Bastin Wörner Schüler-Jugendleiter Südbaden, Bernd Wörner, Sportwart SRTV*

Lehrgang September 2018 Langenbrand.doc