

HESSISCHER SEGLERVERBAND e.V.

Leistungssport: Reinhard Linke, Am Seeblick 16, 35759 Driedorf
Tel.: 0163-7546530, Mail: jugendobmann@hsev.de



Online-Seminar „Krafttraining für Jugendliche“ (TRAINERWORKSHOP TEIL 1)

- Was:** Siehe Anlage, TRAINERWORKSHOP TEIL 1, bitte unbedingt beachten!
- Wann:** 02. März, 19:00 – 20:30 Uhr.
- Wo:** World Wide Web (www.zoom.us).
- Referentin:** Sandra Nütz-Hornig (fit-and-balanced.de).
- Wer:** Segler, Trainer, Trainerassistenten, Übungsleiter, Interessierte.
Max. 20 TeilnehmerInnen, davon 10 Plätze für hessischer Trainer mit Lizenz bis 26.02.2021 reserviert.
- Anmeldung:** M2S <https://www.manage2sail.com/e/KrafttrainingSeminar>
- Kosten:** KEINE
- Hinweis:** Angemeldete TeilnehmerInnen, die ohne vernünftigen Grund absagen oder nicht teilnehmen, werden für 2021 von weiteren Lehrgängen ausgeschlossen.
- Sonstiges:** Weitere Infos werden per Mail an die angemeldeten TeilnehmerInnen verteilt.
Wird als Weiterbildung für Trainer mit 2 UE anerkannt.



Euer

Reinhard Linke

Kontakt: Reinhard Linke, siehe oben

Das Kleingedruckte



Jeder Teilnehmer erklärt mit seiner Anmeldung sein Einverständnis, dass personenbezogene Daten, wie Name, Vorname, Anschrift, Geburtsdatum, Telefonnummern und E-Mail-Adressen zum Zweck der Organisation und Durchführung von Segelveranstaltungen gespeichert und veröffentlicht werden dürfen.

Der Hessische Seglerverband übernimmt keine Haftung für Personen- und Sachschäden. Die laut Klassenvorschrift vorgeschriebene Sicherheitsausrüstung für die Teilnehmer und ihrer Boote wird zum Wassertraining vorausgesetzt. Die Boote müssen den Anforderungen des Reviers entsprechen und es muss eine Haftpflichtversicherung bestehen. Bei Nichtbefolgen von Anweisungen des Trainers bzw. des verantwortlichen Betreuers kann ein Ausschluss von weiteren Trainingsmaßnahmen erfolgen. Die Betreuung findet nur auf dem Wasser statt (bzw. nach Absprache mit Eltern).

Der Sport vermittelt Grundwerte, die in der Gesellschaft von elementarer Bedeutung sind. In kaum einem anderen gesellschaftlichen Bereich werden Werte wie Toleranz, das Prinzip der Chancengleichheit, das Leistungsprinzip und der Grundsatz der Fairness so konsequent vorgelebt, praktiziert und eingeübt wie im Sport. Eine Grundregel des Sports ist das Verbot des Dopings, das dem Fairplay widerspricht, sowie die Chancengleichheit und das Leistungsprinzip außer Kraft setzt. Sieger wird sonst nicht der beste Athlet, sondern der, der bereit ist, die größten gesundheitlichen Risiken, um des Siegens willen auf sich zu nehmen

Bankverbindung des HSeV: Waldecker Bank Korbach, IBAN: DE92 5236 0059 0100 1449 24

KRAFT- UND REGENERATIONSTRaining FÜR JUGENDLICHE

KRAFTTRAINING – ONLINE

ZIEL DES WORKSHOPS

Mit kreativen Ideen lernt Ihr entwicklungsgemäße Krafttrainingsprogramme für unterschiedliche Altersgruppen (6-10, 11-14, 15 + Jahren) kennen.

Dabei arbeiten wir mit haushaltsüblichen „Übungsgeräten“, die jeder zu Hause hat oder leicht zu organisieren sind.

Dabei liegt der Fokus nicht nur auf einer „passenden“ Übungsauswahl, sondern auf der korrekten Ausführung („saubere“ Technik).

Theoretische Hintergrundinfos (Trainingslehre, Anatomie) begleiten flankierend und unterstützen Euch beim Transfer für die eigene Zielgruppe.

ABLAUF DES WORKSHOPS

- Im ersten Teil werden wir verschiedene Praxiseinheiten durchführen.
- Im zweiten Teil werden diese Einheiten besprochen, erklärt und Fragen beantwortet.

DAUER DES WORKSHOPS

2x 45 Minuten

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Matte
- Wasserflaschen (gefüllt mit Sand oder Wasser) für unterschiedliche Gewichte
- Wasserkasten
- Stuhl bestenfalls mit Lehne