

GEWICHTHEBEN IN PERFEKTION

Langhantel-Workshop „Der Weg des Matthias Steiner zum Olympiasieg“
Methodik – Technik - Pädagogik

Langhantel-Workshop



18./19.11.2023
BSFZ Maria Alm/Hintermoos

ALLGEMEINES

Aufgrund des überaus erfolgreichen Formates der BVDG Langhantel-Lizenz wird unter der Leitung des Ex-Bundestrainers Frank Mantek und heutigen Sportdirektor des BVDG (Bundesverband Deutscher Gewichtheber) am 18./19.11.23 in der Sportschule Maria Alm / Österreich ein Langhantel-Workshop zum Thema „Der Weg des Matthias Steiner zum Olympiasieg“ angeboten. Neben der theoretischen und praktischen Erlernung der Olympischen Teilübungen Reißen und Stoßen wird er die Werkzeuge vorstellen, mit dem es ihm und seinem Team gelungen ist, Matthias Steiner zu diesem außergewöhnlichen Erfolg zu führen.

Unter der Rubrik „Werkzeugkiste für den Erfolg“ wird er den Teilnehmenden sowohl den methodischen Aufbau dieser Olympiavorbereitung als auch die Schwerpunkte des Techniktrainings detailliert erläutern. Darüber hinaus erfahren die Teilnehmenden in diesem Workshop auch wichtige Werkzeuge im pädagogisch-psychologischen Bereich, die er während der Olympiavorbereitung zur Anwendung gebracht hat.

Nutzen Sie die Chance hinter die Kulissen dieser Olympiavorbereitung zu schauen und erfahren Sie dabei, wie Weltklassetrainer erfolgreich arbeiten. Die Lehrgangsform erstreckt sich über 2 Tage und endet mit einer zertifizierten Langhantel-Lizenz des BVDG. Mehr Authentizität hinsichtlich des Langhantel-Trainings geht nicht. Melden Sie sich an, die Plätze sind erfahrungsgemäß schnell vergriffen.

TERMIN UND TEILNAHMEGEBÜHR*

Workshop für 395,00 € am 18./19.11.2023 in Maria Alm

BSFZ Maria Alm / Hintermoos,
eines der Austrian Sports Resorts

A-5761 Maria Alm, Hintermoos 6

*im Preis inbegriffen: umfassende Lehrmaterialien inkl. Technik-DVD + Technikleitbilder
Zzgl. 147,00€ für 2 Übernachtungen/Vollpension in der Sportschule Maria Alm / Österreich vom 17.-19.11.2023

REFERENTEN



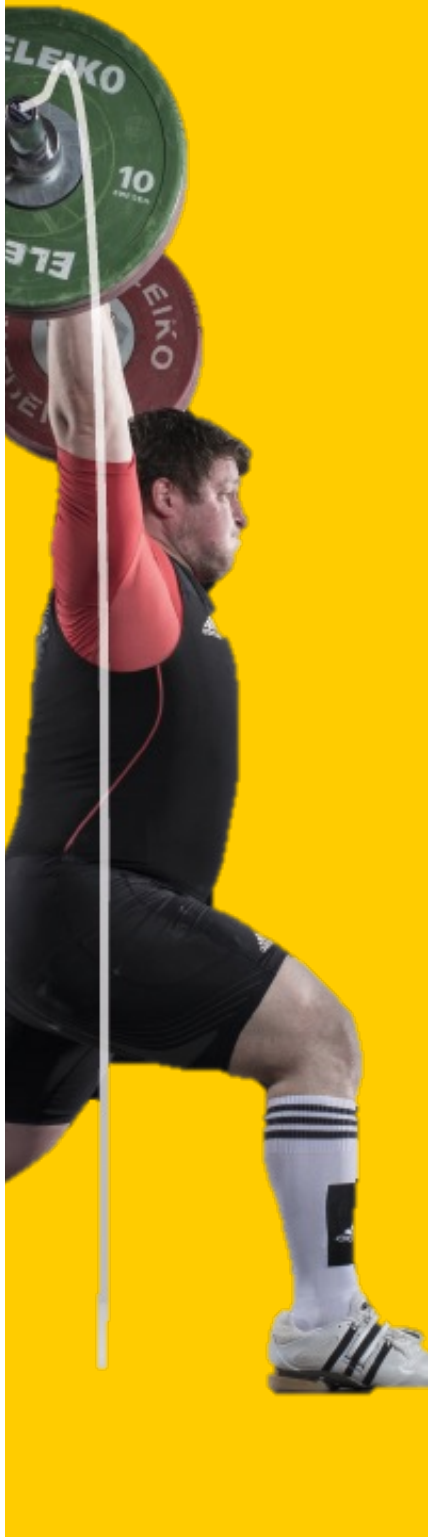
Frank Mantek

seit 1990 Sportdirektor im BVDG; 1990-2012 Bundestrainer der Männer und u.a. Trainer von Matthias Steiner. In seiner Ära als Bundestrainer gewann er mit seinen Nationalmannschaftsteams bei Europa- und Weltmeisterschaften 117 und bei Olympischen Spielen 2 Gold-, 4 Silber- und 3 Bronzemedailles.



Michael Vater

Bundestrainer U 20 & Co-Trainer in der Olympiavorbereitung von Matthias Steiner



GEWICHTHEBEN IN PERFEKTION

Langhantel-Workshop „Der Weg des Matthias Steiner zum Olympiasieg“
Methodik – Technik - Pädagogik

Langhantel-Workshop



18./19.11.2023
BSFZ Maria Alm/Hintermoos

PROGRAMM

Tag 1 –
SAMSTAG
18.11.2023

- | | |
|-------------|---|
| 09.00-10.00 | Theorie der Wettkampfübung Reißen
Lernschritte & Fehlerkorrektur |
| 10.00-13.00 | Praxis der Wettkampfübung Reißen
Lernschritte & Fehlerkorrektur |
| 13.00-14.00 | Mittagessen |
| 14.00-16.00 | Der methodische Weg der Olympiavorbereitung |
| 16.30-18.00 | Theorie der Wettkampfübung Stoßen
Lernschritte & Fehlerkorrektur |
| 18.00-19.00 | Abendessen |
| 19.00-20.30 | Pädagogische Führung in der Olympiavorbereitung |

Tag 2
SONNTAG
19.11.2023

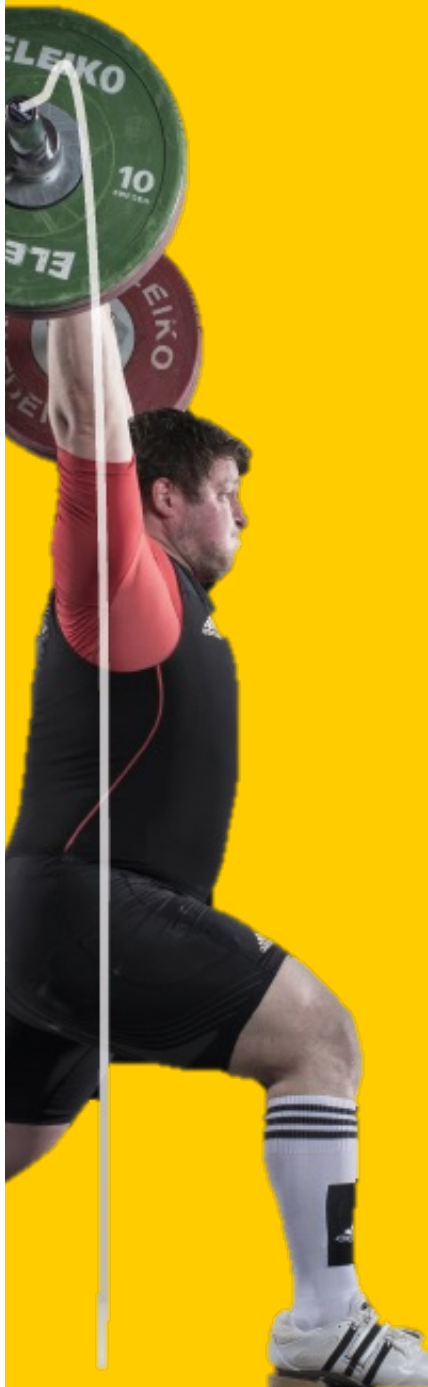
- | | |
|-------------|---|
| 08.00-12.00 | Praxis der Wettkampfübung Stoßen
(Umsetzen & Ausstoßen) Lernschritte & Fehlerkorrektur |
| 12.00-13.00 | Mittagessen |
| 13.00-15.00 | Technik-Tools der Olympiavorbereitung |
| 15.30-17.00 | Theorie und Praxis der Teilwettkampfübungen |
| 17.00-17.15 | Abschluss und Zertifizierung |

ANMELDUNG

Interessenten melden sich bitte über folgenden Link verbindlich an:
<http://academy.german-weightlifting.de/anmeldung/>

Verbindlicher Anmeldeschluss ist der 11.08.2023.

Danach erhalten die angemeldeten Teilnehmer die Rechnungsstellung. Für eine Stornierung nach dem 11.08.2023 erheben wir eine Ausfallgebühr in Höhe von 50% des Teilnehmerbetrages zuzüglich der Kosten für Übernachtungen/Vollpension.



GEWICHTHEBEN IN PERFEKTION

Langhantel-Workshop „Der Weg des Matthias Steiner zum Olympiasieg“
Methodik – Technik - Pädagogik

Langhantel-Workshop



18./19.11.2023
BSFZ Maria Alm/Hintermoos

ZERTIFIZIERTE BVDG-LEHRMATERIALIEN

Die Ausbildung wird mit Hilfe professioneller und aktueller BVDG-Lehrmaterialien* durchgeführt:

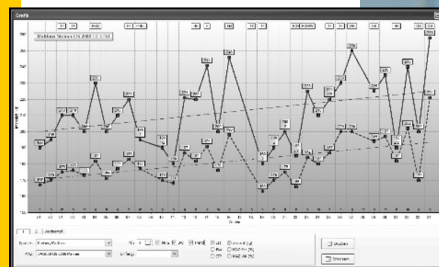
[LINK Video OS 2008](#)

Aktuelle Technikleitbilder des BVDG

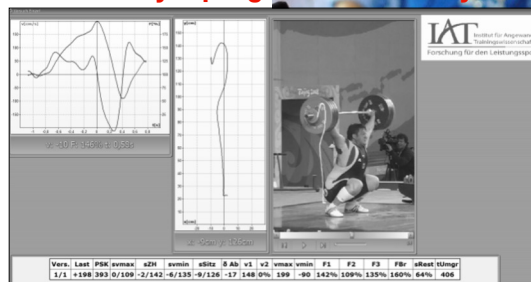


IronMind®
©Randall J. Strossen

Trainingsplanungs- und
Analysesystem Winwota



Technikanalyseprogramm Realanalyzer



BVDG-Lehrfilm
der Wettkampfübungen
Reißen und Stoßen

*Käuferanfragen über lehrwesen@bvdg-online.de