



„ARVH-Ausbildung“

Kompaktlehrgang Mastersrudern Teil 1 (19.10.2013)

Referenten:

Prof. Klaus Mattes, Dr. Nina Schaffert

Inhalte:

- Rudertechnik und ihre Prinzipien
- Bewegungsablauf Riemen und Skull
- Praxis: Technikanalyse (Accrow, Sonifikation, MMS, Video),
- Auswertung und Korrekturmöglichkeiten.

Zielgruppe:

- Aktive MastersruderInnen, die ihr Tun reflektieren wollen
- auch für Späteinsteiger in die Sportart möglich
- Wettkampferfahrung sinnvoll
- Wird als **Verlängerungsmaßnahme** für Trainer C anerkannt,

Termin:

Samstag 19. Oktober 2013

Uhrzeit: 10.00 – ca. 16.30 Uhr,

Fortbildungsumfang: 8 LE

Ort:

Landesleistungszentrum Allermöhe. Ggf. UNI-Bootshaus

Teilnehmer:

Mindestalter 28 Jahre

Grundlagenkenntnisse werden vorausgesetzt.

Auf 16 TeilnehmerInnen begrenzt

Kosten:

Übernimmt nach Prüfung der ARV Hanseat

(EUR 55,- für Mitglieder der AAC/NRB-Vereine)

Anmeldungen bitte formlos an:

- Holger Detlefsen (1.Vorsitzender@arv-hanseat.de)
- Rüdiger Fraatz (Verwaltung@arv-hanseat.de)
- Michael Siemers (Leistungssport@arv-hanseat.de)

Meldeschluss: Sonntag, 05.10.2013