

Tyngdlyftning för alla

VÄXJÖ

Den här kursen vänder sig till dig som vill utbilda dig inom tyngdlyftning. Genom grundläggande skivstångsträning och bas i träningslära samt planering i praktiken ges du möjlighet att utveckla dig och dina aktiva på rätt sätt och i rätt ordning.

Kursinnehåll:

- Hur används skivstången i praktisk träning?
- Grundläggande teori
- Tyngdlyftningens moment - frivändning, ryck och stöt (basteori)
- Olympiska moment - frivändning, ryck och stöt (praktik)
- Rörlighetsträning (basteori)
- Rörlighetsträning (praktik)

Utbildningsmaterial ingår i kursen.

För vem? Alla intresserade ledare i idrottsföreningar. **Maximalt antal deltagare på utbildningen är 30 st.**

Kursort: Växjö, High Performance Center, Hejareg. 9 (mellan Tipshallen och Värendsvallen)

Datum: Söndagen den 22 april 2018

Kurstid: Vi börjar kl. 10.00 och avslutar kl. 17.00

Utbildare: Per Karlsson, Växjö.

Kursavgift: Avgiften är 750:- för deltagare från Småland, övriga 1.500:-, vilket inkluderar fika, lunch, fika och kursmaterial. Avgiften faktureras deltagarna efter kursen. Genom att söka bidrag från fritidsförvaltningen i din hemkommun kan ev. del av avgiften fås tillbaka. *(Ordinarie deltagaravgift är 1.500:-, Smålandsidrotten har subventionerat mellanskillnaden för deltagare från Småland).*

Anmälan: Anmälan ska **senast 8 april** vara **SISU Idrottsutbildarna** tillhanda. [Anmälan kan göras här](#) eller mailas till lena.moberg@smalandsidrotten.se. Uppge alltid namn, förening, personnummer samt ev. specialkost/-allergier vid anmälan. **Maxantal på utbildningen är 30 deltagare så först till kvarn gäller!**

Kallelse: Kallelse med deltagarlista skickas till samtliga deltagare ca en vecka före kursstart.

Information: För mer info kontakta Smålandsidrotten, David Faxå, tel. 036-34 54 21, david.faxa@smalandsidrotten.se.

Övrigt: Kursen är ett samarbete med High Performance Center i Växjö.

Kurs nr: 1098782

Välkommen!

Lena Moberg

Smålands Idrottsförbund

SISU Idrottsutbildarna



På SISU:s hemsida hittar du information om alla våra utbildningar.

[www.sisuidrottsutbildarna.se/
Distrikt/sisuiusmaland](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/Distrikt/sisuiusmaland)



Foto: Bildbyrån