

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.



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

www.sisuidrottsutbildarna.se/Distrikt/sisuiusmaland



Foto: Bildbyrån

- 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:** Lördagen den 27 april 2019
- 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 görs här](#).
Maxantal på utbildningen är 30 deltagare så först till kvarn gäller!
- Kallelse:** Kallelse mailas 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: 1234920

Välkommen!

Lena Moberg

Smålands Idrottsförbund

SISU Idrottsutbildarna

