



Ausbildung Trainer „C“

- Kinderleichtathletik -

Steinbach

17.06.2011

„Koordinative Grundlagen des Werfens und Vorbereiten der Würfe in der Kinderleichtathletik“

- Zielvorstellung / Technikvorstellung
- Einordnung in die Disziplinvielfalt
- Koordinative Fähigkeiten
- allgemeine Vorbereitung der Würfe
- spezielle Vorbereitung der Würfe
- Training der Würfe in der Praxis

Gemeinsamkeiten

A b w u r f

im Doppelstütz

gegen den

linken Block!

