GVNRW Weiterbildung
Vertiefung des Langhanteltrainings in den Trainingsprozess

Termin:	26.09.2026 und 27.09.2026 jeweils von 09:00-16:15 Uhr
Ort:	SCR Tremonia 22 e.V. Westfälische Straße 167 44309 Dortmund
Ablaufplan:	**Tag 1** 09:00-10:30 Integration von Langhanteltraining in alle Sportbereiche 10:45-12:15 Praxis Langhantelübungen 13:00-14:30 Individuelles Kraftprofil und Ableitung für die Planung 14:45-16:15 Die Hauptbewegungsphasen in der Biomechanik **Tag 2** 09:00-10:30 Die Entwicklung von eigenen Trainingsplänen 10:45-12:15 Die biomechanische Analyse der eigenen Hebetechnik 13:00-14:30 Alternative Übungskataloge zur Leistungsentwicklung 14:45-16:15 Fehleranalyse und Strategie zur Verbesserung der Hebeübung
Kosten:	**250,- €**
Anmeldung:	Lehrwart GVNRW Martin Zawieja (martinzawieja@web.de)
Zielgruppe:	Alle Trainer (Olympischer Zweikampf und andere Sportarten)
Lizenzverlängerung:	C Trainer Gewichtheben Leistungssport und C Trainer Kraft und Fitness Breitensport
Referent:	Martin Zawieja, Diplomtrainer und Lehrwart im GVNRW
Inhalte:	Die Vertiefung der Kenntnisse von Bewegungs- und Teilbewegungsphasen (Biomechanik) in den Wettkampfübungen Reißen, Umsetzen/Ausstoßen und den wichtigsten Zubringerübungen (Zugbewegungen und Kniebeugen Varianten). Dazu passend die Fehleranalyse sowie Tipps und Hilfsmittel zur Fehlerkorrektur. Aktuelle Entwicklungen und Spezialisierungen in der Trainingsplanung (VBT, French Contrast, Kapazitätstraining). Integration von neuen Trainingsübungen aus der Fehleranalyse in den Trainingsprozess.

27.05.2026
Gewichtheberverband NRW
gez. Martin Zawieja
Lehrwart GVNRW