

# Einführung in die Drehstoßtechnik



mit **Rolf Oesterreich**  
(22,11m-Stoßer, A-Trainer)



**12.März 2016 in Flensburg**

Petrischule, Apenrader Str.164

Liebe Trainer und Lehrer,

wir konnten mit Rolf Oesterreich einen sehr erfahrenen Referenten gewinnen, der sowohl als Trainer und als Lehrer 40 Jahre mit dieser Technik Erfahrungen sammelte. Auf der Homepage [www.drehstosstechnik.de](http://www.drehstosstechnik.de) erfahrt ihr mehr.

Wir werden maximal 30 Plätze zur Verfügung stellen. Meldet Euch daher bitte schnell an, damit es keine Enttäuschungen gibt.

**Start:** 10.00Uhr – 16.30 Uhr

**Kosten:** 35 EUR

## **Anmeldung an**

Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband e.V.  
Winterbeker Weg 49  
24114 Kiel

Tel.: (0431) 64 86 – 122

Fax.: (0431) 64 86 – 192

Email: [info@shlv.de](mailto:info@shlv.de)

## **Programm:**

- Geschichte und biomechanische Grundlagen der Drehstoßtechnik
- Warum brauchen wir die Drehstoßtechnik?
- Schwerpunkte der Drehstoßtechnik
- Eignung der Sportler für die Drehstoßtechnik
- Methodik der Techniks Schulung
- Wettkampftechniken während der Lernphasen
- Welche Fehler sollten vermieden werden?
- Praktische Übungen