ZERTIFIKAT

EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Spezialist Langhantel-training Swiss Olympic

Urs Kern

Gewichtheben, Schweiz. Amateur-Gewichtheber-Verband

hat die Spezialisierung Langhanteltraining Swiss Olympic erfolgreich abgeschlossen.

- Bedeutung des Langhanteltrainings, die nötige Ausstattung, Erwärmung, Cool Down
- Erlernen der Hebetechniken mit der Langhantel
- Langfristiger Leistungsaufbau, Aufbau einer Trainingseinheit
- Altersgerechtes Krafttraining im Kinder- und Jugendbereich
- Fehlererkennung und Korrekturformen
- Bewegungsqualität, Biomechanik
- Periodisierung, Zyklisierung
- Methodische und didaktische Hilfsmittel

Voraussetzung für das erfolgreiche Bestehen der Prüfung zum Spezialisten Langhanteltraining ist:
- Präsentation einer Trainingsplanung
- Dokumentation der Technikentwicklung der eigenen Athleten
- Fehlererkennung mit Hilfe von Videobeispielen und Korrekturen

Magglingen, im Mai 2016

Swiss Olympic Direktor	Der Rektor der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen EHSM	Bundesamt für Sport BASPO Leiter Trainerbildung Schweiz
Roger Schnegg	Prof. Walter Mengisen	Mark Wolf

swiss olympic
for the spirit of sport

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO