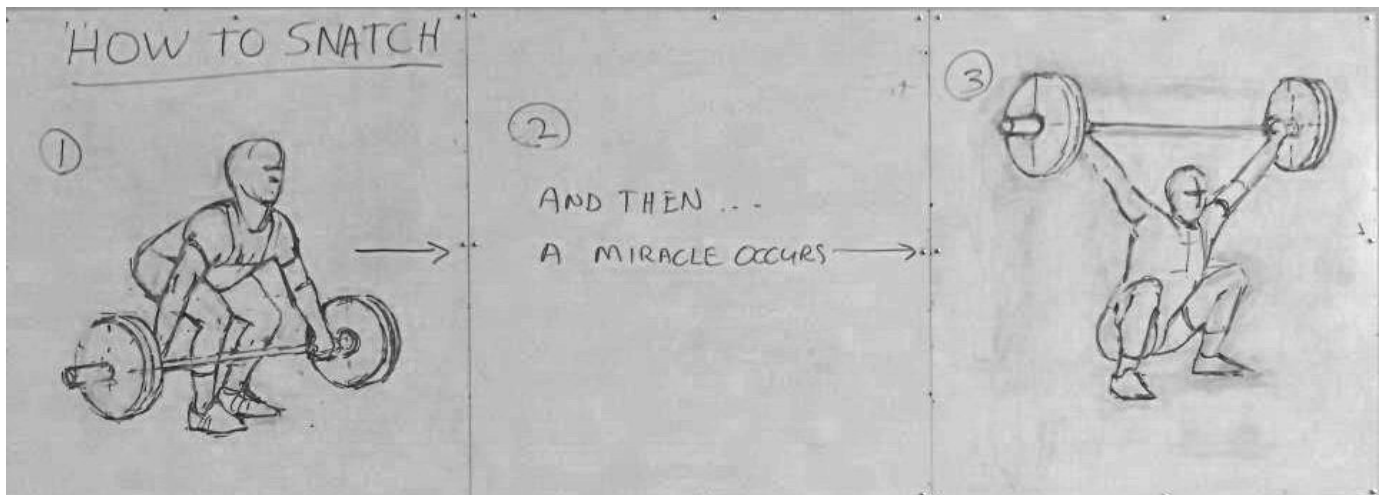
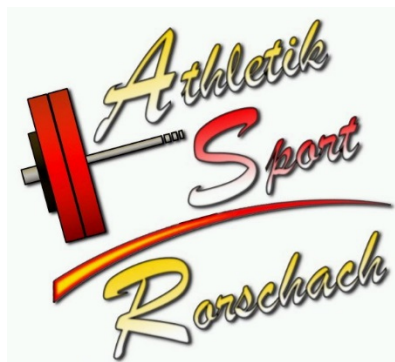


# Workshop: Olympic Weightlifting



## Wie „ES“ funktioniert



## **Kursangebote:**

- Kurskurs ca. 2 Stunden
- ½ Tages-Kurs
- 1 Tages-Kurs

Max. Teilnehmer pro Kurs: 10 Personen

## **Inhalte:**

methodischen Übungsreihen die zu den Übungen Reissen und Stossen hinführen:

- Reissen (Snatch):
- Grundlagen und technische Feinheiten
- Hocke-Übungen Reissgriff
- Zugübungen (normal oder Defizit-Zug etc.)
- Umgruppieren
  
- Stossen (Clean&Jerk):
- Grundlagen und technische Feinheiten
- Ausstossen (Varianten wie Ausfall, Stand oder Hocke)
- Übungen ab den Böcken

## **Preise:** (Bar vor Ort zu bezahlen)

Kurs in Rorschach (Trainingslokal ASR):

### Kurskurs:

- Einzellektion: 60.- Fr.
- 2 – 4 Teilnehmer: 30.- Fr./Person
- 5 – 10 Teilnehmer: 20.- Fr./Person

### ½ Tag Kurs:

Min. 4 - Max. 10 Teilnehmer 80.- Fr./Person

### 1 Tag Kurs:

Min. 4 - Max. 10 Teilnehmer 120.- Fr./Person

### Kurs auswärts:

- Zusätzlich Fahrtentschädigung: 0.5Fr./km bzw. min. 15.- Fr.



### **Kursleiter:**

Urs Kern  
Brühlstrasse 111  
9320 Arbon  
079 586 09 58

- DOSB C-Trainer  
Leistungssport Gewichtheben
- Langhanteltrainer Swiss Olympic
- Eleiko Strength Coach Level 1
- Technischer Leiter ASR
- Vize Präsident Schweizerischer  
Gewichtheberverband (SAGV)

Robin Bommer  
Feuerwehrstrasse 22  
9400 Rorschach  
079 813 65 21

- DOSB C-Trainer  
Leistungssport Gewichtheben
- CrossFit Level 1 Coach

### **Trainingslokal:**

Industriestrasse 40b  
9400 Rorschach  
asrorschach@vtxmail.ch  
www.asrorschach.ch



## Einführung in das olympische Gewichtheben

Olympisches Gewichtheben ist die höchste Evolutionsstufe des Krafttrainings mit der Langhantel. Aktuelle Trends propagieren das Gewichtheben auch für den Breitensport als das ultimative Fitnessstraining.

Dieser Workshop Gewichtheben beinhaltet die zwei klassischen Disziplinen: Das Reißen und das Stossen. Diese beiden Übungen beinhalten komplexe Teilbewegungen wie Kreuzheben, Kniebeugen, Umsetzen und Ausstossen in einer einzigen fließenden Bewegung!

Wer Gewichtheben technisch gut beherrscht, entwickelt spezifische Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Neben allgemeiner Kraft und Explosivität werden Konzentrationsfähigkeit, Koordination und mentale Fitness gefördert.

Beim Gewichtheben handelt es sich nicht um ein typisches Krafttraining, sondern um einen eigenständigen Sport, bei dem höchste technische Fertigkeiten entwickelt werden müssen.

Dieser Workshop gibt eine grundlegende Einführung in wesentliche Aspekte des olympischen Gewichthebens. Der Schwerpunkt liegt auf systematischen methodischen Übungsreihen, die zu den Übungen Reißen und Stossen hinführen.



[www.asrorschach.ch](http://www.asrorschach.ch)  
[asrorschach@vtxmail.ch](mailto:asrorschach@vtxmail.ch)