

BADMINTONWOCHENENDE mit DIEMO RUHNOW für SPIELER & TRAINER „Rückhand-Clear“ + „Trickshots & Netzspiel“ + „Lauftechniken“ + „Doppelabwehr“ + „Smash“

Fünf interessante Trainingsthemen kurzweilig und informativ im Workshop-Charakter - das neue Konzept für das Badminton-Wochenende für Spieler & Spielerinnen sowie Trainer & Trainerinnen aller Klassen mit erstmalig mit der folgenden Themenkombination:

Workshops am Samstag:

- o Rückhand-Clear: Rückhand-Überkopf- Clear technisch optimal schlagen lernen
- o NEU! Lauftechniken: Explizit die wichtigsten Lauftechniken erlernen!
- o NEU! Trickshots & Netzspiel: Schläge der Profis ausprobieren & sowie die Grundlage für das eigene Netztechnik verbessern

Workshops am Sonntag:

- o Doppelabwehr - Hohe Abwehr und harte Konter durch optimale Schlagtechnik im Doppel
- o NEU! Smash - Langfristige härter und besser Schmettern mit den drei SMASH-Bausteinen

Alle Workshops enthalten eine Präsentation inkl. verschiedener Technik- & Taktikbilder (20%) sowie angeleitete Praxis (80%) vom Profi - für bestmögliche Vermittlung & Verbesserung der jeweiligen Themen.

DATUM & UHRZEIT

24. März 2018 - 13.00, 15.45 & 18.15 Uhr
25. März 2018 - 10.00 & 12.45 Uhr

ORT & AUSRICHTER

Ausrichter: Kehler Turnerschaft von 1845 e.V.
Ort: KT Arena, Vogesenallee 28, 77694 Kehl (Baden-Würtemb.)

KOSTEN

269 EUR bei Anmeldungen nach dem 15.03.2018
219 EUR bei Anmeldungen bis zum 15.03.2018
199 EUR für Teilnehmer, bereits bei einem Workshop bei D. Ruhnów in 2017/2018 teilgenommen haben
Einzelne Workshops je 59 EUR (49 EUR* Frühbucher)

ANMELDUNG

Ab sofort per Email unter diemoruhnów@web.de

FORTBILDUNG

Bei Interesse an einer Anerkennung als Trainer-Fortbildung schicken Sie gerne ein Mail.



<p>Workshop - 1 Samstag, 13.00-15.15 Uhr Rückhand-Clear</p> <ul style="list-style-type: none"> o Videoanalyse effektiver Technik der Rückhand o Lernweg & individuelle Korrekturhinweise o Technikhinweise & Typische Fehler in der Schlagtechnik und Ihre Korrektur 	<p>Workshop - 2 Samstag, 15.45-18.00 Uhr NEU! Lauftechniken Die wichtigsten Lauftechniken im Badminton</p> <ul style="list-style-type: none"> o Richtig starten in alle Spielfelddecken o flexible Lauftechniken zum Netz o Vorhand aggressiv an- und Rückhand umlaufen 	<p>Workshop - 3 Samstag, 18.15-20.30 Uhr NEU! Netzspiel & Trickshots</p> <ul style="list-style-type: none"> o Grundlagen für ein gutes Netzspiel o Finten & Trickshots der Profis lernen o Eine Vielzahl eigener Netztechniken 	<p>Workshop - 4 Sonntag, 10.00-12.45 Uhr Doppelabwehr Hohe Abwehr & Konter</p> <ul style="list-style-type: none"> o Technikbild und Techniktraining der hohen Doppelabwehr sowie harten Konterabwehr cross und longline! o Technik verstehen inkl. Video 	<p>Workshop - 5 Sonntag, 13.15-15.30 Uhr NEU! Smash Smash verbessern mit 3 Bausteinen</p> <ul style="list-style-type: none"> o Smashtechnik besser verstehen o 3 wichtige Bausteine kennenlernen, trainieren & sofort sowie im Heimtraining verbessern
--	---	--	---	---



Co-Trainer

Über den Leiter des Workshops:

Diemo Ruhnów (MSc, Dipl. Trainer) ist als leitender Bundestrainer Doppel/Mixed verantwortlich für das Training der deutschen Doppel. Zuvor war er auf allen Ebenen von Vereins- über Landes- bis Jugendnationaltrainer tätig. Neben Aus- und Fortbildungen im Badmintonbereich referiert er international im Bereich Kraft- und Athletiktraining und führt regelmäßig Badmintonworkshops in Deutschland & Österreich durch. 2010 wurde er als jüngster Trainer als Trainer des Jahres vom Hamburger Sportbund ausgezeichnet.

Je nach Anmeldestärke weitere qualifizier Co-Trainer (Bsp. 2016: Kira Kattenbeck (Nationalspielerin), Mirco Evert (B-Trainer, Regionalliga), Sophie Quach (B-Trainerin))