

Hæk - Kort og lang (8 timer) - niveau 2

Kurset er overvejende praktisk. Der gennemgås almen hækindlæring - basale hækkeløbskunderskaber til både lang og kort hæk. Specifikke træningsøvelser og teknik til både kort hæk og lang hæk.

Planlægning af hækkeløbstræning. Præsentation af det nyudviklede undervisningsmateriale ”Aldersrelateret Træningskoncept” og materialets praktiske anvendelse.

Kursusnavn	Kort hæk og lang hæk
Dato	Lørdag 14. november kl. 10.00-18.00
Kursussted	Atletion, Århus: Mødelokale ved DAF's elitekontor (på 1. sal på sportshotellet) samt Marselisborghallen
Tilmeldingsfrist	Til DAF (daf@dansk-atletik.dk / tlf. 4326 2306) senest 28. oktober
Kursuspris	700 kr.
Underviser	Mikkel Larsen
Niveau	Kurset er en del af europæisk træneruddannelse niveau 2. Stof på DIF og DAF niveau 1 forudsættes bekendt.
Yderligere information	kursusdagen tæller for den praktiske del af kort og lang hæk. Den teoretiske del vil kunne tages som webundervisning fra første kvartal 2010. Info herom vil annonceres på DAF hjemmeside.



For øvrige DAF niveau 2 kurser i hovedgrupperne henvises til DAFs Atletik- og Motionsseminar 27.-28. november, hvor vi udbyder korte tekniske moduler i stafet, højdespring og kuglestød. Se kursus-katalog efterår 2009