

# Weightlifting Seminar 8.6.2024 mit Martin Zawieja bei CrossFit Gummersbach



Wir freuen uns, dass wir Martin (ehemaliger Olympiamedalliensieger im Gewichtheben) gewinnen konnten, um euch einen großen Mehrwert im Erlernen/ Verbessern des Olympischen Gewichthebens zu bieten.

Martin wird am 8.6. zwei Seminare bei uns anbieten.

Inhalte & Details findet ihr weiter unten.

**Facts**

Die Seminare können unabhängig voneinander gebucht werden per Mail an [info@crossfit-gm.de](mailto:info@crossfit-gm.de)

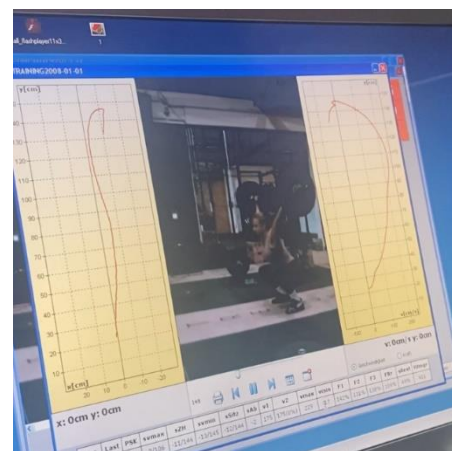
Preis pro Seminar: 79 €

Teilnehmer: min. 12-16 pro Seminar (Mindestteilnehmerzahl muss für beide Seminare erreicht sein)

Veranstaltungsort: CrossFit Gummersbach

Das **Basic Seminar (09:00-12:00)** beinhaltet alle Lernschritte aus dem Lernphasenmodell 2.0 von Langhantelatletik. Darin enthalten sind die Beschreibungen (Theorie) und das Üben (Praxis) aller Lernschritte der Zubringerübungen, z.B. Kniebeugen inkl. Varianten, für eine optimale Technik in den Hauptübungen Reißen, Umsetzen und Ausstoßen.

Das **Advanced Seminar (13:00-16:00)** beschreibt die Biomechanik in der Theorie und die eigene biomechanische Analyse in den Hauptübungen durch Videoanalyse der Langhantelkurve beim Reißen und Stoßen. Auf Grund dieser Analyse können Detailfehler erkannt werden. Des Weiteren werden dadurch wichtige Tipps und Hinweise für eine nachhaltige und praxinahe Technikverbesserung zur Verfügung gestellt.



	Basic	Advanced	
Theorie/Praxis	10%/90%	Theorie/Praxis 10%/90%	<b>Übungen</b>  <b>Basic Lifts (Basisübungen):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreuzheben (Deadlift)</li> <li>• Kniebeuge vorn / hinten (Front and Back Squats)</li> <li>• Reißkniebeuge (Overhead Squats)</li> <li>• Zug- und Druckbewegungen (Push and Press)</li> </ul> <b>Olympic Lifts (Olympischen Techniken):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Standreißern (Power Snatch)</li> <li>• Reißen (Snatch)</li> <li>• Standumsetzen (Power Clean)</li> <li>• Umsetzen (Clean)</li> <li>• Standstoßen (Power Jerk)</li> <li>• Ausstoßen (Split Jerk)</li> </ul>
Voraussetzungen	keine	Voraussetzungen vorhanden	
<b>Inhalte</b>	<b>09:00 – 11:00 Uhr</b> Basic Lifts + Reißen / Snatch  <b>11:00 – 12:00 Uhr</b> Stoßen / Clean & Jerk	<b>Inhalte</b>  <b>13:00 – 14:30 Uhr</b> Biomechanische Analyse Reißen / Snatch  <b>14:30 – 16:00 Uhr</b> Biomechanische Analyse Stoßen / Clean & Jerk	