Diemo Ruhnow's BADMINTON TRAINING

# BADMINTONWORKSHOPS 2015

## BADMINTONWORKSHOPS – FORTBILDUNGSWOCHENDE MIT DIEMO RUHNOW
Schlagtechnik, Lauftechnik & vieles mehr!

### IDEE & INHALTE

Egal, ob Senioren oder Jugend-Bereich – immer wieder müssen wir feststellen, dass wir international im technischen Bereich den Top-Nationen hinterher laufen. Perfekt in den Basics bis ins kleineste Details – so lautet die Idee für jeweiligen Workshop – mit Ableitungen aus der Weltspitze für das Basistraining. Warum werden bestimmte Dinge wie genau gemacht – und wie vermittelt?

Das Fortbildungswochenende in Workshopcharakter mit 5 separaten Themen sind für Trainer und Spieler aller Klassen konzipiert mit folgenden Themen:

- Rückhand-Clear: Modernes Technikbild inkl. Wege der Vermittlung
- Lauftechnik: Starten & Laufrhythmus unter individuellen Gesichtspunkten
- Verletzungsprophylaxe im Badminton: Moderne Trainingskonzept Schulter, Rumpf- & Knie/Hüfte
- Schlagtechnik im Vorderfeld - Entwicklung von Schlagtechnik bis hin zu Potentialen für Weltklasse
- Abwehrtechnik im Doppel - Unterarmdrehung oder Locker-Lassen-Zufassen

### Fortbildungsmöglichkeit

Die Veranstaltung wird als Fortbildung für C-Trainer vom BLV Baden-Württemberg anerkannt (5x 3,25 UE = 16,25 UE).

### DATUM & ZEITRAHMEN

Samstag, der 31.Oktober 13.00-20.45 Uhr
Sonntag, der 1.November 9.00-14.30 Uhr

### ORT

Konstanz am Bodensee
Geschwister-Scholl-Schule – Schwaketenstrasse 112

### KOSTEN

219 EUR bei Anmeldung nach 30.09.2015

**199 EUR bei Anmeldung bis zum 30.09.2015**

169 EUR für Teilnehmer, die eine Fort- oder Ausbildung bzw. ein Trainingswochenende bei Diemo Ruhnow in 2014/2015 nachweisen können

49 EUR für einzelne Workshops (frei kombinierbar)

### ANMELDUNG

Ab sofort per Email über den Verein unter diemoruhnow@web.de möglich.

### SPONSORS

VICTOR the innovative indoor-company

| Workshop 1 | Workshop 2 | Workshop 3 | Workshop 4 | Workshop 5 |
|---|---|---|---|---|
| Samstag 13.00-15.30 Uhr | Samstag 15.45-18.15 Uhr | Samstag 18.30-20.45 Uhr | Sonntag 9.00-11.30 Uhr | Sonntag 12.00-14.30 Uhr |
| Rückhand-Clear | Lauftechnik | Schlagtechnik Netz | Abwehr Doppel | Gesund & Stark |
| - Videoanalyse<br>- Technikbild<br>- Lernweg<br>- Korrekturhinweise | - Starten<br>- Laufrhythmus<br>- Seitliches Laufen<br>- Laufwege ins Hinterfeld | - Technikbasis für alle Schläge<br>- Kontrolle & Gefährlichkeit – vereinbar? | - Abwehrtechnik Basis<br>- Abwehrtechnik für die Weltklasse | - Konzept für „verletzungsfrei“ im Badminton<br>- Moderne Kernübungen |

Über den Lehrgangsleiter & Referenten:

**Diemo Ruhnow** (BSc, Dipl. Trainer) ist seit 2013 als Bundestrainer zuständig für das Damendoppel und das Athletiktraining der Frauennationalmannschaft. Vorher war er 10 Jahre als Landestrainer in Hamburg, 2012 als Nationaltrainer Jugend in Österreich tätig. 2010 wurde er als jüngster Trainer als Trainer des Jahres in Hamburg vom Hamburger Sportbund ausgezeichnet. Neben Aus- und Fortbildungen im Badmintonbereich referiert er international im Bereich Kraft- und Athletiktraining und führt regelmäßig Badmintoncamps in Deutschland & Österreich durch.