



Närkes friidrottsförbund inbjuder till utbildning i slägga

I samband med tävlingen Hammer Trophy som arrangeras av Mosjö SK på GIH idrottsplats i Örebro den 13 maj kommer de som vill att få hjälp att vidareutveckla sin kastteknik. Vi vänder oss i första hand till yngre aktiva, men givetvis är seniorer också välkomna.

Mårten Ejdervall, från Torsby, känd från tidigare kastutbildningar och elitansvarig för släggkastarna inom Svensk Friidrott, kommer att finnas på plats. Under tävlingen på lördagen kommer kasten att filmas och efter tävlingen kommer Mårten att ha ett teoripass på någon timma.

Under söndagen kommer vi med stöd av de filmer som spelades in att analysera varje kast, för att se vilka förbättringar som bör göras.



Anmälan till utbildningen/analysen senast den 8 maj till Närkes Friidrottsförbund på adress:

lennart.s.andersson@telia.com eller telefon 0702 – 65 37 30.
eller till

matz.rysjo@telia.com eller telefon 0704 -80 08 78

Deltagande kostar 200 kr/person och då ingår ett mellanmål efter tävlingen på lördagen, dokumentation, kastanalys och måltid på söndagen. Deltagaravgiften inbetalas till förbundets plusgirokonto 34 46 68-9 i samband med anmälan.

Välkomna!