



Fast Feet Development

ASA AFRIGTINGS KURSUS / COACHING COURSE

In samewerking met Limpopo Atletiek

HS ELLISRAS

Vrydag: 20 November 14:00 – 17:30

Saterdag: 21 November 09:00 – 17:00

Sondag: 22 November 09:00 – 17:00

Curriculum:

- Filosofie van Afrigting,
- Fisiologie en Anatomie,
- Groei en Ontwikkeling,
- Voeding, Biomeganika,
- Sportbeserings,
- Teorie van Afrigting,
- Programmering
- Sport Sielkunde.

Kies een van die volgende itemgroepe:

- Naellope en Hekkies;
- Middel- en langafstande;
- Gooie(Gewigstoot,diskus,spiesgooi)
- Spronge(Hoogspring, verspring, driesprong)

Friday: 20 November 14:00 – 17:30

Saturday: 21 November 09:00 – 17:00

Sunday: 22 November 09:00 – 17:00

Curriculum:

- Coaching Philosophy
- Physiology and Anatomy
- Growth and Development
- Nutrition
- Biomechanics
- Sports Injuries
- Coaching Theory
- Programming and Sport Psychology

Select one of the following event groups:

- Sprints and Hurdles
- Middle – and long distances
- Throws (Shot, discus, javelin)
- Jumps (High Jump; Long Jump; Triple jump)

GENERAL / ALGEMEEN

Cost / koste R980 pp

Closing date entries / Sluitingsdatum inskrywings 17 November 2020

Navrae / enquiries: hugo.badenhorst@lantic.net 083 675 3523 or /of Marna 0837976619

Aanlyn inskrywings / online entries please send a whatsapp for the link to register.