

## NEUES BADMINTON-WORKSHOP-WOCHENENDE mit dem leitenden BUNDESTRAINER DIEMO RUHNOW für SPIELER & TRAINER jeden Levels

Fünf interessante Trainingsthemen kurzweilig und informativ im Workshop-Charakter - das kurzweilige Konzept für das Badminton-Wochenende für Spieler & Spielerinnen sowie Trainer & Trainerinnen aller Klassen mit erstmalig mit der folgenden Themenkombination:

### Workshops am Samstag:

o Netztechnik Doppel - bessere Annahmen & besseres Netzspiel im Doppel

o Abwehrtechnik im Doppel: Aktives Platzieren & hohe Abwehr

o Vorderfeldtechnik & Verbindung Lauftechnik ins Hinterfeld

### Workshops am Sonntag:

o Rückhand-Clear 2 - Die Kette: Der neue Rückhand-Workshop: Überkopf- Clear technisch besser schlagen

o Doppel & Mixed Kernkompetenz „Netz“: Netz gewinnen & verteidigen und Netzspielern reinbringen

Alle Workshops enthalten eine Präsentation inkl. verschiedener Technik- & Taktikbilder (20%) sowie angeleitete Praxis (80%) vom Profi - für bestmögliche Vermittlung & Verbesserung der jeweiligen Themen.

### DATUM & UHRZEIT

6. April 2019 - 11.00, 14.00 & 17.00 Uhr

7. April 2019 - 09.00 & 12.00 Uhr

### ORT & AUSRICHTER

Ausrichter: Cfb Köln Ort: Köln-Chorweiler Merianstr. 7-9

### KOSTEN

269 EUR bei Anmeldungen nach dem 31.03.2019

**219 EUR bei Anmeldungen bis zum 31.03.2019**

199 EUR für Teilnehmer\*, die im aktuellen & letzten Jahr an einer Fort-/Ausbildung (allg.) oder bei einem Workshop bei Diemo Ruhnów teilgenommen haben

**59 EUR** bei einer Teilnahme an einzelnen Workshops (49 EUR für Teilnehmer\* siehe oben)

### SPONSOR



### ANMELDUNG

ab sofort per Email unter [workshop@cfb-koeln.de](mailto:workshop@cfb-koeln.de)  
Trainer inklusive Angabe der Trainerlizenz (C/B)

Workshop - 1 Samstag, 11.00-13.30 Uhr <b>Netztechnik im Doppel</b>	Workshop - 2 Samstag, 14.00-16.30 Uhr <b>Aktive Abwehr im Doppel</b>	Workshop - 3 Samstag, 17.00-19.30 Uhr <b>Vorderfeldtechnik &amp; Verbindung Hinterfeld</b>	Workshop - 4 Sonntag, 09.00-11.30 Uhr <b>Rückhand-Clear 2</b> NEU: Die Kette	Workshop - 5 Sonntag, 12.00-14.30 Uhr <b>Doppel &amp; Mixed Kernkompetenz „Netz“</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Neue Grundtechniken für Annahme &amp; Netzspiel im Doppel</li> <li>o Technik Swip-Aufschlag verbessern</li> <li>o Töten &amp; Decken im Doppel im Rhythmus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Aktive Abwehr durch bessere Beinarbeit im Doppel</li> <li>o Optimale Technik für hohe Abwehr und Blockabwehr</li> <li>o Lücken bewusst anspielen durch Technik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Griffhaltung &amp; Vorderfeld-Techniken</li> <li>o Lauf &amp; Start zum Netz</li> <li>o Einfache Verbindung von Laufarbeit vom Netz ins Hinterfeld</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Der NEUE Rückhand-Clear-Workshop mit Fokus auf die Elemente der kinetischen Kette</li> <li>o Rückhand-Clear neuartig verstehen und lernen - von Grund auf richtig!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Mindset Netz gewinnen &amp; Netz verteidigen</li> <li>o Netzspieler ins Spiel bringen</li> <li>o Grundsystem Mixed &amp; Indo</li> </ul>



### Co-Trainer

Über den Leiter des Workshops:

**Diemo Ruhnów** (MSc, Dipl. Trainer) ist als leitender Bundestrainer Doppel/Mixed verantwortlich für das Training deutschen Doppel. Zuvor war er auf allen Ebenen von Vereins- über Landes- bis Jugendnationaltrainer tätig. Neben Aus- und Fortbildungen im Badmintonbereich referiert er international im Bereich Kraft- und Athletiktraining und führt regelmäßig Badmintonworkshops in Deutschland & Österreich durch. 2010 wurde er als jüngster Trainer als Trainer des Jahres vom Hamburger Sportbund ausgezeichnet.

Je nach Anmeldestärke weitere qualifizier Co-Trainer (Bsp. 2016: Kira Kattenbeck (Nationalspielerin), Mirco Evert (C-Trainer, Regionalliga), Sophie Quach (B-Trainerin))