**Vidareutveckling Kast**

Vi välkomnar aktiva och tränare till en heldag i Växjö för att tillsammans kasta och vidareutvecklas i träningen i diskus och spjut.  Målgruppen är aktiva i åldrarna 13-15 med god erfarenhet av grenarna. Med god erfarenhet menar vi att man regelbundet har tränat och tävlat i grenarna vi fokuserar på. RIG Växjö är tillsammans med IFK Växjö, Östsvenska FIF och PC kast värd för träffen. Upptagningsområdet är hela södra Sverige, det finns inga geografiska avgränsningar. Syftet med träffen är att träna och utvecklas tillsammans samt kunskaps- och erfarenhetsutbyte.

Var: Tipshalle/Arenastadens kastpark

När: Lördag 27 september kl 10-15

Vilka grenar: Diskus och spjut

Ledare: Johanna Vikström, Jonas Mellblom, Niclas Stenberg, Östsvenska Friidrottsförbundet samt elever på RIG.

Träffen kommer för tränare med intresse för spjut innefatta en utbildningsdel kring teknik och olika övningar

Dagen kommer innehålla:

* Grenspecifik träning teknik
* Grenspecifik teori (analys)
* Styrketräning teknik/teori
* Föreläsning (upplägg av teknikträning, vad, hur, varför)
* Träning/frågestund med eleverna från RIG

Den praktiska delen kommer hållas i i tipshallen alternativt utomhus om värdet tillåter. Styrketräning kör vi på HPC och föreläsningen hålls i lokal på Arenastaden. Eleverna på RIG kommer stötta ledarna och finnas tillgängliga om de finns frågor kring RIGs verksamhet.

Önskas logi finns möjlighet att deltagare själva bokar det till rabatterat pris på Quality Hotel Royal Corner. Boka med koden ”Växjö Inomhuskast”. Tillgång till logi kan inte garanteras utan det är först till kvarn som gäller.

Logipriser är  
Enkel                780 kr  
Dubbel             980 kr  
Trippel             1160 kr  
Fyrbädds         1340 kr

Hotellets kontaktuppgifter

Quality Hotel Royal Corner  
Liedbergsgatan 11  
352 32 Växjö  
Tel: 0470-701000  
Mail: [q.royalcorner@strawberry.se](mailto:q.royalcorner@strawberry.se)