



**JIMMY NORDIN**  
**20,73 METER**

## Föreläsning & Coaching

Boka in föreläsning och coaching med en av Sveriges bästa kulstötare genom tiderna. Jag Jimmy Nordin har stött kula sedan 1987 då jag hittade en kula i min fars skrub. Jag fastnade direkt för sporten och när jag slutade min elitsatsning år 2003 hade jag ett facit med 13 SM-Guld och personligt rekord i kula på 20,73 meter och bästa internationella placeringen blev en 7e plats på inomhus-EM.

### Föreläsning

Tid: ca 80 minuter. Innehåll:

I föreläsningen berättar jag om min väg till mitt mål, att bli första kulstötaren i världen över 24 meter. Men jag hade så klart delmål på vägen... Jag berättar om hur jag tränade, hur man bör träna för att lyckas och vad man skall undvika för att lyckas. Jag kommer också föreläsa om vad som är viktigt inom kulstötning för att maximera sin utveckling och resultat. Vilken träning som behövs, vad som är viktigt och teknikutförande (rotationsteknik)

### Coaching

Tid: ca 120 minuter. Innehåll:

Efter föreläsningen kommer vi att träna. Här kommer jag att hjälpa till med teknikutövning inom rotationsteknik. Eftersom jag under hela mitt liv lärt mig mestadels på egen hand hur en perfekt teknik bör utföras har jag studerat teknik under många, många år och blivit specialist på rotationsteknik. Det finns olika sätt att rotera på, utförandet kan se olika ut men det bygger på att komma rätt i vissa positioner som gör att kulan flyger långt. Oavsett vilken stil man har måste man komma i rätt position med rätt fart och kraft. Jag kommer coacha gruppen och ge tips och trix. Om det är en stor grupp kommer den att delas upp i två.



### Bokning

Tel: +46 707-311513

E-mail: [info@jimmynordin.se](mailto:info@jimmynordin.se)

<http://www.jimmynordin.se>