

Hindernislaufen vorbereiten – vom Hürden-ABC zum Grabentraining

Ausrichter BW Leichtathletik und LV Pliezhausen 2012

Termin Samstag, 11.05.2019, 16:45 – 19:00 Uhr

Ort Schönbuchstadion, 72124 Pliezhausen

Zielgruppe Interessierte Sportlerinnen und Sportler ab der AK14
Interessierte (Heim-) Trainer und Übungsleiter
Lehrer/innen, Lehrer/innen im Vorbereitungsdienst (LiV)

Programm

16:45 – 17:00 Uhr	Begrüßung und Einführung in das Thema "Hindernislaufen"
17:00 – 17:30 Uhr	Praxispräsentation: Voraussetzungen für das Hindernislaufen, Beweglichkeit & Koordination
17:30 – 18:00Uhr	Praxispräsentation: konditionelle Heranführung an das Hindernislaufen (Kraftmotorik & Formen der Tempolaufgestaltung im Jahresverlauf)
18:00 – 18:45 Uhr	Praxispräsentation: Grabentraining – von der Weitsprunggrube zum Wassergraben
18:45 – 19:00 Uhr	Zusammenfassung und Abschluss
ab 19:00 Uhr	Möglichkeit eines gemeinsamen Abendessens

Referenten Georg Lehrer, Lehrertrainer Leichtathletik an der Eliteschule des Sports Frankfurt
DLV-Nachwuchsbundestrainer 3.000 Meter Hindernis, männ./weib.
Enrico Aßmus, DLV-Bundestrainer 3.000 Meter Hindernis, männlich/weiblich

Lizenz-Verlängerung Die Veranstaltung wird mit 3 UE zur Lizenzverlängerung für Trainer C & B anerkannt

Infos & Anmeldung Christoph Thürkow
Landestrainer Lauf Nachwuchs Baden-Württemberg
E-Mail: thuerkow@bwleichtathletik.de Mobil: 0174 - 20 24 726

Georg Lehrer
E-Mail: gele@gmx.net Mobil: 0176 - 61 08 64 22