

Trainerfortbildung Dreisprung „Springen im Nachwuchsbereich“

Save the date: Sonderfortbildung SF 1/18

Termin: Samstag/Sonntag, 17./18. November 2018,

Beginn: jeweils 10:00 Uhr

Umfang: 15 Lerneinheiten (LE) in Theorie und Praxis

Veranstalter: Dreisprung-Team des Deutschen Leichtathletik Verbandes (DLV) mit Unterstützung des Hamburger Leichtathletik-Verbandes (HLV)

Teilnahmeberechtigung: Trainerinnen und Trainer, die Interesse am Thema Sprung, insbesondere Dreisprung haben. Vorkenntnisse im Bereich Sprung sind nicht erforderlich.

Inhalte:

- Ressource Sprung (Theorie)
- Springen im Nachwuchsbereich (Theorie)
- Wichtige Basics fürs Training Sprint (Theorie + Praxis)
- Wichtige Basics fürs Training Sprung (Theorie + Praxis)
- Einführung in das Thema Lauf- und Sprungmechanik (Theorie)
- Dreisprung Technik (Workshop)

Anmeldungen: ab sofort unter info@hhlv.de

Zeitplan (vorläufig)

Samstag 17.11.2018

Zeit	Programm
ab 08:50	Treffpunkt in der Halle in der Leichtathletikhalle (LTH) Hamburg
09:00	Begrüßung und Einführung in die Veranstaltung
09:30	Theorie Block I
10:30	Praxis
13:30	Mittagspause
15:00	Workshop
15:15	
17:00	Theorie Block II

Sonntag 18.11.2018

Zeit	Programm
Ab 9:00	Theorie Block III
11:00	Pause
11:15	Workshop II
12:15	Pause
12:30	Praxis
14:00	

Weitere Informationen folgen Mitte Oktober.

Hamburg, 28. September 2018