

## Trainerfortbildung Dreisprung „Springen im Nachwuchsbereich“

**Save the date:** Sonderfortbildung SF 1/18

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

**Beginn:** jeweils 09:00 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](mailto:info@hhlv.de)

## Zeitplan (vorläufig)

### Samstag 17.11.2018

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

### Sonntag 18.11.2018

| <b>Zeit</b>    | <b>Programm</b>   |
|----------------|-------------------|
| <b>Ab 9:00</b> | Theorie Block III |
| <b>11:00</b>   | Pause             |
| <b>11:15</b>   | Workshop II       |
| <b>12:15</b>   | Pause             |
| <b>12:30</b>   | Praxis            |
| <b>14:00</b>   |                   |

**Weitere Informationen folgen Mitte Oktober.**

Hamburg, 28. September 2018