



HLV-Lehrgang

Zweiteiliger Lehrgang zum Hindernislauf

Was?

Unter dem Motto "Nächste Saison laufen wir Hindernis" wollen wir möglichst viele Trainer:innen und Athlet:innen der HLV-Mitgliedsvereine dazu befähigen, in der kommenden Saison bei Hindernisrennen an den Start zu gehen. Unser Ziel ist, die Teilnehmerzahlen bei den an Pfingsten in Zeven ausgetragenen Landesmeisterschaften aus Hamburger Sicht in allen Jugend-Klassen zu erhöhen. Dazu wollen wir uns in der Saisonvorbereitung zwei Mal zu gemeinsamen Lehrgängen treffen und wenn gewünscht auch darüber hinaus im Austausch bleiben.

Wer? (Zielgruppe)

Die Lehrgänge richten sich an Athlet:innen, die 2024 der U16, U18 oder U20 angehören und Interesse daran haben, (erstmalig oder erneut) Rennen im Hindernislauf zu bestreiten, sowie an deren Trainer:innen. Auch interessierte Trainer:innen, die derzeit keine in Frage kommenden Jugendlichen haben, sind herzlich eingeladen.

Willkommen sind:

- Trainer:innen mit ihren Athlet:innen (Idealfall), aber auch
- Athlet:innen ohne ihren Coach (in diesem Fall bitte dennoch Rücksprache mit Trainer:in halten)
- Trainer:innen ohne Athleten

Für Trainer:innen mit C- oder B-Lizenz kann eine Teilnahme nach vorheriger Absprache zur Lizenzverlängerung angerechnet werden.

Mit wem?

Die Lehrgänge werden geleitet von **Andreas Grieß**, A-Lizenz-Trainer Lauf und Landestrainer Lauf (Bahn) im HLV. Die Auftaktveranstaltung wird ferner durch die frühere Spitzen-Hindernisläuferin **Jana Sussmann** (LT Haspa Marathon Hamburg) unterstützt.

Wann und wo?

1. Lehrgang:

Samstag, 2. Dezember 2023, 10-13 Uhr, Leichtathletik-Trainingshalle, HH-Alsterdorf

- Allgemeine theoretische Grundlagen (Distanzen, Technik, Training)
- Erfahrungsbericht von Jana Sussmann
- Vorbereitende technische Übungen (Hürdenkoordination, Absprünge von Bänken)
- Gemeinsame ruhige Intervalle (ohne Hindernisse)

2. Lehrgang:

Samstag, 13. April 2024, 10-13 Uhr, Sportanlage Opferberg, HH-Neugraben

- Austausch: Wie lief es bisher? Fragen? Schwierigkeiten?
- Vorbereitende technische Übungen (Hürdenkoordination, Vorbereitung Wassergraben)
- Training des Wassergrabens (an der Weitsprunggrube)
- Lockeres Überlaufen von Hürden
- Gemeinsame Intervalle über Hürden

Landesmeisterschaften Hindernis

Sonntag, 19. Mai 2024, Zeven

Es ist möglich, auch nur an einzelnen Lehrgängen teilzunehmen. Eine Teilnahme an beiden Lehrgängen ist aber wünschenswert.

Wie?

Um eine vorherige, formlose Anmeldung per E-Mail an griess@hhlv.de wird gebeten. Für Fragen vorab steht Andreas Grieß unter der angegebenen E-Mail-Adresse sowie unter Tel. +49 170 5486667 zur Verfügung.