

## **Trainerfortbildung Dreisprung „Springen im Nachwuchsbereich“**

**Ort:** Hamburg

**Sportstätte:** Leichtathletikhalle Krochmannstraße 55, 22297 Hamburg

**Unterkunft:** für Teilnehmer die in der Nähe der Halle übernachten möchten, gibt es in ein Hotel das nur wenige Minuten entfernt liegt: Leonardo Hotel Hamburg City Nord, Mexikoring 1, 22297 Hamburg

**Termin:** Samstag, 17./18. November 2018, Beginn: 10:00 Uhr

**Umfang:** 15 UE in Theorie und Praxis

**Meldeadresse:** HLV oder Massala Felski, Potsdamer Straße 14, 50859 Köln

E-Mail: [jakobs@hhlv.de](mailto:jakobs@hhlv.de)

E-Mail: [felski.massala@gmail.com](mailto:felski.massala@gmail.com)

Für die Meldungen wird keine Organisationsgebühr erhoben.

**Veranstalter:** Dreisprung-Team des Deutschen Leichtathletik Verbandes DLV mit freundlicher 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. **Der Lehrgang gilt auch als Verlängerung der Trainerlizenzen C, und B.**

**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)

**Agenda:****Zeitplan****Samstag 17.11.2018**

<b>Zeit</b>	<b>Programm</b>
<b>ab 08:50</b>	Treffpunkt in der Halle im Sportleistungszentrum <b>(SLZ) 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> <b>14:00</b>	Praxis

## **Einladung:**

Liebe Trainerkolleginnen und -Kollegen,  
mit freundlicher Unterstützung des Hamburger Leichtathletik Verbandes, lädt das DLV Dreisprung-Team zu einer Trainerfortbildung zum Thema Dreisprung nach Hamburg ein. Gerne würden wir euch die Möglichkeit bieten mit uns und anderen Trainern in den Austausch rund um das Thema Sprung einzusteigen. In mehreren Theorie und Praxiseinheiten werden an zwei Tagen verschiedenen Inhalte (s. Inhalte) vermittelt.