

## Hessischer Leichtathletik-Verband

Otto-Fleck-Schneise 4  
60528 Frankfurt am Main

Tel.: 069 - 67 89 212  
e-mail: info@hlv.de

Fax: 069 - 67 97 08  
www.hlv.de



# Fortbildung: Leistungsreserven im Leichtathletiktraining

### **Ausrichter:**

Leichtathletik Kreis Gelnhausen-Schlüchtern und Hessischer Leichtathletik-Verband

### **Termin:**

Samstag, 07.12.2019 9:30 – 17:00 Uhr

### **Ort:**

63571 Gelnhausen, Am Hallenbad - Neue Sporthalle Gelnhausen (hinterm Hallenbad)

### **Zielgruppe:**

Trainer/Übungsleiter die mit Kindern und Jugendlichen im Grundlagentraining, sowie dem beginnenden Aufbautraining (10-15 Jahren) in der Leichtathletik arbeiten

### **Anerkennung:**

Dieser Fortbildungslehrgang ist vom HLV genehmigt und wird mit 8 Lerneinheiten zur Verlängerung der C-Lizenz anerkannt.

### **Referent:**

Dominic Ullrich

### **Themen/Inhalte:**

Leistungsreserven im Leichtathletiktraining

#### **Theorie:**

Teamfähigkeit in der Leichtathletik als psychosoziale Leistungsreserve  
Videoanalyse und optimales Feedback im Techniklernen

#### **Praxis:**

Spiel- und Übungsformen zur Entwicklung der Teamfähigkeit in der Leichtathletik (Kinderleichtathletik und Grundlagentraining)

Athletikmatrix: Allgemeines Kraft- und Stabilisationstraining (Grundlagen- und Aufbautraining)

Methodische Übungsreihe: „Vom hoch hinaus Werfen zum Schlagwurf“ mit Videoanalyse und Feedback (Grundlagen- und Aufbautraining)

**WICHTIG:** Jeder Teilnehmer benötigt ein Smartphone und muss eine bestimmte Software im Vorfeld downloaden, da wir dann diese gemeinsam nutzen werden. Die App heißt *Hudl Technique* von der Firma *Ubersense* und ist sowohl für iOS als auch für Android kostenlos verfügbar. Diese Software sollte schon im Vorfeld auf den jeweiligen Smartphones installiert sein.

### **Kosten/Leistungen:**

50,00 Euro pro Teilnehmer (70,00 Euro für Nicht-HLV-Mitglieder). Die Bezahlung erfolgt per Überweisung nach Erhalt der Rechnung; im Preis inbegriffen sind die Lehrgangsgebühren und ein Mittagessen am Samstag.

### **Anmeldung:**

Für diese Veranstaltung können sie sich online anmelden ([weitere Informationen dazu](#)).

**Meldeschluss: 01.12.2019**

### **Stornoregelung:**

Bei Absagen, die später als 2 Wochen vor Beginn der Schulung erfolgen, werden 50% der Lehrgangsgebühren erhoben.

### **Info/Auskünfte erteilt:**

HLV-Kreis Gelnhausen-Schlüchtern: Luise Meister, [meister-schluechtern@t-online.de](mailto:meister-schluechtern@t-online.de)

Hessischer Leichtathletik-Verband: Thorsten Kertz, 069 6789-212, [thorsten.kertz@hlv.de](mailto:thorsten.kertz@hlv.de)

### **Sonstiges:**

Aktive Teilnahme ist erwünscht; bitte Sportsachen mitbringen. Bei gutem Wetter auch für draußen