



Sonntag, 11.12. 2022

	<b>Themenschwerpunkt</b>	<b>verlängerbare Lizenzen</b>
<b>Vormittag</b> 9:00 - 12:45 Uhr (5 UE)	<p>Technik, Methodik und Training im <b>Hürdensprint der U14 - U18</b> (Jochen Allebrand)</p> <p>In dieser Fortbildung wird zunächst die Technik des Hürdensprints besprochen. Im praktischen Schwerpunkt werden methodische Möglichkeiten demonstriert und erprobt, um eine altersgemäße Feinform der Technik auszubilden und weiterzuentwickeln. Ebenso wird auf Aspekte der Trainingsplanung eingegangen.</p> <p><i>Stichworte:</i> Hürden-ABC   Rhythmus   methodisches Netz   drills   roter Faden   VIEL PRAXIS</p> <p>Unter <a href="mailto:fortbildung@fck-leichtathletik.de">fortbildung@fck-leichtathletik.de</a> sind besondere Themenwünsche jederzeit willkommen. Ebenso können eigene AthletInnen mitgebracht und in die Fortbildung integriert werden. Wir bitten hier um kurze Rücksprache unter o. g. Adresse.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ C-Trainer „Leistungssport“</li><li>▪ B-Trainer (Sprint   Mehrkampf)</li></ul>
<b>Nachmittag</b> 14:00 - 17:45 Uhr (5 UE)	<p><b>Krafttraining für Leichtathleten</b> <b>U14 - U18</b> (Jochen Allebrand)</p> <p>Der Einfluss von Kraftübungen der „Fitness-Industrie“ und des Gewichtshebens ist allgegenwärtig, jedoch nur von begrenztem Nutzen für das Training von Leichtathleten. Vielmehr sollten wir die optimale Haltung sowie die Bewegungsmuster des Laufens und Werfens in den Mittelpunkt stellen und darum unser Krafttraining entwickeln. Genau diese Möglichkeiten werden in der Fortbildung vorgestellt und praktisch erprobt.</p> <p><i>Stichworte:</i> functional patterns   perfekte Haltung   Verletzungsprophylaxe   Leistung gaitcycle   Wurfmuster   roter Faden   methodisches Netz   VIEL PRAXIS</p> <p>Unter <a href="mailto:fortbildung@fck-leichtathletik.de">fortbildung@fck-leichtathletik.de</a> sind besondere Wünsche jederzeit willkommen. Ebenso können eigene AthletInnen mitgebracht und in die Fortbildung integriert werden. Wir bitten hier um kurze Rücksprache unter o. g. Adresse.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ C-Trainer „Leistungssport“</li><li>▪ B-Trainer (alle Disziplinblöcke)</li></ul>