

## **B-Trainer-Ausbildung Wurf**



### **Termine:**

**18. Februar Trainingsplanung (Kiel)**

**3.-5. März und 24.-26. März (Bad Malente)**

**Ort:** Kiel (Haus des Sports) / Bad Malente (Sport- und Bildungszentrum)

**Kosten:** € 200,-- (Teilnehmer außerhalb des SHLV nur sofern die Kapazitäten dies zulassen)

### **Ausbildung:**

Die Ausbildung findet in Theorie und Praxis statt. Der B-Trainer ist für den Leistungssport im Verein zuständig und umfasst die Spezialisierung auf den Disziplinblock „Wurf“.

Voraussetzung zur Teilnahme ist eine mindestens 3-jährige Tätigkeit als C-Trainer und die Perspektive, dass zukünftig mit talentierten Werferinnen und Werfer in der Schüler- (M/W14/15) und Jugendklasse trainiert wird.

Für die B-Trainerlizenz ist es erforderlich, Hospitationen (10 Trainingseinheiten) bei erfahrenen Wurf- und/oder Mehrkampftrainern (u.U. mit einer A-Lizenz oder Diplomtrainerlizenz) zu absolvieren.

Die Prüfung erfolgt in Form einer Hausarbeit (Trainingsplanerstellung).

### **Themen u.a.:**

- Trainings- und Wettkampfplanung (Einzel- bzw. Doppelperiodisierung)
- Vielseitige Koordinations- und Wurfformen
- Techniktraining (Methodische Reihen) in den vier Wurfdisziplinen Kugelstoß, Diskuswurf, Speerwurf
- Videoanalyse
- Allg. Krafttraining
- Spezielles Krafttraining für Werferinnen und Werfer
- Allgemeines Athletiktraining für Werferinnen und Werfer
- Mentales Training
- Anatomie / Verletzungen und deren Rehabilitation

**Anmeldungen** an die SHLV-Geschäftsstelle, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel, Tel.: 04 31/ 64 86 122, Fax: 04 31/ 64 86 192, E-Mail: [info@shlv.lsv-sh.de](mailto:info@shlv.lsv-sh.de).

Jan Dreier  
Referent Aus-  
und Weiterbildung

Wilfried Oppermann  
Landestrainer  
Kugelstoß/Diskuswurf

Andreas Bernecker  
Landestrainer  
Speerwurf

Hinrich Brockmann  
Ltd. Landestrainer

# Fortbildung „Allgemeine Trainingsplanung“



**Termin:**

**18. Februar 2023, 13-18 Uhr (6 LE)**

**Ort:** Kiel (Haus des Sports)

**Kosten:** € 30,00 (inkl. Skript/Buch)

**Ausbildung:**

Dieser Lehrgang ist Zugangsvoraussetzung für den im März 2023 stattfindenden B-Trainer Wurf, ist aber gleichzeitig als Fortbildung ausgeschrieben. Grundlage für den Lehrgang ist das Buch „Trainingsplanung Leichtathletik“.

**Themen:**

Trainingsplanung ist nicht Gegenstand der C-Trainer-Ausbildung. Bei der B-Trainer-Ausbildung wird aber grundlegendes Wissen darüber vorausgesetzt. Das Buch bzw. die Fortbildung „Trainingsplanung Leichtathletik“ schließt diese Wissenslücke, so dass die Unterrichtseinheiten beim B-Lehrgang verständlich werden.

Im Wesentlichen werden hier die Haupttrainingsmittel beschrieben und diskutiert und eine Herangehensweise an die Trainingsplanung vorgestellt, die im Allgemeinen nicht so gelehrt wird, aber einfach zu verstehen und umzusetzen ist. Ist erst einmal das Prinzip der Herangehensweise bekannt, fällt die eigentliche Planung nicht mehr besonders schwer.

**Anmeldungen** an die SHLV-Geschäftsstelle, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel, Tel.: 04 31/ 64 86 122, Fax: 04 31/ 64 86 192, E-Mail: [info@shlv.lsv-sh.de](mailto:info@shlv.lsv-sh.de).

Wilfried Oppermann  
Landestrainer  
Kugelstoß/Diskuswurf