

Mehrfachsprünge – Trainingsmittel und Hinführung zum Dreisprung



Warum werden Mehrfachsprünge anhand von Übungen schon in der Kinderleichtathletik mit angeboten?

Sind Mehrfachsprünge wirklich nur für Springer ein wichtiges Trainingsmittel oder können auch andere Disziplinen davon profitieren?

Wie trainiere ich die Mehrfachsprünge mit meinen Sportler/innen richtig?

Wir freuen uns, dass Annelie Jürgens dir diese und weitere Fragen beantwortet.

Als ehemalige DLV-Trainerin für den Dreisprung der Männer stand sie im regen Austausch mit nationalen und internationalen Trainern/innen und Sportler/innen (z.B. Charles Friedek (Weltmeister im Dreisprung), Jonathan Edwards (Weltrekordhalter im Dreisprung)). Derzeit gibt sie als Stützpunktrainerin des NLV in Hannover ihren großen Erfahrungsschatz an Sportler/innen und Trainer/innen weiter.

In Bredstedt werden umfassende Hinweise zu Theorie und Praxis der Mehrfachsprünge gegeben. „Nebenbei“ erfolgt eine auf Langfristigkeit angelegte Entwicklung zum Dreisprung.

Zielgruppe: TrainerInnen, die die Leistungen ihrer Sportler/innen verbessern wollen
(besonders Aufbautraining)

Ort: Bredstedt, Süderstraße (Treffpunkt Nommensen-Halle)

Termin: Sonntag, 8.10.2023, 11:00-16:00 Uhr

Referentin: Annelie Jürgens, Hannover

Kosten: 30,-€

Anmeldung: SHLV-Geschäftsstelle, Kiel

Bitte bis 4.10.23 anmelden.

Bei zu vielen Anmeldungen wird die Liste geschlossen.