

Trainerfortbildung

Hochsprung – die andere Disziplin

Der Hochsprung benötigt für Spitzenleistungen deutlich andere Fähigkeiten als viele andere leichtathletischen Schnellkraftdisziplinen. Während beim Sprint und den Horizontalsprüngen (und auch beim Stabhochsprung) die Anlaufgeschwindigkeit eine dominante Rolle spielt, wird die Hochsprungleistung auch durch viele andere Parameter beeinflusst. Diesem Umstand gilt es bereits bei der Talentauswahl und -findung Rechnung zu tragen.



Nachwuchsbundestrainer Jan-Gerrit Keil zeigt in Theorie und Praxis, wie die einzelnen Voraussetzungen für beste vertikale Sprungergebnisse geschaffen werden können. Inhalte werden die verschiedenen koordinativen Technik-Variationen des Flop-ABC an Hand des DLV-Hochsprungbaums (inklusive der Fehlerkorrekturmöglichkeiten) sowie besondere konditionelle Möglichkeiten der vertikalen Sprungkraftentwicklung durch spezielle Sprung- und Kraftübungen sein.

Zielgruppe: TrainerInnen von Sprungtalenten (besonders Aufbautraining) und für TrainerInnen, die neue Einblicke in die Trainingsmethoden für den Hochsprung bekommen wollen

Ort: Sport - und Bildungszentrum Malente, Eutiner Straße 45

Termin: Sonntag, 12.März 2023, 10:00-17:00 Uhr (8 LE)

Referent: Jan-Gerrit Keil, Bundestrainer NK1- und NK2-Kader Hochsprung weiblich

Kosten: 40,00€ inkl. Mittagessen

Anmeldung: bis zum **01.03.23** an die SHLV-Geschäftsstelle

Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel, E-Mail: info@shlv.lsv-sh.de

Fax.: (0431) 64 86 – 192

Die Teilnahme erfolgt nach der Reihenfolge der Anmeldung, da es nur eine begrenzte Anzahl an freien Teilnehmerplätzen gibt.

Die Fortbildung wird zur Verlängerung der Trainerlizenzen mit 8 LE anerkannt.