

Hochsprung – nur Fliegen ist schöner



Hochsprung ist die „etwas andere Disziplin“ in der Leichtathletik. Während die horizontalen Sprünge und der Stabhochsprung stark von der Anlaufgeschwindigkeit abhängen, ist dieses im Hochsprung nur bedingt der Fall. Natürlich ist die Entwicklung der Schnelligkeit und überhaupt der Athletik ein wesentlicher Bestandteil des Trainings, doch letztlich bleibt das Abheben in die Vertikale das Entscheidende.

Wie kann es gelingen, die zentrale Aufgabe im Hochsprung zu lösen?

Welche Trainingsinhalte führen zu überragenden Ergebnissen?

Wir freuen uns, dass Roman Buhl diese und weitere Fragen beantwortet. Aktuell übt er die Funktion als Landestrainer Nachwuchs und als Landestrainer Hochsprung für den Verband Nordrhein aus. Im TV Wesel baute er u.a. Torsten Sanders 2,16m (U20) und andere Athlet*innen auf, die alle in der Junioren-Nationalmannschaft gestartet sind.

Im Trainingslager in St.Peter-Ording möchte er seine Philosophie des Hochsprungs vorstellen.

Zielgruppe: TrainerInnen, die die Leistungen ihrer Sportler/innen verbessern wollen
(Grundlagen- und Aufbautraining)

Ort: St.Peter-Ording, Pestalozzistraße 62-70 (Treffpunkt Nordseeschule)

Termin: Mittwoch, 12.4.2025, 16:00-20:00 Uhr

Referent: Roman Buhl

Kosten: 10,-€

Anmeldung: SHLV-Geschäftsstelle, info@shlv.de

Bitte bis 3.4.25 anmelden.

Bei zu vielen Anmeldungen wird die Liste geschlossen.

Schleswig-Holsteinischer
Leichtathletik-Verband e.V.
Winterbeker Weg 49
24114 Kiel
E-Mail: info@shlv.de



Verbindliche Anmeldung

zum Lehrgang: _____

Lehrgangstermin: _____

Name: _____ Vorname: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____ Geburtsdatum: _____

E-Mail: _____

Verein: _____

Ausgeübte / angestrebte Funktion: _____

Bemerkungen: _____

Vegetarisches Essen gewünscht: ☐

Es gelten nachfolgende Rücktrittsfristen:

Bei Lehrgängen mit Übernachtungen: 12 Wochen vorher = ohne Kosten; 4 bis 11 Wochen vorher = 50 % der Anmeldegebühr; weniger als 4 Wochen vorher = 75 % der Anmeldegebühr.
Bei eintägigen Lehrgängen: bis 3 Wochen vorher = ohne Kosten; weniger als 3 Wochen vorher = 75 % der Anmeldegebühr

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Gemäß Datenschutz-Verordnung weisen wir darauf hin, dass wir Ihre personenbezogenen Daten zwecks Erhebung, Verarbeitung und Nutzung im Rahmen der satzungsmäßigen Aufgaben des SHLV und zur Erfüllung unserer Geschäftszwecke verwenden und speichern. Der SHLV verpflichtet sich, die erhobenen Daten unter Beachtung der geltenden Datenschutz Bestimmungen, zu verwenden.

Ort, Datum: _____

Unterschrift Teilnehmer/in