

## **Trainerfortbildung Dreisprung „Springen im Nachwuchsbereich“**

**Ort: Chemnitz**

**Sportstätte: Leichtathletikhalle Chemnitz, Reichenhainer Straße 154, 09125  
Chemnitz**

**Unterkunft: für Teilnehmer die in der Nähe der Halle übernachten möchten, gibt  
es mehrere Hotels die nur wenige Minuten entfernt liegt:**

**DJH Jugendherberge Chemnitz Eins (Getreidemarkt 1, 09111 Chemnitz)**

**Seaside Residenz Hotel (Bernsdorfer Straße 2, 09126 Chemnitz)**

**Termin: Samstag, 13./14. April 2019, Beginn: 09:00 Uhr**

**Umfang: 15 UE in Theorie und Praxis**

**Meldeadresse: SLV, Jens Hoyer oder Massala Felski, Potsdamer Straße 14, 50859  
Köln**

E-Mail: [hoyerjens@gmx.de](mailto:hoyerjens@gmx.de)

E-Mail: [felski.massala@gmail.com](mailto:felski.massala@gmail.com)

Für die Meldungen wird keine Organisationsgebühr erhoben.

**Veranstalter:** Dreisprung-Team des Deutschen Leichtathletik Verbandes DLV mit  
freundlicher Unterstützung des Sächsischen Leichtathletik Verbandes (LVS)

**Teilnahmeberechtigung:** Trainerinnen und Trainer, die Interesse am Thema  
Sprung, insbesondere Dreisprung haben. Vorkenntnisse im Bereich Sprung sind

nicht erforderlich. **Der Lehrgang gilt auch als Verlängerung der Trainerlizenzen C, und B.**

**Inhalte:**

Ressource Sprung (Theorie)

Springen im Nachwuchsbereich (Theorie)

Wichtige Basics fürs Training Sprint (Theorie + Praxis)

Wichtige Basics fürs Training Sprung (Theorie + Praxis)

Einführung in das Thema Lauf- und Sprungmechanik (Theorie)

Dreisprung Technik (Theorie + Workshop)

**Agenda:**

**Zeitplan**

**Samstag 13.04.2019**

<b>Zeit</b>	<b>Programm</b>
<b>ab 08:50</b>	Treffpunkt in der LA-Halle im Sportforum
<b>09:00</b>	Begrüßung und Einführung in die Veranstaltung
<b>09:30</b>	Theorie Block I
<b>10:30</b>	Praxis
<b>13:30</b>	Mittagspause
<b>15:00</b>	Workshop
<b>15:15</b> <b>17:00</b>	Theorie Block II

**Sonntag 14.04.2019**

<b>Zeit</b>	<b>Programm</b>
<b>Ab 9:00</b>	Theorie Block III
<b>11:00</b>	Pause
<b>11:15</b>	Workshop II
<b>12:15</b>	Pause
<b>12:30</b> <b>14:00</b>	Praxis

**Einladung:**

Liebe Trainerkolleginnen und -Kollegen,  
mit freundlicher Unterstützung des Sächsischen Leichtathletik Verbandes, lädt das DLV Dreisprung-Team zu einer Trainerfortbildung zum Thema Dreisprung, „Springen im Nachwuchsbereich“ nach Chemnitz ein. Gerne würden wir euch die Möglichkeit bieten mit uns und anderen Trainern in den Austausch und die Diskussion rund um das Thema Sprung einzusteigen. In mehren Theorie und Praxiseinheiten werden an zwei Tagen verschiedenen Inhalte (s. Inhalte) erarbeitet und vermittelt. Die Fortbildung gilt darüber hinaus als Lizenzverlängerung der Trainer C und B Lizenzen.

Mit sportlichen Grüßen,

DLV Dreisprung-Team