

Einladung zur Trainer- u. Übungsleiterfortbildung

Hochsprung

Mit gezielten Übungen „am besten Weg nach oben“

Hochsprungsspezifische Grundlagen für den Nachwuchs U14-U18

Termin: Samstag, 17.03.18 **Beginn** 9:30 Uhr **Ende** ca: 16:00 Uhr
Ort: Treffpunkt Theorie: Gemeinde Pottenstein, Hauptplatz 11, 2563 Pottenstein
Praxis: LA-Trainingshalle (Straßenmeisterei Pottenstein)

Referent: **Martin Latzelsberger**

Programm:

- 9:30 – 11:00 Theorie: Technik-Idealbild, physische Parameter, Ansätze im Techniktraining, gemeinsame Analyse der zugesandten Videos, Übungen für die Mängelbehebung
- 11:00 – 13:30 Praxis: spezielle Aufwärmübungen, Umsetzung der Übungen, 2-3 Wettkampfsprünge mit Videoaufzeichnung
- 13:30 – 14:30 Mittagspause
- 14:30 – 16:00 Theorie: Videoanalyse der Übungen und der Sprünge mit Diskussion

Anmeldung bis **Mo 12.03.** online unter:

http://extern.noelv.info/Anmeldungen-Umfragen/NÖLV_Hochsprung_Fortbildung.php

Bei Rückfragen auch Tel: 0680/ 116 11 11 (Alexander Schmidt)

Die Videos nach Möglichkeit bitte per [Dropbox](#) uploaden und die Freigabe an upo.leichtathletik@gmail.com schicken. Im Notfall direkt per Mail (Datengröße beachten!!!)

Verspätete Anmeldungen können nur ausnahmsweise angenommen werden, sofern die Anzahl der Meldungen noch „verkräftet“ werden kann!

Bei Verhinderung bitte unbedingt per Mail abmelden!!!

Wir ersuchen um Teilnahme der Trainer mit ihren Nachwuchs-Athlet/innen.
(U14-U18 Klasse mit Hochsprungkenntnissen)

Bitte Spikes und zusätzlich warme Kleidung mitbringen, da die Halle nur geringfügig beheizt ist!

Auf eine interessante Fortbildung mit euch freut sich



Alexander Schmidt
NÖLV Lehrreferent