

Samstag, 26.03.2022

	Themenschwerpunkt <i>(Referent)</i>	verlängerbare Lizenzen
Vormittag 9:00 - 12:45 Uhr (5 UE)	<p>„Gamechanger Haltung“</p> <p>Die Evolution hat uns Menschen zum perfekten Läufer und Werfer werden lassen. Über Millionen von Jahren entstand ein Körper, der zu optimalen Bewegungen in der Lage ist. Durch unsere „moderne Lebensweise“ prägen wir allerdings die erforderlichen optimalen Bewegungsmuster nicht mehr aus - mit negativen Konsequenzen für unsere körperliche Gesundheit, Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit, aber auch für unsere kognitive und emotionale Entwicklung. Erfahren Sie in dieser Fortbildung anhand vieler praktischer Übungen, wie Sie funktionelle Bewegungsmuster lernen, lehren und damit „reaktivieren“ können - darauf bauen alle Leistungen in der Leichtathletik auf.</p> <p><i>(Jochen Allebrand)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ C-Trainer „Leistungssport“ ▪ C-Trainer „Kinderleichtathletik“ ▪ B-Trainer (alle Disziplinblöcke)
Nachmittag 14:00 - 17:45 Uhr (5 UE)		

Sonntag, 27.03.2022

	Themenschwerpunkt (Referent)	verlängerbare Lizenzen
Vormittag 9:00 - 12:45 Uhr (5 UE)	<p>„Vom Springen zum Mehrfachspringen zum Dreisprung“</p> <p>Im Mittelpunkt steht hier vor allem die technische und methodische Ausgestaltung des Trainings für Athletinnen und Athleten der Altersklassen U14 bis U18 für den Dreisprung.</p> <p><i>(Liliana Hofer)</i></p>	<ul style="list-style-type: none">▪ C-Trainer „Leistungssport“▪ C-Trainer „Kinderleichtathletik“▪ B-Trainer (Sprung)
Nachmittag 14:00 - 17:45 Uhr (5 UE)	<p>„Sprinttraining neu gedacht!“</p> <p>Geben Sie ihrem Training einen neuen „Rahmen“, um Schnelligkeit bei höchster Intensität erfolgreich zu trainieren und Verletzungen zu verhindern. Die Vorbereitung auf das eigentliche Training und die Pausengestaltung wird hier aus einem anderen Blickwinkel betrachtet und praktisch erprobt. Die dargestellten Inhalte sind für alle Altersklassen anwendbar.</p> <p><i>(Jochen Allebrand)</i></p>	<ul style="list-style-type: none">▪ C-Trainer „Leistungssport“▪ C-Trainer „Kinderleichtathletik“▪ B-Trainer (Sprung)