SLB –Fortbildung
Methodik und Technik bei der Einführung des Speerwurfs
Samstag, 28. November 2026 – Sportcampus Saar

Lehrgangsleitung:	**Nadine Fäh (Lehrreferentin SLB)**
Referent	**Daniel Lelle**
Programm	
Uhrzeit	**13:00 Uhr – 16:00 Uhr**
Inhalte	**Methodik und Technik bei der Einführung des Speerwurfs** „Vom Ballwurf zum Speerwurf“ – so einfach klingt die Beschreibung in der Kila. Doch das Werfen eines Speeres stellt deutlich höhere Anforderungen und ist für viele Athlet*innen wesentlich anspruchsvoller als der vermeintlich „einfache“ Ballwurf. In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns mit den methodischen Grundlagen der Speerwurfeinführung und den wichtigsten technischen Elementen. Dabei zeigen wir auf, wie der Übergang vom Ball zum Speer sinnvoll gestaltet und die Athlet*innen Schritt für Schritt an die komplexe Bewegung herangeführt werden können. Denn eine fehlerhafte Technik bedeutet im Speerwurf nicht nur verschenkte Wurfweite, sondern kann auch zu einer erhöhten Verletzungsgefahr und langfristigen Fehlbelastungen führen. Eine gute technische Ausbildung bildet daher die Grundlage für eine gesunde und erfolgreiche Entwicklung. Denn: mit zunehmendem Erfolg steigt auch der Spaß an der Disziplin. **Anerkennung: 4 LE C-Trainer**
Kosten:	**Die Teilnahmegebühr von 20,00 € vor Lehrgangsbeginn überweisen an:** **Bankverbindung: Bank 1 Saar** **IBAN: DE33 5919 0000 0073 3140 03** **Kennwort: Fortbildung Speerwurf + Name**
Min. Teilnehmerzahl:	**10 Personen**
Max. Teilnehmerzahl:	**30 Personen** **(Es entscheidet die Reihenfolge der Anmeldung.)**
Mitzubringen sind:	**Schreibunterlagen, Sportkleidung, eigene Getränke während des Lehrganges**
Meldeschluss:	**21. November 2026**
Anreise/Treffpunkt:	**12:45 Uhr in der LA-Halle am Sportcampus Saar** **Parkmöglichkeiten: Im Bereich der Sportschule fallen Parkgebühren an (Tageshöchstpreis 3,00 €).**

Anmeldung

SLB-Fortbildung

Methodik und Technik bei der Einführung des Speerwurfs

Saarländischer Leichtathletik Bund
Hermann-Neuberger-Straße 7
66123 Saarbrücken
E-Mail: info@slb-saarland.com

Verbindliche Anmeldung (bitte per E-Mail)

Name, Vorname	
Straße, Hausnummer	
PLZ, Ort	
Telefon	
E-Mail	
Verein	

Datenschutzerklärung:

Ich erkläre mich ausdrücklich damit einverstanden, dass meine vorgenannten persönlichen Daten vom Saarländischen Leichtathletik Bund e.V. gespeichert und in Bezug auf meine Teilnahme an diesem Lehrgang verarbeitet werden.

_____ _____

Ort, Datum Unterschrift