

LVMV Ausbildung Trainer-B Leistungssport „Sprungdisziplinen“ 2010

Datum	Zeit	Themen/ Inhalt	Referent
06.03.2010 Ort: LVMV Trotzenburger Weg 15 > 18057 Rostock Praxis: Laufhalle Kopernikusstr.	09:00-09:45	1. BEGRÜßUNG Formalitäten, Kennenlernen, Erwartung, ,	M. Weippert
	10:00-10:45	2. Ziele und Inhalte der B-Lizenzausbildung - Prüfungskriterien,	M. Weippert
	11:00-12:30	3. Auffrischung Wissen/Kenntnisse Grundlagentraining -Belastung-Beanspruchung-Konzept, - Grundprinzipien des Trainings, - ...	n.n.
	13:30-16:00	4. ALLGEMEINE DISZIPLINÜBERGREIFENDE ASPEKTE (Theorie und Praxis) c) Allgemeine Kräftigung senso-motorisches Training, Dehnung etc	n.n.
07.03.2010	09:00-9:45 10:00-10:45 11:00-11:45 12:00-12.45	5. ZIELE UND AUFGABEN DES AUFBAUTRAININGS IM BLOCK SPRUNG (Theorie) 6. ALLGEMEINE DISZIPLINÜBERGREIFENDE ASPEKTE (Theorie und Praxis) a) Anforderungsprofil/ Talentsichtung/ Faktoren der Leistungsentwicklung b) Koordination, Frequenz, Schnelligkeit c) Allgemeines Sprungkrafttraining	Dr. K.-G. Schlottko

LVMV Ausbildung Trainer-B Leistungssport „Sprungdisziplinen“ 2010

	<p>13:00-13:45 14:00-14:45 15:00-15:45</p>	<p>7. WEITSPRUNG (Theorie und Praxis)</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Historie b) Grundlagen des Weitsprungs c) Technikmodell d) Weitsprungtraining e) Wettkampfgestaltung 	<p>Dr. K.-G. Schlottke</p>
<p>17.04.2010</p>	<p>09:00-16:00 09:00-11:00 Theorie 11:00-13:00 Praxis 14:00-16:00 Praxis</p>	<p>8. HOCHSPRUNG (THEORIE UND PRAXIS)</p> <ul style="list-style-type: none"> a) HISTORIE b) GRUNDLAGEN DES HOCHSPRUNGS c) TECHNIKMODELL d) HOCHSPRUNGTRAINING e) WETTKAMPFGESTALTUNG 	<p>Ulrich Maisch</p>
<p>18.04.2010</p>	<p>10:00-12:00 Theorie 13:00-16:00 Praxis (Bemerkung Athletenteilnahme erwünscht)</p>	<p>9. STABHOCHSPRUNG (THEORIE UND PRAXIS)</p> <ul style="list-style-type: none"> a) HISTORIE b) GRUNDLAGEN c) TECHNIKMODELL d) TRAINING e) WETTKAMPFGESTALTUNG 	<p>Andreas Rändler</p>

LVMV Ausbildung Trainer-B Leistungssport „Sprungdisziplinen“ 2010

24.04.2010	09:00-09:45 10:00-10:45	10. PLANUNG UND PERIODISIERUNG DES TRAININGS (THEORIE) <ul style="list-style-type: none"> - Prinzipien von Training (Systematik, Spezialisierung, Belastungssteigerung, Zyklizität etc.) <p>anhand der im RTP dargestellten Beispiele für Wochenumfänge/-intensitäten</p>	Dr. K.-G. Schlottke
	11:00-11:45 13:00-14:30	11. DREISPRUNG (Theorie und Praxis) <ul style="list-style-type: none"> a) Historie b) Grundlagen c) Technikmodell d) Training e) Wettkampfgestaltung 	Dr. K.-G. Schlottke
	14:45-15:30 15:45-16:30	12. LA-Regelkunde <ul style="list-style-type: none"> - Internationale Wettkampfgeregeln in den einzelnen Sprungdisziplinen - Einflussnahme auf die Wettkampfgestaltung 	G. Vogt