

BLV - Bezirk Oberbayern

Fortbildung für C - / F -Übungsleiter und interessierte A -/J – Schein-Inhaber

Thema: Die Welt des Hürdensprints

Theorie: 1. Biomechanische Aspekte des Hürdenlaufes

2. Allgemeines und spezielles Beweglichkeitstraining

Praxis: Training der einzelnen Komponenten im Hürdenlauf:

- Start
- Beschleunigungsabschnitt
- Hürdenschritt
- Kurzschrittiger Zwischenhürdenlauf
- Zieleinlauf mit finaler Geschwindigkeitssteigerung

Referent: Thomas Burger BLV-Disziplintrainer Kurzhürdensprint

Termin: 12.11.2011 **Beginn: 09.30 h / Ende gegen 17.00 h**

Ort: 85276 Pfaffenhofen / Ilm
neue Realschulturnhalle, Scheyerer Straße 51

Verpflegung: In der Vereinsgaststätte möglich oder Selbstverpflegung

Organisation: Die Teilnehmer sollten Sportbekleidung mitbringen. Es können auch Sportler von Trainern zum Erlernen und zur Verbesserung ihrer Hürdentechnik daran teilnehmen.

8 Fortbildungsstunden (UE) werden zur Lizenzverlängerung anerkannt (bitte Testatheft mitbringen).

Lehrgangsgebühr: 30,00 € zu entrichten bei der Veranstaltung gegen
Quittung

Anmeldung: bis 07.11.2011 bei Tomburgerking@aol.com

oder:

Max Mühlbauer, Lehrwart Bez Obb.

0178-1603974 eMail: max.blv@gmx.de