

Leichtathletik Ausschuss Kreis Münster

Tel.: 0157/ 32468824

E-Mail: klaudia.schoenfeld@web.de



Fortbildung:

„Let's learn how to fly!“ – Der Weg vom Sprungtalent zum Hochspringer.

Gezielte Praxisbeispiele und spezifische Übungen für das Hochsprungtraining mit Brigitte Kurschilgen.

Erleben Sie praxisnahes und hochspezifisches Hochsprungtraining für alle Leistungsstufen – von der Periodisierung über Technikanalysen bis hin zu Sprungkraft- und speziellen Krafttraining.

Ausrichter: FLVW Kreis 24 Münster

Termin: Samstag, 09.11.2024, 9.00 Uhr – 17:00 Uhr

Ort: Leichtathletik Halle; Horstmarer Landweg 45, 48149 Münster

Zielgruppe: Leichtathletik Trainerinnen und Trainer/ Übungsleiterinnen und Übungsleiter, Sportlehrerinnen und Sportlehrer, Lehrkräfte im Vorbereitungsdienst.

Anerkennung: Dieser Fortbildungslehrgang ist vom FLVW genehmigt und wird mit 8 LE zur Verlängerung der C/ B -Trainer-Lizenzen anerkannt.

Referent: Brigitte Kurschilgen (Bundeststützpunkt Trainerin; ehem. Bundestrainerin im Hochsprung, früher erfolgreiche Hochspringerin, Olympiateilnehmerin. Christina Honsel, Falk Wendrich sind nur einige von vielen Top-Springer*innen, denen Brigitte Kurschilgen den Weg in die Weltklasse geebnet hat.

Programm: 9.00-10.30 Uhr - **Theorie I:** Periodisierung - Hochsprungtraining im Jahresverlauf.
Mentale Aspekte des Hochsprungs - Umgang mit Erfolg, Niederlage und Verletzungen.
10.30 -10.45 Uhr - Pause
10.45 -12.15 Uhr - **Praxis I:** Hochsprungspezifisches Aufwärmen/ Turnen/ Sprungkraft Übungen/ Absprungvorbereitung.
12.15 -13.00 Uhr - Pause
13.00 -14.00 Uhr - **Theorie II:** Analyse der Hochsprungtechnik von Anfängern bis zu Weltklasse- Athleten.
14.00-15.30 Uhr – **Praxis II:** Hochsprungspezifische Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene – Technikoptimierung und Fehleranalyse
15.30 -16.00 Uhr - Kaffee Pause
16.00 -17.00 Uhr - **Praxis III:** Spezielles Krafttraining für Hochspringer

Anmeldung: Für diese Veranstaltung können Sie sich bis zum **01.11.2024** online unter <https://forms.gle/uNCvPyMu4FNvG2WB9> anmelden.

Kosten: Die Lehrgangsgebühr beträgt pro Teilnehmer 50,00- Euro. Bitte den Betrag bis zum **01.11.24** auf folgendes Konto überweisen:

FLVW-K24 Münster Volksbank Münsterland Nord eG **IBAN: DE82 4036 1906 0501 9472 00;**
BIC: GENODEM1IBB; Verwendungszweck: **Hochsprung Fortbildung 2024 + NAME**

