

2024

Leistungssport

Samstag, 05.10.2024  Sportforum	10:00	Begrüßung / Vorstellung der Teilnehmenden
	10:15-11:45	Didaktik/Methodische Vorgehensweise (Erarbeitung von Trainingsinhalten -> praktische Anwendung im Anwendungsblock) RTP Vorstellen
		Mittagessen
	12:30-14:00	Grundzüge der Anatomie
	14:15-15:45	Grundzüge der Sportphysiologie
	16:00-18:00	Vom Weitspringen zum Weitsprung
Sonntag, 06.10.2024 RHH	08:00-10:00	Tiefstart / Staffel
	10:15-12:15	Grundsicherung des Springens
		Mittagessen
	13:00-15:00	Allgemeine Wurfschule
	15:30-17:30	Kugel + Diskus Theorie / Praxis
Donnerstag, 11.10.2024 Turnhaus	16:00-18:00	Kinder- und Jugendschutz
	18:00-20:15	Talenteentwicklung, Talentebindung, Talentförderung
Dienstag, 15.10.2024 TBD	17:00-20:30	Die Rolle des Trainers / Umgang mit der Gruppe
Samstag, 19.10.2024 RHH	09:00-12:30	Langfristiger Leistungsaufbau / Grundzüge der Adaptation
		Mittagessen
	12:30-13:30	Grundsätze der Trainingslehre
	13:30-15:30	Trainingsprinzipien und Trainingsplanung in der LA
Sonntag, 20.10.2024 Sportforum	08:00-10:00	Speer Theorie & Praxis
	10:15-12:15	Dehnung und Kräftigung
		Mittagessen
	13:00-15:30	Anwendung: Lauf und Schnelligkeitsschulung (Praxisprüfung Simulation)
Dienstag, 29.10.2024  Sportforum	16:45-17:45	Bedeutung, Durchführung von Wettkämpfen, Wettkampfbestimmungen etc
	18:00-20:30	Vom Hochspringen zum Hochsprung
Freitag, 01.11.2024 Online	18:00-19:30	Kommunikation im Sport
	19:45-20:45	Ziele und Inhalte der Kinder-LA
Samstag, 02.11.2024 Sportforum	09:00-12:30	Hammerwerfen Theorie / Praxis
		Mittagessen
	13:30-15:30	Sportmedizinische Aspekte im Training
	15:45-17:45	Vom Stabspringen zum Stabhochsprung
Sonntag, 03.11.2024 RHH	08:30-10:30	Verhalten von Trainer und Athlet im Wettkampf
	10:30-12:30	Spiele in der LA
		Mittagessen
	13:15-15:15	Anwendung: Grundsicherung des Springens (Praxisprüfung Simulation)
	15:30-17:30	Ausdauerschulung mit Kindern und Jugendlichen
Samstag, 09.11.2024 Sportforum	16:15-18:00	Vom rythmischen Laufen zum Hürdenlaufen
	18:00-18:30	Evaluation
Montag, 18.11.2023	18:00-20:00	Theorie Prüfung
Samstag, 30.11.2023		Praxis Prüfung

Änderungen jederzeit möglich!