

C Lizenz Leistungssport 2026

Samstag, 10.10.2026	08:00-09:00	Begrüßung, Prüfungsleistungen
RHH	10:0-11:00	Planung einer Trainingseinheit
	10:15-12:15	Dehnung und Kräftigung
		Mittagessen
	13:15-15:15	Grundschulung des Springens (Weit, Drei - und Hochsprung)
	15:30-17:30	Prüfungssimulation: Sprung
Sonntag, 11.10.2026	08:30-10:30	Ziele und Inhalte der Kinder LA
RHH	10:30-12:30	Talenteentwicklung, Talentebindung, Talenteförderung
		Mittagessen
	13:30-15:30	Ausdauerschulung mit Kindern und Jugendlichen
	15:30-18:00	Rolle des Trainers

Dienstag, 13.10.2026	19:30-21:00	Bedeutung, Durchführung von Wettkämpfen, Wettkampfbestimmungen etc
online		
Fr., 23.10.		
RHH	18:00-20:30	Vom Hochspringen zum Hochsprung
Freitag, 13.11.2026	13:30-16:00	Grundschulung Sprint / Hürde (Lang- und Kurzsprint, Staffel)
RHH	16:00-17:30	Prüfungssimulation Sprint / Hürde
	17:45-19:15	Kinder- und Jugendschutz
Samstag, 14.11.2026	09:00-12:30	Grundschulung des Werfens (Diskus, Hammer, Speer, Kugel)
Sportforum		Mittagessen
	13:15-16:00	Prüfungssimulation Wurf
	16:15-17:45	Langfristiger Leistungsaufbau / Grundzüge der Adaptation
Sonntag, 15.11.2026	08:30-10:30	Verhalten von Trainer und Athlet im Wettkampf
Sportforum	10:30-12:30	Spiele in der LA
		Mittagessen
	13:30-15:30	Sportmedizinische Aspekte im Training
	15:45-17:45	Vom Stabspringen zum Stabhochsprung
	18:00-18:30	Evaluation
TBD online	19:30-21:00	Bedeutung, Durchführung von Wettkämpfen, Wettkampfbestimmungen etc
Montag, 23.11.2026	18:00-20:00	Theorie Prüfung
Samstag, 5.12.2026	tbd	Praxis Prüfung



Änderungen jederzeit möglich!