

E-Kader Nord - Beweglichkeit, Schwerpunkt Faszien/Spiraltraining

Am Sonntag, den 13.03.2016, findet in Fürth der gemeinsame E-Kader-Lehrgang der vier nordbayerischen BLV-Bezirke (Ober-, Mittel- und Unterfranken sowie Oberpfalz) statt.

Zu diesem Lehrgang sind alle Sportlerinnen und Sportler eingeladen, die einem E-Kader angehören.

Angeschlossen an diesen Lehrgang ist eine Trainerfortbildung.

Thema der Fortbildung: Beweglichkeit und Athletik in der Leichtathletik - Schwerpunkt Faszien/Spiraltraining

Nachmittags: Hospitation beim E-Kader-Training.

Referenten: Schalling, B., Seeck, S., Höhnemann, T., Schäfers, B., Renner, S. und weitere BLV-Trainer

Programm Sportler:

10:00Uhr: Begrüßung und gemeinsame Erwärmung

anschl.: 30m fliegend

anschl.: ausgewählte Trainingseinheiten (Grundlagentraining) in Gruppen

ca. 12:00 Uhr: 8 x 100 m Staffellauf der Bezirksmannschaften

anschl. Mittagspause

13:00 Uhr: Aufteilung und Training in disziplinspezifische Gruppen (Wurf – Lauf – Sprint – Sprung)

16:00 Uhr Ende

Das Training findet bei verschiedenen Bezirks- und Landestrainern statt

Programm Trainerfortbildung:

10:00 Uhr: Fortbildung Talentsichtung (Referentin Beate Schalling)

bis ca. 12:00 Uhr

13:00 Uhr Hospitation beim E-Kader-Training

Anmeldungen der Trainer: bitte bei den E-Kader-Koordinatoren Eures Bezirks.

[Hier noch mal die Daten im Überblick:](#)

Wann: Sonntag, 13. März 2016

Wo: 90766 Fürth, Am Finkenschlag 47, Quelle-Leichtathletikhalle

Kosten: für E-Kader kostenlos, Trainerfortbildung: 35,- €, für Heimtrainer von E-Kadern 15,- €; vor Ort in bar zu entrichten

Anreise eigenverantwortlich. Bitte möglichst Fahrgemeinschaften bilden

Sportler bitte Spikes und Hallenschuhe mitbringen.

Es besteht Selbstverpflegung!!! Kaffee und Kuchen wird über die Bezirke organisiert.

Wichtig: In der Halle darf nichts gegessen werden. Bitte hierfür den Eingangsbereich nutzen.

Bei Rückfragen meldet euch einfach bei den jeweiligen E-Kader Koordinatoren eures Bezirks, bei Bernhard Schäfers (bernhardschaefers[at]web.de), dem Jugendwart Unterfranken oder bei Tim Höhnemann (tim.hoehne[n]at]web.de), dem Bezirkskoordinator Mittelfranken und BLV Jugendwart U16.

gez. Martin Sporrer (für das E-Kader-Team Oberpfalz)