



## **Fortbildung C-Trainer und B-Trainer**

im Rahmen der Landeskader U15 Förderung des Bezirkes Schwaben

### Inhalte

#### **1. Hospitation im Kader:**

- Das leichtathletische Gehen: Schnuppern & Ausprobieren
- Schulung koordinativer Fähigkeiten
- Athletik – Allgemeiner Zirkel in der Vorbereitungszeit

#### **2. Trainerfortbildung (Theorie): Das leichtathletische Gehen**

- Vorstellung der Disziplin, Einführung in das Regelwerk, Standardwettkampfstrecken, Unterschiede zum Laufen
- Aufwärmen & Grundlagen des Gehens; Gehen lernen: vom "Marschieren" zum "Gehen"
- Gehspezifische Übungsformen, Koordinationsübungen
- Technik-Gehen über kurze Strecken - Fehleranalyse & Korrektur
- Sichtungsgehen
- Fragen/Antworten für Trainer: Integration Gehen in den Trainingsablauf, Trainingsgestaltung

#### **Referenten:**

- Gehen: Klaus Schäfer (Stützpunktrainer und Disziplintrainer Gehen BLV)
- Koordination und Zirkel: Eugen Buchmüller, Stefan Gorol, Sabine Radke, Fabian Schäffler

**Termin:** Sonntag, 13.11.2022

**Uhrzeit:** 10:00 – 15:30 Uhr

**Ort:** Sankt-Ulrich-Grundschule  
Museumstraße 16  
86830 Schwabmünchen

#### **Teilnahmegebühr:**

30,00 Euro (Heimtrainer von Kaderathleten/innen zahlen keine Gebühr!)  
Die Teilnehmergebühr ist vor Ort zu entrichten!

Für die Fortbildung werden **8 Übungsleiterstunden** zur Lizenzverlängerung C-Breitensport Erwachsene (vorher A), C-Breitensport Kinder (vorher J), C-Leichtathletik (vorher F) Schein-Inhaber und B-Trainer anerkannt (bitte Testatheft mitbringen!).

#### **Anmeldung bis Dienstag, den 08.11.2022 bei:**

Sabine Radke

HYPERLINK "[mailto:sabine.radke@t-online.de?subject=Anmeldung Trainerfortbildung im Rahmen der E-](mailto:sabine.radke@t-online.de?subject=Anmeldung%20Trainerfortbildung%20im%20Rahmen%20der%20E-)