



## Weiterbildung Grundlagen Sprint/Hürde

- Datum: 29.09.2024
- Uhrzeit: 09.30 bis 17.00 Uhr
- Ort: Sporthalle  
Summter Str. 25  
16547 Birkenwerder
- Kosten: 50,00 € für Mitglieder des LVB  
75,00 € für Externe
- Lerneinheiten: 8 LE – zur Verlängerung von Trainer-C und Trainer-B Lizenzen
- Dozentin: Sigrid Schwarz
- Inhalt: Theorie + Praxis im Grundlagentraining mit Übungsbeispielen
- Sprint ABC+ freier Sprint
  - Start und Beschleunigung
  - Stabübergabe (Schub – Druck-Wechsel)
  - Hürdengymnastik/Hürdenballettübungen
  - Einstiegsübungen in die Kurzhürdentechnik mit Laufrythmen (4-er+3-er)
  - Hürdenüberquerung + Start zur 1. Hürde
- Teilnehmer: min. 10 Teilnehmer, max. 20 Teilnehmer
- Anmeldung: **bis zum 01.09.2024**
- Die Anmeldung ist verbindlich über die Homepage bzw. Phoenix und es erfolgt eine Rechnung vor Lehrgangsbeginn.
- Voraussetzungen: keine
- Bemerkung: Das Mittagessen ist im Preis inbegriffen. |