



Bayerischer Leichtathletik-Verband, Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München
Tel: 089 – 51 26 27 84 – Matthias Schimmelpfennig



www.TouchTheClouds.de
24.09.2014

Programm für den Lehrgang in Oberhaching

Bezeichnung: Aktivenlehrgang
Datum: 17. – 19. Oktober 2014
Block: Stabhoch - 15 Plätze

Lehrgangsleiter: Matthias Schimmelpfennig – Block Stabhoch
Trainer: M. Schimmelpfennig, Marlen Kirsch, Patrick Seibold

Freitag, 17.10.2014

ab 16.00 Uhr

17.00 – 19.15 Uhr

Anreise Sportschule – Check-In

1. Einheit – Sporthalle (bei schönem Wetter Laufbahn)

- Erwärmung mit kleinen Spielen – 20min
- Mobilisation und Stabilisation – 30min
- Laufschulung mit und ohne Stab – 60min
- gemeinsames Cool-Down – 10min

19.30 – 20.00 Uhr

20.45 – 21.30 Uhr

Abendessen

Schwimmbad

Samstag, 18.10.2014

08.00 – 08.30 Uhr

09.30 – 10.00 Uhr

10.00 – 13.00 Uhr

Frühstück

Fahrt OSP Linde-Halle – München

2. Einheit

- gezielte Wettkampferwärmung – 25min
- Leistungstests – 45min
- Springen auf zwei Anlagen (kurzer Anlauf) – 100min

13.00 – 13.30 Uhr

13.30 – 14.00 Uhr

14.30 – 15.30 Uhr

16.00 – 18.00 Uhr

Fahrt zurück zur Sportschule

Mittagessen

Einzelgespräche – kleiner Seminarraum

3. Einheit – Unterhaching

- Erwärmung Trampolin – 15min
- Geräteturnen – 60min
- Turnzirkel – 45min

18.30 – 19.00 Uhr

19.00 – 20.00 Uhr

20.15 – 21.15 Uhr

Abendessen

Einzelgespräche – kleiner Seminarraum

Schwimmbad

Sonntag, 19.10.2014

08.00 – 08.30 Uhr

09.00 – 09.30 Uhr

10.00 – 12.30 Uhr

Frühstück + 15 Lunchpakete

Fahrt OSP Linde-Halle – München

4. Einheit

- Gemeinsame Erarbeitung neuer Kraft- und Stabilisationsprogramme – 150min

12.45 – 13:45 Uhr

Expertengespräch mit zwei ehemaligen Spitzensportlern

Thema: Ausbildung und Leistungssport – zwei unvereinbare Welten?

Anmerkungen für Sportschule:

- Sporthalle am Freitag sollte mindestens eine diagonale Länge von 40m haben
- Wäre es möglich, dass wir den Seminarraum vom Samstag komplett für unsere ganze Zeit bekommen, also von Freitagnachmittag bis Sonntagfrüh? Wir benötigen in diesem Raum keine Technik und ein ganz kleiner Raum reicht aus. Maximal wären wir mit 6 Personen gleichzeitig drin.