



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



www.ToerchTheClouds.de

23.10.2014

## Programm für den Lehrgang in Oberhaching

**Bezeichnung:** Aktivenlehrgang  
**Datum:** 28. – 30. November 2014  
**Block:** Stabhoch - 15 Plätze

**Lehrgangsleiter:** Matthias Schimmelpfennig – Block Stabhoch  
**Trainer:** M. Schimmelpfennig, Marlen Kirsch, Michael Bauer

---

Freitag, 28.11.2014

ab 16.00 Uhr

**17.00 – 19.00 Uhr**

Anreise Sportschule – Check-In

**1. Einheit** – Sporthalle

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

**19.15 – 19.45 Uhr**

**Abendessen**

**20.45 – 21.30 Uhr**

**Schwimmbad**

Samstag, 29.11.2014

**08.00 – 08.30 Uhr**

**Frühstück**

09.00 – 09.30 Uhr

Fahrt OSP Linde-Halle – München

**09.30 – 12.30 Uhr**

**2. Einheit**

- gezielte Wettkampferwärmung – 25min
- Leistungstests – 45min
- Springen auf zwei Anlagen (10 - 12 AS) – 100min

12.30 – 13.00 Uhr

Fahrt zurück zur Sportschule

**13.00 – 13.30 Uhr**

**Mittagessen**

14.00 – 15.30 Uhr

Athletengespräche

15.40 – 16.00 Uhr

Fahrt zum LandesLeistungsZentrum - Turnen

**16.00 – 18.00 Uhr**

**3. Einheit**

- Erwärmung am Boden – 15min
- Geräteturnen – 90min

18.10 – 18.30 Uhr

Fahrt zurück zur Sportschule

**18.30 – 19.00 Uhr**

**Abendessen**

19.15 – 20.00 Uhr

Theorie Seminarraum

**20.15 – 21.15 Uhr**

**Schwimmbad**

Sonntag, 30.11.2014

**08.00 – 08.30 Uhr**

**Frühstück + 15 Lunchpakete**

09.00 – 09.30 Uhr

Fahrt OSP Linde-Halle – München

**10.00 – 12.30 Uhr**

**4. Einheit**

- Erweiterung der Kraft- und Stabilisationsprogramme – 150min

12.45 – 14:00 Uhr

Expertengespräch (Thema noch nicht bekannt)

Anmerkungen für Sportschule:

- Sporthalle am Freitag sollte mindestens eine diagonale Länge von 40m haben
- GANZ WICHTIG: wir benötigen für das Einlagern von Stabhochsprungstäben einen Raum mit einer Länge von mindestens 6m, der am besten im Erdgeschoss ist.