



## Programm für den Lehrgang in Oberhaching

**Bezeichnung:** Aktivenlehrgang  
**Datum:** 14. – 16. Oktober 2016  
**Block:** Stabhoch - 12 Plätze

**Lehrgangsleiter:** Matthias Schimmelpfennig – Block Stabhoch  
**Trainer:** M. Schimmelpfennig, Marlen Kirsch, Korbinian Suckfüll und weitere

### Freitag, 14.10.2016

ab 16.00 Uhr

**17.00 – 19.00 Uhr**

Anreise Sportschule – Check-In

**1. Einheit** – Sporthalle (bei schönem Wetter Laufbahn)

- allgemeine Erwärmung – 20min (Reifen Mobilisation im Team, TicTacToe)
- Mobilisation und Stabilisation für Schulter – 15min (Animal Moves)
- Laufschulung mit und ohne Stab – 60min – Take-Off-Serien mit Läufern
- gemeinsames Cool-Down – 10min – Frequenzlaufen vorwärts/rückwärts

**19.15 – 19.45 Uhr**

**20.30 – 21.30 Uhr**

**20.30 – 21.30 Uhr**

**Abendessen**

**Schwimmbad und Sauna**

**2. Einheit – Sporthalle**

- Erarbeitung individueller Athletikprogramme für zu Hause – 60min
- Geräteliste besprochen

### Samstag, 15.10.2016

**08.00 – 08.30 Uhr**

08.30 – 09.00 Uhr

09.00 – 09.30 Uhr

**09.30 – 12.30 Uhr**

**Frühstück**

Abrechnung

Fahrt OSP Linde-Halle – München

**3. Einheit**

- gezielte Wettkampferwärmung – 20min
- Leistungstest Athletik Version 3 für alle – 50min
- Springen auf zwei Anlagen (2er bis 6er Anlauf) – 95min
- Leistungstest Sprintausdauer Version 1 für alle – 25min

12.30 – 13.00 Uhr

**13.00 – 13.30 Uhr**

13.30 – 16.00 Uhr

**16.00 – 18.00 Uhr**

Fahrt zurück zur Sportschule

**Mittagessen**

Freizeit

**4. Einheit** – Turnhalle 2

- Ringe, Seile, Reck, Mini-Trampolin
- Geräteturnen – 120min

**18.30 – 19.00 Uhr**

**19.15 – 22.00 Uhr**

**Abendessen**

**Videoanalysen** – Seminarraum

- Erarbeitung von individuellen Übungen für den Sonntag und das Heimtraining

**20.15 – 21.30 Uhr**

**Schwimmbad und Sauna**

### Sonntag, 16.10.2016

**08.00 – 08.30 Uhr**

09.00 – 09.30 Uhr

**09.30 – 12.15 Uhr**

**Frühstück + 15 Lunchpakete**

Fahrt OSP Linde-Halle – München

**5. Einheit**

- Individuelle Einheit nach Stärken und Schwächen
- z.B. Laufschulung – Stichwort Frequenzschulung, Methodische Reihe im Sand und an der Wand, Springen vom Kastensteg, erneutes Springen in der Anlage, Stabwandern ohne Stabkontakt

13.00 – 14:45 Uhr

Videoanalyse von eigenen Sprüngen vom Wochenende

Anmerkungen für Sportschule:

- Sporthalle am Freitag 1. Einheit 40m Länge, 2. Einheit ist Halle egal
- Sporthalle am Samstagnachmittag bitte unbedingt Halle 2