



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



www.TouchTheClouds.de

17.10.2016

Programm für den Lehrgang in Oberhaching

Bezeichnung: Aktivenlehrgang – EK2

Datum: 16. Oktober 2016

Block: Stabhoch - 10 Plätze

Lehrgangsleiter: Matthias Schimmelpfennig – Block Stabhoch

Trainer: M. Schimmelpfennig, Marlen Kirsch, Korbinian Suckfüll und weitere

Sonntag, 16.10.2016

Bis 09.45 Uhr

10.00 – 12.30 Uhr

Anreise Linde-Halle München – Beachte Parkkosten direkt vor der Halle 5€

1. Einheit

- gezielte Wettkampferwärmung – 20min
- Leistungstest Athletik Version 3 für alle – 40min
- Springen auf zwei Anlagen (kurzer Anlauf) – 65min
- vorbereitende Turnübungen im Anfängerbereich – 25min

13.00 – 14:45 Uhr

Videoanalyse von EK1- und D-Kader-Sprüngen

eigene Sprünge wurden nicht gefilmt, da das Springen die Probleme im Athletik- und Koordinationsbereich eindeutig aufzeigte
Theorie zum Thema Einstich-Rhythmus und Stabbewegung durch die Senkrechte und

14.30 – 17.30 Uhr

2. Einheit

- Erwärmung auf Spinning-Rädern kombiniert mit Gymnastik
- Stabilisationsprogramm mit dem Pezziball
- Koordinationsschulung: 1er- und 3er-Take-Off-Serien ohne und mit Stab
- Turnen: Trapez (Aufroller, Hängen mit Beinvorhalte), Ringe (Aufroller bis zur I-Position – Sturzhang), Reck (Bubkas mit Drehung im Kreuzgriff, Konterschwing, Wolkenschieber mit Hilfestellung) und Barren (Im Stütz durchwandern, Im Sturzhang durchwandern, Barrenfangspiel)
- kurze Besprechung zum Thema Trainingstagebuch – Sportler sollen im ersten Schritt lernen, das Training in groben Inhalten und den wesentlichen Übungen zu dokumentieren. Zusätzlich soll die effektive Trainingszeit (die Zeit, in der der Sportler tatsächlich Übungen ausführt) notiert werden. Vermutung: individuelle Trainingszeit deutlich zu gering im Vergleich zur gesamten Trainingsdauer.

Anmerkungen:

- Verpflegung selber mitbringen
- **Spikes erforderlich**
- Eigene Videos auf USB-Stick
- Trainingspläne mitbringen (Kraft, Turnen, Athletik, Läufe, etc.). Wer keinen Plan hat, schreibt bitte auf, was er die Woche vor dem Kaderlehrgang trainiert hat.