



## **Fortbildung des Hessischen Leichtathletik-Verbandes**

### **Mehrkampftraining in der U16: Theorie und Praxis für langfristigen und nachhaltigen Leistungsaufbau**

**Ausrichter:** Hessischer Leichtathletik-Verband

**Termin:** Samstag, 02.03.2024, 14:00-17:00

**Ort:** Sport- & Freizeitzentrum Kalbach, Am Martinszehnten 2, 60437 Frankfurt am Main

**Zielgruppe:** C- und B-Trainer:innen, Trainer:innen/Übungsleiter:innen ohne Lizenz, Interessierte

**Inhalte:** In der Fortbildung steht das Mehrkampftraining der Altersklasse U16 im Mittelpunkt. Im einführenden Theorieteil lernen Sie effektive Trainingsstrategien und eine exemplarische Wochenstruktur mit wesentlichen Inhalten des Mehrkampftrainings kennen. Wir geben Impulse und zeigen Lösungen auf, wie Mehrkampftraining unter verschiedenen Umweltbedingungen gestaltet und umgesetzt werden kann. Im anschließenden Praxisteil wird der Fokus auf den Disziplinen Hürdensprint und Diskuswurf liegen. Hier greifen wir besondere Aspekte wie Gemeinsamkeiten und Rhythmusstrukturen auf und geben Hinweise zur Weiterentwicklung der Technik.

**Mitzubringen:** Bitte Sportbekleidung/-schuhe für die Halle, ggf. Wechselkleidung sowie ausreichend Verpflegung und Getränke mitbringen (Selbstverpflegung!). Eine aktive Teilnahme ist erwünscht.

**Referent:innen:** Cheftrainerin Mehrkampf Amaliya Sharoyan und HLV-Referent Bernd Knack

**Kosten/Leistungen:** Die Lehrgangsgebühr beträgt 30,00 Euro für HLV-Mitglieder und 40,00 Euro für Nicht-Mitglieder, die nach dem Lehrgang vom angegebenen Konto abgebucht wird. Alternativ erfolgt die Bezahlung per Überweisung nach Rechnungserhalt. Im Preis inbegriffen sind die Lehrgangsgebühren sowie die Schulungsunterlagen. Eine kostenfreie Lehrgangs-Abmeldung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich, anschließend werden 50% der Lehrgangsgebühren erhoben.

**Anerkennung:** Die Fortbildung wird mit 4 Lerneinheiten (LE) zur Verlängerung der B-Trainer-, C-Trainer Leistungssport-, C-Trainer Kinderleichtathletik-Lizenzen des HLV anerkannt.

**Anmeldung:** Für diese Veranstaltung können Sie sich online bis zum 22. Februar 2024 auf der Homepage des Hessischen Leichtathletik-Verbandes anmelden:  
<https://www.hlv.de/bildung/lehrgangsanmeldung>