

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

### **Kreative Trainingsmethoden und -spiele zur Verbesserung des schnellen und ausdauernden Laufens**

**Termin:** Samstag, 25. Oktober 2025, 10:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Sportschule des Landessportbundes Hessen (LsbH), Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt  
[Anfahrt](#)

**Zielgruppe:** Lehrkräfte aller Schulformen und Klassenstufen, Lehrkräfte im Vorbereitungsdienst (LiV), Trainer- und Übungsleiter:innen aller Altersklassen, Trainerassistenten/ Trainerassistentinnen

**Inhalte:** Im Fokus der praxisnahen Fortbildung stehen kreative und abwechslungsreiche, aber auch herausfordernde Trainingsmethoden und -spiele rund um das schnelle und ausdauernde Laufen mit Kindern und Jugendlichen. Dabei werden verschiedene Laufspiele zur Vorbereitung des ausdauernden Laufens und des Schnell-Laufens vorgestellt, erprobt und weiterentwickelt, die sich auf das Prinzip des Sammelns berufen (z.B. Laufen nach Farben, Zahlen und Buchstaben, Laufen mit Klemmbausteinen...). Die Art und Weise der Durchführung und Aufbereitung soll die Athletinnen und Athleten sowie Schülerinnen und Schüler motivieren, während sie gleichzeitig ihre motorischen Fähigkeiten sowie ihre geistige Flexibilität schulen. Die Kombination körperlicher Aktivität und kognitiver Herausforderungen bietet ein spannendes Feld. Besonders eignen sich die Laufspiele in der Kinderleichtathletik und in den Altersklassen der U12-U14. In älteren Gruppen können die Spiele zum Aufwärmen genutzt werden.

**Referent:** René Koknat, Lehrbeauftragter am Institut für Sportwissenschaft und Motologie der Philipps-Universität in Marburg, Lehrer an der Ohmteilschule Homberg (Ohm)

**Mitzubringen:** Sportbekleidung und -schuhe für drinnen, Wechselkleidung sowie Getränke und ggf. Verpflegung. Eine aktive Teilnahme ist erwünscht!

**Kosten/Leistungen:** Die Lehrgangsgebühr beträgt 60,00 Euro, die nach dem Lehrgang vom angegebenen Konto abgebucht wird. Alternativ erfolgt die Bezahlung per Überweisung nach Rechnungserhalt. Im Preis inbegriffen sind die Lehrgangsgebühren, ein Mittagessen und die Schulungsunterlagen.

**Stornoregelung:** Eine kostenfreie Lehrgangsabmeldung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich, anschließend werden 50% der Lehrgangsgebühren erhoben.

**Anerkennung:** Zur Verlängerung der C-Trainer-Lizenzen des HLV mit 8 Lerneinheiten (LE). Akkreditiertes Fortbildungsangebot der Hessischen Lehrkräfteakademie (1 Tag).

**Anmeldung:** Bis zum **02.10.2025** online über die [HLV-Bildungsseiten](#). Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.

**Information:** Hessischer Leichtathletik-Verband, Christina König, [christina.koenig@hlv.de](mailto:christina.koenig@hlv.de), Tel. 069- 6789 242