Hessischer Leichtathletik-Verband
Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt am Main

Tel.: 069 - 6789 -242/-244
E-Mail: lehre@hlv.de

Stand: 11.02.25,
Änderungen möglich!

Regionale externe Fortbildung des Hessischen Leichtathletik-Verbandes
Hürdensprint: Methodik und koordinative Grundlagen für Anfänger und Fortgeschrittene

Ausrichter: SSC Bad Sooden-Allendorf und Hessischer Leichtathletik-Verband

Termin: **Samstag, 27. September 2025, 10:00 - 17:15 Uhr**

Ort: **Leichtathletikhalle, Im Eilse 12, 37242 Bad Sooden-Allendorf**

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

Inhalte: Der Hürdensprint gilt aufgrund seiner vielfältigen koordinativen Anforderungen als eine Schlüsseldisziplin in der Kinder- und Jugendleichtathletik. Die Fortbildung möchte die Planung und die Methodik im Hürdensprinttraining vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen umfassend darstellen.

1. Theoretischer Teil:
   - Grundlagen des Bewegungslernens, Strategien zur Planung von koordinativem Training
   - Knotenpunkte und Beobachtungsschwerpunkte im Hürdensprint
   - Entwicklung zielgerichteter Technikdrills

2. Praxisteil A: Methodik für die Grundlagenausbildung im Hürdensprint
   - Spielerisches Heranführen an den Hürdensprint
   - Hürdensprintspezifisches Beweglichkeitstraining
   - Hürdensprintspezifisches Koordinationstraining

3. Praxisteil B: Methodik für das Hürdensprinttraining
   - Kila-Bereich, Jugendbereich, Fortgeschrittenenbereich

Aktive Teilnahme ist erwünscht. Auf Anfrage ist es möglich einzelne Athleten mit Hürdenvorerfahrung mitzubringen und am Praxisteil teilnehmen zu lassen.

Referent: Andreas Niedenbrück (A-Trainer und Lehrwart Kreis Werra-Meissner)

Kosten/ Leistungen: Die Lehrgangsgebühr beträgt 60,00 Euro für HLV-Mitglieder und Nicht-HLV- Mitglieder. Die Bezahlung erfolgt per Überweisung nach Erhalt der Rechnung nach der Anmeldung. Im Preis inbegriffen sind die Lehrgangsgebühren, Schulungsunterlagen sowie ein Mittagessen.
Stornoregelung: Eine kostenfreie Lehrgangs-Abmeldung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich, anschließend werden 50% der Lehrgangsgebühren erhoben.

Anerkennung: Die Fortbildung wird mit 8 Lerneinheiten (LE) zur Verlängerung der B- und C-Trainer-Lizenzen des HLV anerkannt. Verbandsfremde Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

Anmeldung: Für diese Veranstaltung können Sie sich per E-Mail an andreas.niedenbrueck@hlv.de. bis zum **13. September 2025** anmelden.

Infos: SSC Bad Sooden-Allendorf, Andreas Niedenbrück, andreas.niedenbrueck@hlv.de.
Hessischer Leichtathletik-Verband, Clara Costadura, clara.costadura@hlv.de, Tel. 069- 6789 244