

**Fortbildung des Hessischen Leichtathletik-Verbandes**  
**Von der Kinderleichtathletik zum Grundlagentraining (Disziplinbereich Sprint)**

**Termin:** Sonntag, 06. April 2025, 10:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Sport- u. Freizeitzentrum Kalbach, Am Martinszehnten 2, 60437 Frankfurt-Kalbach

**Zielgruppe:** Lizenzierte und nicht lizenzierte Trainer:innen mit Schwerpunkt U8-U14

**Inhalte:** **Disziplinspezifische Fortbildung für den Bereich SPRINT in der Kinderleichtathletik (KiLa) sowie den Übergang von der KiLa zum Grundlagentraining.**

Über Spiele und vor allem Übungen, die auf die Entwicklung und Verbesserung der Schnelligkeit abzielen, soll zunächst eine Anknüpfung an bekannte Methoden aus der Ausbildung stattfinden. Im weiteren Verlauf werden die Übungsschwerpunkte spezifischer, wodurch zum einen der Start und zum anderen das koordinative Laufen in den Fokus rückt. Dabei kommen verschiedene Hilfsmittel zum Einsatz, die typischerweise im Bereich des Grundlagentrainings verwendet werden. Dazu gehören unter anderem Trittscheiben, BlockX, kleine Hürden, Gymnastikbälle und -stäbe sowie Widerstandsbänder. Diese Geräte werden praxisorientiert eingesetzt, um die Trainingseinheiten effektiv zu gestalten und zu variieren.

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

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

**Kosten/Leistungen** Im Preis inbegriffen sind die Lehrgangsgebühren, Schulungsunterlagen sowie ein Mittagessen. Die Lehrgangsgebühr beträgt für HLV-Mitglieder: 60 €/ Nicht-Mitglieder: 80 € Die entsprechende Gebühr wird nach dem Lehrgang entweder vom angegebenen Konto abgebucht oder nach Rechnungserhalt an den HLV überwiesen.

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

**Anerkennung:** Zur Verlängerung der C-Trainer-Lizenzen des HLV mit 8 Lerneinheiten.

**Anmeldung:** Bis zum **27. März 2025** online über die **HLV-Bildungsseiten**. Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.

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