

# Bayerischer Leichtathletik-Verband Bezirk Oberfranken

## Fortbildung für B- und C-Trainer/innen Leistungssport, Kinderleichtathletik, C-Trainer/innen Breitensport am 02.10.2022 in H o f

Bestens besucht war die seitens des Bezirkes Oberfranken im Bayerischen Leichtathletik-Verband ausgeschriebene Fortbildung für B- und C-Trainer/innen Leistungssport, Kinderleichtathletik, C-Trainer/innen Breitensport und alle weiteren Interessenten.

Nicht weniger als 35 Teilnehmer aus den drei fränkischen Bezirken, der Oberpfalz, Sachsen und Baden-Württemberg folgten der Einladung des oberfränkischen Bezirks-Lehrwerts Thomas Neubert (Hof).

Der Grund dafür lag auf der Hand: Jan Schindzielorz (Forchheim) konnte als Referent gewonnen werden! Er ist nicht nur BLV-Landestrainer Hürdensprint, sondern als ehemaliger Hochspringer und Hürdensprinter immer noch in seiner aktuellen Altersklasse M40 in der Weltspitze über 60m-/110m-Hürden als amtierender Hallenweltmeister vertreten. Das Thema des Tages lautete: „Sprint/Hürdensprint in Theorie und Praxis“.



**Vordere** Reihe, vierter von links, Referent Jan Schindzielorz (BLV) Foto: W. Sörgel  
**Rechter** Bildrand, Organisator und Lehrwart Oberfranken Thomas Neubert (Hof)

Die ausgewählten Inhalte zielten darauf ab, den anwesenden Trainern/innen wertvolle Hinweise für den Trainingsprozess und der Trainingsplanung in sämtlichen Facetten zu vermitteln, die für junge Schüler und zugleich auch für Fortgeschrittene zutreffend sind. Besonders hervorzuheben sind die dargelegten Schlüsselpunkte der Hürdentechnik sowie Beispielübungen für das Sprint- und Hürdenttraining. Auch die Aspekte, wie man vom Rennen zum Sprinten oder vom Hürdenlauf zum Hürdensprint gelangen kann, wurden vollumfänglich und sehr anschaulich (meist am Beispiel Jan Schindzielorz) vermittelt.