

# Bayerischer Leichtathletik-Verband

## Bezirk Oberfranken

### Sprint/Hürdensprint in Theorie und Praxis

**Fortbildung für B- und C-Trainer/innen Leistungssport/  
Kinderleichtathletik, C-Trainer/innen Breitensport und alle weiteren  
Interessenten/innen**

Inhalte:

- vom Rennen zum Sprinten
- Technikbild des Sprintens und Bewegungssehen
- vom Hürdenlauf zum Hürdensprint
- Schlüsselpunkte der Hürdentechnik
- Beispielübungen für das Sprint- und Hürdenttraining
- Grundlagen der Trainingsplanung

Referent: Jan Schindzielorz, BLV-Landestrainer Hürdensprint

Termin: Sonntag, 02.10.2022

Ort: Jahnsporthalle oder Stadion (je nach Wetterlage), Jahnstr. 5,  
95030 Hof

Beginn: 10.00 Uhr

Ende: ca. 16.00 Uhr

Kosten: 40 Euro  
Barzahlung vor Ort erbeten gegen Quittung/Teilnahmebestätigung.

Stunden: Es werden 8 Stunden auf die Verlängerung der B- und C-Trainer-Lizenz  
anerkannt.

Bitte bequeme Sportkleidung und Schuhe für innen und außen mitbringen.  
Brotzeit und Getränke in der Mittagspause (45 min.) in der Gaststätte Jahnheim  
neben der Halle/Stadion verfügbar.

Anmeldung: E-Mail: [thomas.neubert@lg-hof.de](mailto:thomas.neubert@lg-hof.de) (Name, Verein, E-Mail, Handy-Nr.)

bis spätestens **24.09.2022**

gez. Thomas Neubert