

ÖLV-Trainer/innen-Fortbildung

Hürdentraining: Von der U18 bis in die Allgemeine Klasse (Weltklasse)



Der Österreichische Leichtathletik-Verband lädt zu einer Trainer/innen-Fortbildung mit **ÖLV-Nationaltrainer Philipp Unfried** in das BLZ Graz-Eggenberg ein. Nach einem rund zweistündigen Theorieblock folgt ein Praxisteil mit ausgewählten Athlet/innen, dabei werden Übungen exemplarisch gezeigt, technische Details analysiert und besprochen.

Wann: Sonntag, 13. November 2022, 9:00 – 12:30 Uhr

Wo: ASKÖ-Stadion Graz-Eggenberg
8020 Graz, Schlosstraße 20

Inhalte: Hürdentechnik und Trainingsaufbau im Nachwuchs
Folgende Schwerpunkte werden besprochen: Hürdenstart • Zwischenhürdenlauf • Sprinttraining für Hürdenläufer/innen - Hürdenschnelligkeit • Zentrale Stelle Becken-Hüfte: Was macht sie genau über der Hürde und wie erfolgt die Ansteuerung dorthin? • Kraftübungen • Neue Übungen im Bereich Beweglichkeit • Welche Abstände werden gelaufen? Nur verkürzt, oder auch verlängert? • Werden kleine Hürden im Training verwendet? Wenn ja, wann?

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos möglich.

Anmeldung: Bitte bis spätestens 6.11.2022 per E-Mail unter Angabe von Namen und Verein an ÖLV-BLZ-Koordinatorin Elisabeth Pauer, pauer@oelv.at