

# Einladung zum Sichtungslehrgang des neuen E-Kaders der Saison 2018/2019 des Jahrgangs 2005 (und 2004)



Mit dieser Ausschreibung laden der Landestrainer Nachwuchs, Torsten Westphal, und der Leitende Landestrainer, Hinrich Brockmann, viele Athleten und Athletinnen **des Jahrgangs 2005 (Jahrgang 2004, wer sich für den E-Kader empfehlen möchte)** und ihre Trainer(innen) aus dem SHLV-Gebiet ein, an einer Sichtung für den neuen E-Kader der Saison 2018/2019 teilzunehmen.

Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass der Athlet oder die Athletin einen Großteil der aufgeführten Kriterien des E-Kaders erfüllt und ihm/ihr die unten genannten Koordinationsübungen bekannt sind und sie in einer ordentlichen Form ausgeführt werden können.

**Wann?** 4. November 2018 (Sonntag) von 12.00 bis ca. 17.00 Uhr

**Wo?** Sport- und Bildungszentrum in Malente (Eutiner Str.45)

**Wie?** Anmeldung per Mail an:  
Landestrainer Nachwuchs Torsten Westphal  
Tel.: 04863/950259, Handy: 0152/08454751  
E-Mail: torstenw55@t-online.de

**Was?** Probetrainingseinheit mit den Landestrainern

Im Gegensatz zu früheren Jahren wird 2018 wieder wie bereits 2017 ein Probetraining mit den anwesenden Landestrainern durchgeführt; ihre Sichtung fließt in die Kadernominierung ein. Die Übungen aus dem bekannten **Koordinationsparcour** sind als Basis für die Durchführung der TE zu verstehen.

## 1. Parcours: Allgemeine Koordination (Grundübungen)

- Hopslerlauf aktiv und rhythmisch (greifender Fußaufsatz und aktives Setzen des Beines nach hinten unten)
- flacher Hopslerlauf aktiv, rhythmisch und flott mit Armkreisen (gestreckte Arme!) vorwärts (vw)
- flacher Hopslerlauf rückwärts mit Armkreisen (gestreckte Arme) vw
- flacher Hopslerlauf und dabei einen Arm vorwärts und einen Arm rückwärts kreisen
- Pferdchengalopp flott und flach über 10 Hütchen oder Schaumstoffblocks (Abstand ca.7-8 Fuß)

## 2. Parcours: Vielseitige Sprungkoordination

- Wechsellpreller/Prellhopser flach, schnell, aktiv (Fußaufsatz prellend und leichter Zug)
- Wechsellpreller/Prellhopser druckvoll nach vorne (mehr Druck aus dem Fuß)
- Wechsellpreller/Prellhopser rhythmisch durch 10 Teller (Abstand: 3 Füße)
- Hopslerlauf druckvoll nach vorne oben
- Sprunglauf/Laufsprung (mit aktivem ganzem Fußaufsatz) durch 8 Teller (Abstand: 6-8 Füße, verschiedene Bahnen je nach Leistungsstand werden angeboten)

### **3. Parcours: Hürdentechnik mit Koordination**

- 1er Rhythmus (= 2 Kontakte) über 3-4 Minihürden (bis max. 40 cm Höhe) mit 10 – 11 Füßen, danach 3er
- 2er Rhythmus (= 3 Kontakte) über 5 Minihürden (bis max. 70 cm Höhe) mit 15 – 17 Füßen Abstand
- kurzer 3er Rhythmus über 5 Minihürden als Doppelochser (bis max. 76 cm Höhe für Jungs und 65-70 cm für Mädchen) mit 6-6,50m Abstand und max. 8m Anlauf  
(Beidseitigkeit: gutes und weniger gutes Schwungbein)
- längerer 5er Rhythmus über 3-4 Minihürden

### **4. Parcours: Schnelligkeit**

- 30m fliegend mit Lichtschranken (20m Anlauf) in Spikes
- Sprintlauf submaximal und koordinativ durch 15 kleine Hütchen, Schaumstoffbalken oder Teller mit 5-6 Fuß Abstand (2 Bahnen mit unterschiedlichen Abständen werden angeboten) und 10m Anlauf

### **5. Parcours: Wurfkraft**

- Medizinballschocken vorwärts und rückwärts

### **Bemerkungen und Durchführung der Koordinationssichtung:**

→ dieser Koordinationslehrgang ist ein verpflichtender Bestandteil für die Nominierung und Sichtung des neuen E-Kaders der Saison 2018/2019 (siehe Kriterien der E-Kadernominierung). Nur die E-Kader des Jahres 2018 (Jahrgang 2004) brauchen nicht teilzunehmen.

Hinrich Brockmann  
(Leitender Landestrainer)  
3. Oktober 2018

Torsten Westphal  
(Landestrainer Nachwuchs)