



Einladung

zum Sichtungstraining des neuen E-Kaders der Saison 2015/2016
der Jahrgänge 2002 und 2001

Mit dieser Ausschreibung laden der Landestrainer Nachwuchs, Torsten Westphal, und der Leitende Landestrainer, Hinrich Brockmann, viele Athleten und Athletinnen **des Jahrgangs 2002 (und 2001, wer sich neu 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 2015/2016 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? 15. November 2015 (Sonntag) von 10.00 bis ca. 16.00 Uhr

Wo? Sport- und Bildungszentrum in Malente

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

Was? Sichtungstraining gemeinsam mit den Landestrainern

Folgende Trainingsinhalte sollen gemeinsam erarbeitet werden:

1. **Allgemein vorbereitende Koordination**
2. **Schnelligkeitskoordination**
3. **Hürdenkoordination**
4. **Wurfkoordination**
5. **Sprungkoordination**

Gesprächsrunde aller Trainer nach dem gemeinsamen Mittagessen hinsichtlich E-Kadernominierung und Erwartungen (für ein Mittagessen aller Teilnehmer ist gesorgt)

Im Gegensatz zu den vergangenen Jahren wird 2015 erstmals ein Sichtungstraining mit den anwesenden Landestrainern durchgeführt. Diese Sichtung fließt in die E-Kadernominierung ein. Die Übungen aus dem bekannten **Koordinationsparcour (siehe unten)** sind dabei als Basis für die Durchführung der Trainingseinheiten zu verstehen und es wäre sicherlich sehr förderlich, wenn die jungen Athleten und Athletinnen damit schon häufiger „in Kontakt“ gekommen sind.

1. Parcours: Allgemeine Koordination (Grundübungen)

- Varianten des Hopsellaufs (z.B. aktiv und rhythmisch und nicht sprungbetont)
- Varianten des Pferdchengalopp (z.B. flott und flach, Rhythmuswechsel)
- Armkreisvariationen

2. Parcours: Vielseitige Sprungkoordination

- Varianten der Wechselpreller, bzw. des Prellhopsers (z.B. flach, schnell und aktiv)
- Varianten des Hopsellauf sprungbetont (z.B. Höhe, Weite, einbeinig betont)
- Varianten des Sprunglaufs/Laufsprungs

3. Parcours: Hürdenkoordination

- Rhythmuswechsel bei bestimmten Lauf ABC-Übungen
- verkürzter (z.T. deutlich) 3er Rhythmus über Minihürden
- Beidseitigkeit der Hürdenüberquerung bei Minihürden
- verschiedene Rhythmen mit Minihürden (z.B. 2er, 3er, 4er Rhythmus)

4. Parcours: Schnelligkeitskoordination

- 30m fliegend mit Lichtschranken (20m Anlauf) in Spikes
- Sprintlauf submaximal und koordinativ durch 15 kleine Hütchen,
- Varianten des Skippings

Bemerkungen und Durchführung der Koordinationssichtung:

→ dieser Koordinationslehrgang ist ein wichtiger Bestandteil für die Nominierung und Sichtung des neuen **E-Kaders der Saison 2015/2016** (siehe Kriterien der E-Kadernominierung). Die schon nominierten E-Kader (Jg. 2001) des Jahres 2015 brauchen nicht teilzunehmen.

→ neben der Veröffentlichung der Einladung im Startschuß erfolgt auch ein Hinweis über die Homepage des SHLV (www.Shlv.de)

Hinrich Brockmann
(Leitender Landestrainer)

Torsten Westphal
(Landestrainer Nachwuchs)

8. Oktober 2015