



Einladung zum Sichtungungslehrgang des neuen E-Kaders der Saison 2016/2017 des Jahrgangs 2003 (und 2002)

Mit dieser Ausschreibung laden der Landestrainer Nachwuchs, Torsten Westphal, und der Leitende Landestrainer, Hinrich Brockmann, viele Athleten und Athletinnen **des Jahrgangs 2003 (Jahrgang 2002, 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 2016/2017 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? 20. November 2016 (Sonntag) von 12.00 bis ca. 17.00 Uhr

Wo? Sport- und Bildungszentrum in Malente

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 2016 wieder wie bereits 2015 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 vw und einen Arm rückwärts kreisen
- Pferdchengalopp flott und flach über 10 Hütchen oder Schaumstoffblocks (Abstand ca. 7-8 Fuß)

2. Parcour: 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)
- Hopserlauf 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. Parcour: Hürdentechnik mit Koordination

- 1er Rhythmus (= 2 Kontakte) über 6 Minihürden (bis max. 70 cm Höhe) mit 10 – 11 Füßen Abstand (Beidseitigkeit: gutes und weniger gutes Schwungbein)
- 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)

4. Parcour: 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. Parcour: 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 2016/2017 (siehe Kriterien der E-Kadernominierung). Nur die E-Kader des Jahres 2016 (Jahrgang 2002) brauchen nicht teilzunehmen.

Hinrich Brockmann
(Leitender Landestrainer)
29. September 2016

Torsten Westphal
(Landestrainer Nachwuchs)