

Einladung zum Sichtungslehrgang des neuen Talentkaders der Saison 2020/2021 des Jahrgangs 2007 (und 2006)



Mit dieser Ausschreibung laden der Landestrainer Nachwuchs, Torsten Westphal, und der Leitende Landestrainer, Hinrich Brockmann, viele Athleten und Athletinnen **des Jahrgangs 2007 (Jahrgang 2006, 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 2020/2021 teilzunehmen.

Vorausgesetzt wird für die Teilnahme ist, dass der Athlet oder die Athletin einen Großteil der aufgeführten Kriterien des Talentkaders erfüllt, ihm/ihr die unten genannten Koordinationsübungen bekannt sind und in der Regel eine Platzierung in der aktuellen Bestenliste erreicht wurde.

Wann? 14. November 2020 (Samstag) von 12.00 bis ca. 17.00 Uhr

Wo? Kreissporthalle Bad Segeberg,
Burgfeldstraße 41, 23795 Bad Segeberg

Wie? Anmeldung per Mail (bis 11.11.2020) an:
z.H. Landestrainer Nachwuchs Torsten Westphal
Tel.: 04863/950259, Handy: 0152/08454751 (für kurzfristige
Absage bei Erkrankung)

E-Mail: erika.zabel@shlv.lsv-sh.de

Die Kontaktdaten müssen für jede in der Halle befindliche Person angegeben werden. Hierzu ist das anhängende Formular ausgefüllt mitzubringen.

Was? Probetrainingseinheit mit den Landestrainern

Nach gemeinsamem Aufwärmen startet das Programm mit einem „fliegenden“ 30m-Sprint.

→ 30m fliegend mit Lichtschranken (20m Anlauf) in Spikes

Danach werden die TeilnehmerInnen in mehrere Gruppen eingeteilt, um an verschiedenen Stationen jeweils ein Übungsprogramm zu durchlaufen. Dabei geht es in erster Linie um technisch-koordinative Übungen, die aber natürlich konditionelle Fähigkeiten voraussetzen.

Im Allgemeinen sind Übungen wie folgend vorgesehen:

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 Hopserlauf rückwärts mit Armkreisen (gestreckte Arme) vw
- flacher Hopserlauf und dabei einen Arm vorwärts und einen Arm rückwärts kreisen
- Pferdchengalopp flott und flach über 10 Hütchen oder Schaumstoffblocks (Abstand ca.7-8 Fuß)

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)

Hürdentechnik mit Koordination

- 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

Schnelligkeit

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

Wurfkraft

- Medizinballschocken vorwärts und rückwärts

Bemerkungen zur Durchführung der Koordinationssichtung:

→ Dieser Koordinationslehrgang ist ein verpflichtender Bestandteil für die Nominierung und Sichtung des neuen Talentkaders der Saison 2020/2021 (siehe Kriterien der Talentkadernominierung).

Nur die aktuellen Talentkader (Jahrgang 2006) brauchen nicht teilzunehmen.

Es gelten die aktuellen Hinweise zur Nutzung der Kreissporthalle und die Empfehlungen des SHLV für den Trainingsbetrieb zur Vermeidung der Infektion mit dem Covid19-Virus (s. Anlagen). Zwecks Begrenzung der Anzahl der Anwesenden bitten wir, möglichst nur eine Person zur Betreuung der Sportler mit in die Halle zu kommen.

Hinrich Brockmann
(Leitender Landestrainer)

Torsten Westphal
(Landestrainer Nachwuchs)

15.Oktober 2020



**Anwesenheitsliste zur Kontaktverfolgung
gemäß Landesverordnung zur Bekämpfung des Coronavirus SARS-CoV-2
SHLV-Koordinations-sichtung am 14.11.2020 in Bad Segeberg**

Die Kontaktdaten aller Teilnehmer und am Sichtungslehrgang anwesenden Personen sind zu erfassen. Diese werden für 4 Wochen unter Einhaltung datenschutzrechtlicher Bestimmungen aufbewahrt.

Hiermit bestätige ich, dass:

- Aktuell bzw. in den letzten 14 Tagen keine Symptome einer SARS-CoV-Infektion vorliegen (Husten, Halsweh, Fieber/erhöhte Temperatur, Geruchs- oder Geschmacksstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen).
- Kein Nachweis einer SARS-CoV-Infektion in den letzten 14 Tagen vorhanden ist.
- In den letzten 14 Tagen kein Kontakt zu einer Person, die positiv auf SARS-CoV getestet worden ist, bestand.
- die Abstands- und Hygieneregeln sowie das Hygienekonzept eingehalten werden:

Vorname Name: _____

Straße, Haus-Nr.: _____

Plz., Ort _____

Telefon oder E-Mail: _____

Datum / Unterschrift: _____

Nutzung der Kreissporthalle

Aktuelle Hinweise für den Vereinssport – gültig ab 10.08.2020

Ab dem 10.08.2020 steht die Kreissporthalle Segeberg wieder zur eingeschränkten Nutzung bereit. Vorab bitten wir zu prüfen, ob ausgewählte sportliche Aktivitäten alternativ im Freien durchgeführt werden können.

Ist eine Nutzung der Halle unabdingbar, beachten Sie bitte die nachfolgenden Regeln und Hinweise. Diese gelten ergänzend zu den aktuellen behördlichen Verordnungen.

1. Gruppengröße

- Für Sportarten mit Kontakt ist die Gruppengröße auf 10 Personen begrenzt!
- Für Sportarten ohne Kontakt sind unter Einhaltung der Abstandsregelungen (Minimum 1,50m, bei zunehmender Trainingsintensität entsprechend größer) und ohne Platzwechsel auch mehr als 10 Personen erlaubt. Wir empfehlen allerdings auch hier, die Gruppengröße auf 10 Personen zu beschränken.
- Parallel trainierende Gruppen sollen sich nach Möglichkeit nicht begegnen.

2. Maskenpflicht

Grundsätzlich besteht in der Sporthalle (Eingang/Ausgang, Toiletten, Tribüne) Maskenpflicht. Nur bei der Ausübung des Sports selbst darf die Maske abgelegt werden.

3. Hygiene

- Hand-Desinfektionsmittel (vorhanden am Eingang der Sporthalle)
- Seife (vorhanden in den Waschräumen der Sporthalle)
- Einmal-Papierhandtücher (vorhanden in den Waschräumen der Sporthalle)
- Desinfektionsmittel für Gegenstände, Ablageflächen und Sportgeräte (vom Verein/Übungsleiter zu stellen)

4. Desinfektion der Hände

Beim Zutritt und Verlassen der Trainingsstätte.

5. Laufwege

Ein- und Ausgänge sind gekennzeichnet.

6. Sportgeräte

- Nach Möglichkeit ist der Einsatz von Sportgeräten zu begrenzen.
- Die Mitnahme eigener Geräte (z.B. Gymnastikmatten) ist zu bevorzugen.
- Gemeinschaftlich genutzte Geräte sind vor und nach Gebrauch zu desinfizieren.
- Bei Nutzung der schuleigenen Gymnastik-/Turnmatten bitte ein Badetuch über die Matte legen.

7. Toiletten

Es dürfen nur die vorgesehenen Toiletten und Waschbecken im oberen Hallenbereich genutzt werden.

8. Umkleiden und Duschräume

Duschen und Umkleieräume bleiben **geschlossen**. Bitte kommen Sie schon in Sportkleidung zum Training.

9. Zuschauer*innen

Zuschauer*innen dürfen die Halle nicht betreten.

10. Kontaktdaten

Die Kontaktdaten der anwesenden Personen (Erhebungsdatum, Zeitraum des Aufenthaltes, Vorname, Nachname, Anschrift sowie, soweit vorhanden, Telefonnummer und E-Mail-Adresse) müssen dokumentiert werden.

11. Lüften

Uns ist bekannt, dass die Möglichkeiten zur Lüftung der Kreissporthalle begrenzt sind. Wir haben den Hausmeister gebeten, dafür zu sorgen, dass während des Trainingsbetriebes sämtliche Türen geöffnet sind.

Es ist selbstverständlich, dass bei Vorliegen von Symptomen einer Corona-Infektion (z. B. Fieber, trockener Husten, Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns, Halsschmerzen/-kratzen, Muskel- und Gliederschmerzen) **kein** Sport betrieben werden darf.

Die Einhaltung der vorstehenden Regeln ist für alle Teilnehmer*innen verbindlich. Die Übungsleiter*innen sind für die Einhaltung der Regeln verantwortlich.

Kreissportverband Segeberg

Bad Segeberg, 07.08.2020

Empfehlungen für den Leichtathletik-Trainingsbetrieb

in der Halle und Freiluft



Die Corona-Pandemie hat zu gravierenden Einschränkungen im Sportbetrieb des Landes geführt. Die Landesregierung Schleswig-Holsteins hat in der Landesverordnung das Sporttreiben geregelt. Unter Einhaltung der Abstands- und Kontaktregeln sowie Hygienestandards ist Sport grundsätzlich erlaubt. Auch die Wiederaufnahme des Wettkampfbetriebes ist zulässig.

Oberste Priorität hat dabei die Gesundheit aller Sportler*innen und aller beteiligten Personen!

Dabei sind die Verordnungen des Bundes und der Landesregierung in ihren jeweils aktuellen Fassungen sowie die Empfehlungen des Robert-Koch-Institutes zum Verhalten und zu Hygiene-Standards bzw. zum Infektionsschutz umzusetzen. Es gelten zudem die Leitplanken und Verhaltensstandards des Deutschen-Olympischen Sportbundes.

Das Einhalten der Regeln ist für die Leichtathletik als Individualsportart und kontaktarme Sportart problemlos einzuhalten. Zur Umsetzung des Trainingsbetriebes wird Folgendes empfohlen:

1. Allgemeine Empfehlungen

- Es können nur Personen am Training teilnehmen, die die folgenden Bedingungen erfüllen:
 1. Aktuell bzw. in den letzten 14 Tagen keine Symptome einer SARS-CoV-Infektion (Husten, Halsweh, Fieber/erhöhte Temperatur, Geruchs- oder Geschmacksstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen).
 2. Kein Nachweis einer SARS-CoV-Infektion in den letzten 14 Tagen.
 3. In den letzten 14 Tagen kein Kontakt zu einer Person, die positiv auf SARS-CoV getestet worden ist.
- Die Vereine informieren die Sportler*innen und ggf. deren Erziehungsberechtigte und die Trainer über das hier beschriebene Hygienekonzept (E-Mail, soziale Medien, Aushang usw.) und stellen Desinfektionsmittel, Papiertücher u.a. zur Verfügung. Hinweise und Regelungen zu den Hygiene- und Verhaltensmaßnahmen werden zudem ausgehängt!
- Die Kontaktdaten aller Teilnehmer am Training sind zu erfassen und für 4 Wochen unter Einhaltung datenschutzrechtlicher Bestimmungen aufzubewahren. Ein Belegungsplan sollte erstellt und ausgehängt werden.
- Alle Beteiligten sind gehalten, sich ständig über aktuelle Regelungen zu informieren.
- Bezüglich der Einhaltung der Gesundheits- und Sicherheitsstandards muss die Gesamtteilnehmeranzahl so gewählt werden, dass die Abstände einzuhalten sind. Es gilt ein Abstand von mindestens 1,50 Metern zwischen den Sportler*innen.
- Die allgemeinen Hygiene-Standards sind einzuhalten: häufiges Händewaschen, Husten- und Nies-Etikette, Reinigung von Material/Geräten. Reinigungs- und Desinfektionsmittel ist bereitzustellen. Regelmäßiges Lüften beim Hallentraining ist vorzusehen. Ein Mund-Nasen-Schutz ist im Innenbereich zu tragen und überall dort, wo der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann. Dies gilt jedoch nicht beim Training selbst.
- Beim Kommen und Gehen sind Kontakte zu anderen Gruppen zu vermeiden.
- Bei Begrüßungen und Verabschiedungen innerhalb der Gruppe ist Körperkontakt zu vermeiden.
- Die Athleten sind zu informieren, dass sie möglichst alleine zum Training kommen und keine Fahrgemeinschaften gebildet werden sollen.
- Das Benutzen von Toiletten, Duschen und Umkleieräumen ist möglich. Es wird jedoch empfohlen, dass die Athleten nach Möglichkeit bereits mit Sportzeug zum Training kommen und zuhause duschen.