

# Fortbildung Horizontale Sprünge 11.-12.11.2006

## Samstag

**11.11.**

- |    |             |  |                      |
|----|-------------|--|----------------------|
| 1. | 9.00-9.45   | Begrüßung der Teilnehmer, Vorstellung<br>Was kann eine Fortbildung leisten?  | Klaus Ermert         |
| 2. | 10.00-10.45 | Leistungsbestimmende Faktoren für Weit-<br>und Dreisprung  | Dr. Luis Mendoza     |
| 3. | 10.45-11.30 |  |                      |
| 4. | 11.45-12.30 | Qualitätskriterien für horizontale Sprünge 1. Teil   | Dr. Wolfgang Killing |
| 5. | 13.30-14.15 | Qualitätskriterien für horizontale Sprünge 2. Teil   | Dr. Wolfgang Killing |
| 6. | 14.30-18.30 | Dreisprung in Theorie und Praxis<br>1. Schnelligkeit im Dreisprung<br>2. Spezielles Krafttraining im Dreisprung<br>3. Technik im Dreisprung Anlauf-Hop-Step-Jump-Landung<br>4. Fehleranalyse u. Korrektur<br>5. Belastung und Regeneration im Trainingsprozess<br>6. Erstellen von Trainingsplänen | Andreas Gentz        |

## Sonntag

**12.11.**

- |  |            |  |               |
|--|------------|--|---------------|
|  | 9.00-13.00 | Weitsprung in Theorie und Praxis<br>1. Schnelligkeit im Weitsprung<br>2. Spezielles Krafttraining im Weitsprung<br>3. Technik im Weitsprung Anlauf-Absprungvorbereitung-<br>Absprung-Flug u. Landevorbereitung-Landung<br>4. Fehleranalyse u. Korrektur<br>5. Belastung und Regeneration im Trainingsprozess<br>6. Erstellen von Trainingsplänen | Juri Tscherer |
|--|------------|--|---------------|