

Fortbildungsplanung 2010

VA- Nr.	Termin	Thema	Inhalte	Zielgruppe	Referent	Ort	Lizenzverlängerung für
FC 1/10	06.02.	<b>Dschungel, Meer und Himmel- Kindgerechte Wettkämpfe</b>	Beispiele kindgerechter Wettkämpfe: Fun in Athletics, Hannoversche Kinderliga, Organisation und Durchführung von kindgerechten Wettkämpfen	Alle, die Interesse haben einen Kinderwettkampf (D-/ C-Schüler) durchzuführen	Reinhard Langemeyer	Bersenbrück	C (LS&BS) 8 UE
FC 2/ 10	13.02.	<b>Organisation und Betreuung in Training und Wettkampf von Schülern</b>	Organisation von Lerntraining, Anfangsunterricht, Vielseitigkeit und Spezialisierung Wettkampf im Training, Betreuung im Wettkampf	C- Trainer und B- Trainer, die mit Athleten im Schüleralter arbeiten	Herbert Hopf	Hannover	C (LS&BS)/ B 8 UE
FC 3/ 10	20.- 21.02.	<b>Kinderleichtathletik</b>	Laufen, Springen und Werfen spielerisch vermitteln, Phys. und psych. Besonderheiten von Kindern, Kindgerechte Wettkämpfe	C- Trainer, die mit Kindern (D- und C- Schülern) arbeiten, Interessierte ohne Lizenz, die beim Training helfen	Reinhard Langemeyer, Sarah Sjögren	Westerstede	C (LS&BS) 15 UE
FD 1/10	06.03.	<b>Kinderleichtathletik</b>	„Laufen, Springen, Werfen“, Anforderungen und Effektivität in der allgemeinen Ausbildung, Altergemäße Übungsformen im Nachwuchsbereich, Lernen als aktiver Prozess	C- Trainer Breitensport und Leistungssport, B- Trainer, die mit Kindern arbeiten	Claus Heemsoth, Klaus Oltmanns	Sögel	C (LS&BS)/ B 8 UE
FB 1/ 10	13.03.	<b>Trainingsplanung Langsprint/ -hürde für Jgdl. im Leistungssport</b>		C- Trainer Leistungssport und B- Trainer, die mit Athleten im Aufbautraining arbeiten	Edgar Eisenkolb	Hannover	C (LS)/ B 8 UE
FB 2/ 10	13.03.	<b>Hindernislauf</b>	Techniktraining, Konditionstraining, Trainingsplanung, Heranführen junger Athleten ans Hindernislaufen	C- Trainer Leistungssport und B- Trainer, die mit Athleten im Grundlagen- und Aufbautraining arbeiten, Interessierte Athleten	Andreas Wollherr	Hannover	C (LS)/ B 8 UE
FC 4/10	13.03.	<b>Kugelstoßen- Welche Technik im Schüleralter?</b>	Methodische Reihe der zurzeit aktuellen Techniken (Angleit-, Wechselschritt- und Drehstoßtechnik) sowie deren Anwendung (oder Nichtanwendung) bei Schülern, typische Fehlerbilder und deren Behebung	C- Trainer Breitensport und Leistungssport, B- Trainer, die mit Schülern/ Anfängern arbeiten	Wilfried Oppermann	Weser Ems	C (LS&BS)/ B 8 UE
FC 5/ 10	10.04.	<b>Vom Hochspringen zum Hochsprung</b>	Von spielerischen Elementen zur methodische Reihe, typische Fehlerbilder und deren Behebung; Hauptaugenmerk ist dabei die Arbeit mit Schülern	C- Trainer Breitensport und Leistungssport, B- Trainer, die mit Schülern/ Anfängern arbeiten	Wilfried Oppermann	Nienhagen (bei Celle)	C (LS&BS)/ B 8 UE
FC 7/10	10.04.	<b>Sportverletzungen und Taping</b>	1. Hilfe bei Sportverletzungen, typische Verletzungen der Gliedmaßen, theoretische Grundlagen zum Taping, korrektes Anlegen von Tapingverbänden	C- Trainer Breitensport und Leistungssport, B- Trainer	Matthias Warncke	Hannover	C (LS&BS)/ B, ÜLP 8 UE
FC 6/10	11.04.	<b>Vom Ball- zum Speerwurf</b>	Wurferfahrung sammeln, Wurfspiele, versch. Geräte, „Wurfschule“ Speerwurf, Anlauf 5er- Rhythmus als Voraussetzung für Ball- und Speerwurf, Speerhaltung, Griffweise, Speergymnastik	C- Trainer Breitensport und Leistungssport, B- Trainer; die mit Schülern/ Anfängern arbeiten	Marcus Bieck	Hann. Münden	C (LS&BS)/ B 8 UE
FC 8/10	24.04.	<b>Sprinten in der Kinderleichtathletik</b>	Kindgerechte Spiel- und Übungsformen zum Sprinten, Vielseitiges Sprinten, Erste Schritte zum	C- Trainer, die mit Kindern (D- und C- Schülern) arbeiten,	Elmar Rux	Lüchow	C (LS&BS) 8 UE

# Niedersächsischer Leichtathletik- Verband e.V.



			Erlernen der Sprinttechnik und zum Hindernis-/Hürdensprint	Interessierte ohne Lizenz, die beim Training helfen			
FC 22/10	<b>24.04.</b>	<b>Neue Erkenntnisse zum Dehnen und Kräftigen</b>	Kurzfristige und langfristige Wirkungen von Dehnung, Ist Dehnen out?, Dehnmethode und ihre zielgerichtete Anwendung, Kraftfähigkeiten - Krafttraining bzw. Kräftigung, Methoden zur Verbesserung der Kraftfähigkeiten, Sensomotorisches Training für LeichtathletInnen, Stabilisationstraining	C- und B- Trainer, Übungsleiter Prävention, die mit Gruppen aller Alters- und Leistungsklassen arbeiten	Martin Hillebrecht, Stephan Böckmann	Oldenburg	C (LS&BS)/ B, ÜLP 8 UE
FC 9/10	<b>18.09.</b>	<b>Was ist Was – Mensch, Training, Leistung</b>	Die Bausteine des Körpers, Was passiert im Körper, wenn ein Mensch sich bewegt, trainiert, Leistung erbringt?, Rückschlüsse für den Übungs- und Trainingsalltag	C- und B- Trainer, Übungsleiter Prävention, die mit Gruppen aller Alters- und Leistungsklassen arbeiten	Till Siekmann	Hannover	C (LS&BS)/ B, ÜLP 8 UE
FC 13/10	<b>18.09.</b>	<b>Ausdauer im Grundlagentraining</b>	Warum ist Ausdauer im Grundlagentraining so wichtig?, Grundlagen im Ausdauertraining, Schnelligkeit im Ausdauertraining, Abwechslungsreiche Trainingsformen	C- und B- Trainer, die im Schülerbereich arbeiten	Reinhard Langemeyer	Lastrup	C (LS&BS)/ B 8 UE
FC 10/10	<b>25.09.</b>	<b>Werfen in der Kinderleichtathletik</b>	Kindgerechte Spiel- und Übungsformen zum Werfen, Vielseitiges Werfen, Erste Schritte zum Erlernen von Schlag- und Drehwürfen	C- Trainer, die mit Kindern (D- und C- Schülern) arbeiten, Interessierte ohne Lizenz, die beim Training helfen	Stephanie Bewarder	Hannover	C (LS&BS) 8 UE
FC 11/10	<b>02.10.</b>	<b>Fitnessstraining Ü 40</b>	„Hausfrauen- und Herrengymnastik“: CORE- Performance, Aerobic, Training mit Pezzibällen, Körperspannungs-, Gleichgewichtstraining	C- und B- Trainer, Übungsleiter Prävention die mit „fitten“ Erwachsenen-/ Seniorensportgruppen arbeiten	Harald Prepens	Osnabrück	C (LS&BS)/ B, ÜLP 8 UE
FB 4/ 10	<b>Herbst</b>	<b>Hammer- und Diskuswurf</b>		C- Trainer Leistungssport und B- Trainer, die mit Athleten im Aufbautraining arbeiten		Hannover	C (LS)/ B 8U UE
FC 12/10	<b>02.- 03.10.</b>	<b>Kinderleichtathletik</b>	Laufen, Springen und Werfen spielerisch vermitteln, Phys. und psych. Besonderheiten von Kindern, Kindgerechte Wettkämpfe	C- Trainer, die mit Kindern (D- und C- Schülern) arbeiten, Interessierte ohne Lizenz, die beim Training helfen	Reinhard Langemeyer, Stephanie Bewarder	Rotenburg (Wümme)	C (LS&BS) 15 UE
FC 14/10	<b>16. 10.</b>	<b>Hanteltraining in der Sporthalle</b>	Erlernen der technisch sauberen Ausführung von klassischen Kraftübungen für Leichtathleten an der Langhantel (Kniebeuge, Ausfallschritte, Reißen, Bankdrücken, Nackendrücken, Überzüge, Rudern) Möglichkeiten des Geräteaufbaus in einer Sporthalle unter sicherheitstechnischem Aspekt, Organisationsform/ Durchführung in der Praxis	C- und B- Trainer, die mit Athleten ab A- Schüleralter arbeiten	Marcus Bieck	Winsen (Luhe)	C (LS&BS)/ B 8 UE
FC 15/10	<b>23.10.</b>	<b>Funktionsgymnastik für Breiten- und</b>	Funktionell Dehnen und Kräftigen, Prävention typischer muskulärer Probleme durch gezielte	C- Trainer Breitensport und Leistungssport, B- Trainer,	Yves Purps	Bothel	C (LS&BS)/ B, ÜLP

# Niedersächsischer Leichtathletik- Verband e.V.



		<b>Leistungssportler</b>	Gymnastik	Übungsleiter Prävention			8 UE
FC 16/10	<b>06.11.</b>	<b>„Sich- bewegen Lernen“- der Schlüssel zum Bewegungslernen</b>	Grundlagen des Bewegungslernens, Lernmethoden, Richtig Feedback geben, Lernsituationen schaffen	C- Trainer Breitensport und Leistungssport, B- Trainer, die mit Athleten aller Altersklassen arbeiten	Claus Heemsoth	Oldenburg	C (LS&BS)/ B 8 UE
FC 17/10	<b>13.11.</b>	<b>Eine Schatztruhe voller Bewegungen</b>	Sammlung vielfältiger Bewegungserfahrungen durch andere Sportarten wie Turnen, Ball- und kleine Spiele, Rope Skipping o.ä.... nicht nur fürs Kindertraining!	C- Trainer Breitensport und Leistungssport, B- Trainer, die mit Athleten aller Altersklassen arbeiten	Christian Gustedt	Giebolde- hausen	C (LS&BS)/ B 8 UE
FC 18/10	<b>13.11.</b>	<b>Sprinten mit Schülern im Grundlagentraining</b>	Frequenz- und Schnelligkeitstraining, aktiver Fußaufsatz, Techniks Schulung, theoretische Grundlagen, altersgerechte Trainingsformen	C- Trainer Breitensport und Leistungssport, B- Trainer, die mit Athleten im Grundlagen- training (B/A- Schüler) arbeiten	André Ernst	Hannover	C (LS&BS)/ B 8 UE
FC 19/10	<b>14.11.</b>	<b>Hürdensprinten mit Schülern</b>	Vom Überlaufen von kleinen Hindernissen bis zum Hürdensprint; Rhythmusschulung, Hürdenkoordination	C- und B- Trainer, die mit Athleten im Schüleralter/ Anfängern arbeiten	Katrin Buck	Hannover	C (LS&BS)/ B 8 UE
FC 20/10	<b>20.11.</b>	<b>Der Trainer als Erzieher</b>	Grundlagen der Trainer- Athleten- Kommunikation, Motivationsförderung, Lernen als Behalten und Erinnern, Sozialkompetenzen, Talent in der Leichtathletik	C- und B- Trainer, die im Schüler- und Jugendbereich arbeiten	Herbert Hopf	Melle	C (LS&BS)/ B 8 UE
FC 21/10	<b>04.12.</b>	<b>Sport ohne Doping- eine Frage der Erziehung!</b>	Doping ist in unserem Alltag allgegenwärtig, doch häufig ist es uns nicht bewusst. Was genau ist Doping? Wo fängt Doping an? Wie kann ich mich schützen? Sensibilisierung, Bewusstseins- und Wissenserweiterung stehen im Fokus dieser Fortbildung für einen Sport im Zeichen des olympischen Gedankens.	C- und B- Trainer, die mit Athleten aller Alters- und Leistungsklassen arbeiten	Till Siekmann	Hannover	C (LS&BS)/ B 8 UE
FB 3/ 10	<b>Noch ohne Termin</b>	<b>Trainingsplanung Sprung</b>		C- Trainer Leistungssport und B- Trainer, die mit Athleten im Aufbautraining arbeiten	F.Reinhardt, A. Fredebold- Onnen	Hannover	C (LS)/ B 8 UE
FB 5/ 10	<b>Noch ohne Termin</b>	<b>Langfristige Entwicklung von Athleten im Lauf (am Bsp. Ludolph, Waldmann)</b>		C- Trainer Leistungssport und B- Trainer, die mit Athleten im Aufbautraining arbeiten	Jörg Voigt		C (LS)/ B 8 UE

C- LS = C- Trainer- Lizenz Leistungssport (entspricht Grundlagentraining, Kinder/ Jugendliche)

C- BS = C- Trainer- Lizenz Breitensport

B = B- Trainer- Lizenz (alle Blöcke)

ÜLP = B- Lizenz Übungsleiter Prävention

UE = Unterrichtseinheiten

Aktuelle Termine stets auf [www.nlv-la.de](http://www.nlv-la.de)

Änderungen farbig markiert

Stand: 19.01.2010