

22.WLV - Frauenseminar



am Freitag/Samstag, 24./25. November 2017
in der Molly-Schauffele-Halle,
Mercedesstr. 83, 70372 Stuttgart

Gebühren:

Freitag:	15,00 Euro
Samstag:	45,00 Euro (inkl. Verpflegung)
Freitag/Samstag:	55,00 Euro

- ❖ Die Veranstaltung wird anteilig mit 11 LE (Freitag 3 LE / Samstag 8 LE) für die Lizenzverlängerung anerkannt.
- ❖ **Anmeldung:**
Bevorzugt: Online über www.wlv-sport.de → Lehre → Online-Anmeldung
Schriftlich: Württ. Leichtathletik-Verband e.V. Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart
Email: stauss@wlv-sport.de
(schriftlich mit Anschrift, Email-Adresse, Geb.datum, Vereinsangabe und IBAN)
- ❖ Maximal 30 Teilnehmerinnen

PROGRAMM

Freitag, 24.11.2017

bis 17.45 Uhr Anreise
18.00 Uhr: Begrüßung und Vorstellungsrunde
Frauenausschuss des WLV
Ab 18.15 Uhr:



Thema: **Starke Frauen – Starke Stimmen – kompetentes Auftreten**
Theorie und Praxis

Referentin: Ulrike Semmelrock- Trainerin für Non-Verbale Kommunikation

Ziele: Die Teilnehmerinnen trainieren einen bewussten Umgang mit ihrer Stimme, so dass sie mit einem warmen und vollen Ton ihre Inhalte souverän und kompetent vermitteln können. Sie üben ein kompetentes Auftreten mit einer souveränen Stimmführung.

Ende ca. 20:30 Uhr

Samstag, 25.11.2017

Thema: **Sprintentwicklung, Start und Staffel**

Referentin: Cathleen Tschirch
– Nachwuchsländetrainerin Sprint
– Bronze 4x100m Staffel WM 2009 Berlin

09.00 Uhr Begrüßung und Vorstellungsrunde
Frauenausschuss des WLV



Lehrgangsprogramm:



9:15 - 10:30 Uhr **Theorie:**
- Phasen den Sprints und wie man sie trainiert
- Sprintentwicklung von der KinderLA zum Nachwuchstraining

10:30 - 12:00 Uhr **Praxis:**
- Disziplin spezifisches Erwärmen
 -> Variationen für die unterschiedlichen Altersgruppen
- Übungsformen zur Schnelligkeitsentwicklung
 -> Variationen für die unterschiedlichen Altersgruppen

12:00 - 13:00 Uhr **Mittagspause**

13:00 - 13:45 Uhr **Theorie:**
- Start und Beschleunigungsphase
- Schlüsselpunkte beim Staffelttraining

13:45 -16:00 Uhr **Praxis:**
- Start
- Beschleunigungsphase
 -> Reaktionsübungen
 -> Koordinationstraining
 -> Startblockeinstellungen
- Staffel
 -> Stabübergaben
 -> Ablaufpositionen

