

Fortbildung WEITSPRUNG und DREISPRUNG in H O F

Weitsprung und Dreisprung in Theorie und Praxis

war Thema der Fortbildungsmaßnahme des BLV Bezirk IV Oberfranken, zu der Lehrwart Thomas Neubert als Referenten Christian Hoffmann, BLV-Teamleiter Sprung, Disziplintrainer Dreisprung in Hof begrüßte.

In der Lionhalle hieß Bezirkslehrwart Neubert 23 B- und C-Trainer aus 16 Vereinen der Bezirke Niederbayern, Oberfranken und der Oberpfalz willkommen. Auch eine ehemalige ‚Oberfränkin‘ aus Naila, die jetzt in **Hessen** zu Hause ist, ließ sich in ihrer ehemaligen Heimat fortbilden.

Anlauf und Absprung sind im Weitsprung nach Darstellung des Referenten wesentliche Komponenten. Vereinfachte Zielformulierung für den Weitsprung heißt für Hoffmann, nach schnellem Anlauf und einbeinigem Absprung eine möglichst große Weite darzustellen. Zusätzliche Anforderung in der Zielform ist darüber hinaus, den Absprungbalken genau zu treffen. Anlauf und Absprung maß Hoffmann auch im weiteren Verlauf seiner Ausführungen besondere Bedeutung bei. Ein explosiver Absprung mit Ganzkörperstreckung bei hoher Schulterachse sind für einen guten Weitsprung unerlässlich, unterstrich Hoffmann mit eindrucksvollen Videosequenzen. Im praktischen Teil brannte der Referent ein wahres Feuerwerk von Übungsbeispielen mit verschiedensten Sprungserien ab.

Dreisprung

Interessante Aspekte und Beispiele wurden im Praxisteil „Dreisprung“ mit Sportlerinnen ohne Dreisprungerfahrung gezeigt. Nachwuchsathletinnen der LG Hof demonstrierten unter Anleitung des Referenten, wie sich in einfacher Herangehensweise aus drei Angehritten heraus bereits nach kurzer Zeit erste ‚Erfolge‘ einstellen und technisch gute Sprünge mit beachtlichen Weiten möglich sind. Unorthodox waren die Übungsbeispiele nach Absprüngen in der vom Skispringen bekannten Telemark-Landung auf dem Weichboden. Fazit: eine zielgerichtete Fortbildung insbesondere für die Praxis erfreute sich hoher Aufmerksamkeit.

Den Trainern werden 8 Fortbildungsstunden gut geschrieben. Zur Verlängerung der vier Jahre gültigen Lizenz, müssen C-Trainer den Besuch von 30 Unterrichtseinheiten nachweisen.

Bezirks-Lehrwart Neubert zufolge, wird es in diesem Jahr in Oberfranken keine weitere **Fortbildungsmaßnahme** mehr geben.

Im vierten Quartal 2024 ist im BLV Bezirk IV eine Übungsleiter-**Ausbildung** für angehende C-Trainer ebenfalls in Hof geplant.



23 Leichtathletik-Trainer bildeten sich beim BLV-Seminar „Weitsprung und Dreisprung in Theorie und Praxis“ in H o f fort.

Ganz l i n k s , Lehrwart Oberfranken Thomas Neubert (Hof), daneben BLV-Referent Christian Hoffmann

In der M i t t e sitzend die „Demonstrations-Nachwuchsspringerinnen“ der LG HOF.