



WLV
Kinder & Entwicklung
Nikolauslehrgang
2018

Fortbildungskongress der Leichtathletik

Die Macht der Kraft

Sportliche Leistung im Spannungsfeld zwischen mentaler und physischer Kraft

Der Württembergische Leichtathletik-Verband (WLV) lädt Eltern, Lehrer, Übungsleiter und Trainer recht herzlich zum Fachkongress „Kinder und Entwicklung“ ein. Die Fortbildung, die im Rahmen des traditionellen Nikolauslehrganges stattfindet, steht dieses Jahr unter dem Motto „Die Macht der Kraft“. Der Themenbereich „Kraft“ wird in dieser Fortbildung aus unterschiedlichen Blickwinkeln, für die leichtathletische Trainingsarbeit mit Kindern und Jugendlichen analysiert und auf folgende Fragen und Thesen fokussiert:

- **Reicht die physische Kraft für eine optimale Entwicklung der Leistungsfähigkeit aus?**
- **Wie entwickelt sich die physische Kraft?**
- **Kräftigen und Krafttraining - was ist da der Unterschied?**
- **Ein Blick über den Tellerrand - die Bedeutung der Kraft in weiteren Sportarten**
- **Was bedeutet mentale Kraft?**
- **Was kann mentale Kraft leisten?**
- **Was versteht man unter Zubringerleistungen?**

Mit diesem Aktionsprogramm will der WLV im Kontext „Verband, Verein und Schule“ vielfältige Grundlagen vermitteln. Altersgerechte Impulse für das Krafttraining in der Grundausbildung und im Grundlagentraining stehen im Vordergrund.

Die Teilnehmenden erleben in dem Lehrgang in Theorie und Praxis vielfältige Anregungen und Impulse zum Nachdenken, Überdenken und zur konkreten Umsetzung im Training oder im Schulsport.

Zudem soll der WLV Nikolauslehrgang Kinder & Entwicklung eine Plattform für einen regen Meinungsaustausch bieten.

Samstag, 8. Dezember 2018 - Beginn: 9.00 Uhr
Große Sporthalle Schwäbisch Gmünd, Katharinenstraße 33
Leichtathletikhalle im Untergeschoß

Der WLV Nikolauslehrgang Kinder & Entwicklung 2018 wird gemeinsam vom Württembergischen Leichtathletik-Verband, dem Leichtathletikkreis Ostalb und der Kreissparkasse Ostalb veranstaltet.

Zeitplanung

Samstag, 8. Dezember 2018 in Schwäbisch Gmünd

ab 8.00 Uhr	Ausgabe der Seminarunterlagen
9.00 Uhr	Begrüßung, organisatorische Hinweise und kurze Einführung (Fred Eberle)
9.15 Uhr	Referat - Bedeutung der psychischen Kraft (Dr. Stephan Munz)
10.15 Uhr	„Wir sind ganz schön stark“ – Praxisdemonstration: Kräftigen mit Kindern Ausschnitte aus der Schul- und Kinderleichtathletik. Klasse 6 (Patrick Hess)
11.30 Uhr	„Einführung in das Krafttraining“ – Praxisdemonstration: Grundkenntnisse im Gewichtheben. Kinder- und Jugendgruppe U10-16 (Karsten Kluge)
12.15 Uhr	Mittagsimbiss
13.00 Uhr	„Der Weg an die Spitze“ - Podiumsdiskussion mit Landestrainer Dr. Stephan Munz und Torben Laidig (EM Teilnehmer im Stabhochsprung 2018, PB 5,70m)
13.45 Uhr	Kraft und Beweglichkeit - Praxisbeispiele aus dem Turntraining mit Kindern & Jugendlichen - Praxis für die Praxis mit der Talentfördergruppe (Paul Schneider)
14.45 Uhr	Beweglichkeit & Kräftigung - Gruppentraining an drei Stationen mit den Lehrgangsteilnehmenden (WLV Lehrteam)
16.30 Uhr	Zusammenfassung zum Thema „Leichtathletik und die Zubringerleistungen“ und gemeinsamer Abschluss (Jutta Bryxi, Fred Eberle)

Änderungen vorbehalten - Bitte Sportkleidung mitbringen!

Lehrkräfte: Dr. Stephan Munz (Landestrainer Leichtathletik BaWü/DLV Nachwuchstrainer Stabhochsprung), Karsten Kluge (DM und Regionaltrainer des BaWü Gewichtheberverbands, Paul Scheider (DTB Turn-Talent Schule und Cheftrainer TV Wetzgau), Referenten des WLV-Lehrteam Jutta Bryxi, Rene Stauß, Patrick Hess, Birgit Pfänder, Anika Schaaf, Matthias Schwenk, Fred Eberle, u.a.

Teilnahmegebühren (Skripte und Imbiss sind enthalten) € 40.-

**Online-Anmeldung über www.wlv-sport.de → Bildung → [Online-Anmeldung](#)
Die Anmeldung ist bis 02. Dezember 2018 möglich.**

Hinweis: Nachdem die Online-Anmeldung inzwischen problemlos funktioniert und sich bewährt hat, wird für alle Fortbildungen und Kongresse ab 01.01.2018 bei einer schriftlichen Anmeldung per Email/Fax/Post eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00€ erhoben. Email: info@wlv-sport.de (unter Angabe von Anschrift, Email-Adresse, Geburtsdatum, Vereinsangabe und Bankverbindung)

Eine Abmeldung ist bis 02.12.2018 möglich, später kann keine Rückerstattung der Lehrgangsgebühr mehr erfolgen.



Fred Eberle (WLV Ehrenpräsident)

Schwäbisch Gmünd, 19. November 2018