



# LAUFSCHULE VERMITTLUNG UND TRANSFER IN SPORTARTEN WORKSHOP



**28.01.18**

BSPA WIEN  
AUF DER SCHMELZ 6  
1150 WIEN  
09-14 UHR

## **MAG. GEORG DENEV**

Ehem. Sprintnationalteamtrainer ÖLV  
Universitätssportinstitut Wien

- Lauschulübungen und Techniktraining
- Vermittlungskonzepte Lauftechnik
- Praktisches Üben der Trainingsmethoden
- Videoanalyse und Auswertung

Anmeldung und Informationen:  
[www.bspa-fortbildungsakademie.at](http://www.bspa-fortbildungsakademie.at)  
Preis: € 69



### **Inhalt und Programm:**

Schritttechniken, Sprintbewegungen, schnelle Beschleunigung und energieeffiziente Laufbewegungen stellen den Grundstein vieler Sportarten dar.

Laufschulübungen dienen zur Entwicklung solcher koordinativen Programme und werden in nahezu jeder Sportart eingesetzt. Leider ist die Anwendung in der Praxis oftmals auf sehr wenige Übungen begrenzt, die zumeist nur zum Aufwärmen eingesetzt werden. Die koordinativen Ansprüche an die so einfach erscheinende Bewegung, steigenden mit zunehmenden Tempo enorm.

Dabei schwört man in vielen Sportarten auf die enormen Qualitäten von athletischen Sportlern, die im Sprint an Leichtathleten erinnern. Die Fertigkeit „richtig“ laufen zu können, macht sie zu Spitzensportlern!

Der Ablauf dieses Praxisworkshops:

1. **Theorieblock:** (ca. 1h) Theorie über Technik, primär vermittelt über Videos.
2. **Praxisblock:** Teil 1: (ca. 1,5h) Wie wärmt man richtig auf für ein Sprinttechniktraining auf / welche Vermittlungskonzepte gibt es / die wichtigsten Laufschulübungen / Unterschiede in der Technik zwischen Joggen, Laufen und Sprint / die wichtigsten konditionellen Zubringerleistungen aus dem konditionellen Bereich der Beweglichkeit / Kraft und Schnelligkeit als Basis für die Entwicklung einer effektiven Sprinttechnik.
3. **Praxisblock:** Teil 2: (ca. 1h) Sprint- und Ablaufübungen (Hochstart, Tiefstart, 3-Punktstart), Filmen der TeilnehmerInnen
4. **Theorieblock:** Teil 2: (ca. 1h) Videoanalyse der zuvor aufgezeichneten Videos und Diskussionsrunde

**Die Fortbildung wird einen sehr hohen Praxisanteil enthalten. Sportbekleidung und Hallenschuhe sind notwendig.**

### **Referent:**

Mag. Georg Denev

Der ehemalige Nationalteamtrainer des Leichtathletik Sprintteams des ÖLV ist seit mehr als 10 Jahren Lehrbeauftragter am Institut für Sportwissenschaft im Bereich Leichtathletik und Schnelligkeitstraining. Zusätzlich zu seinen Trainertätigkeiten von einigen nationalen Spitzenathleten im Sprintbereich, ist er an vielen Instituten als Berater und Trainer tätig. Darunter fallen Nationalteams (Rugby, Frisbee, ...), Intelligent Strength und das Universitätssportinstitut Wien.



# BSPA WIEN FORTBILDUNGSAKADEMIE

Mit seiner jahrelangen Erfahrung im Lauf- und Sprintbereich, hat er viele der aktuell erfolgreichen Sprinter/innen in Österreich aufgebaut. Seit letztem Jahr ist er zusätzlich als Spartenchef der Leichtathletik in Österreich tätig.

## Zielgruppe und Level:

Trainer, Instruktoeren, Sportwissenschaftler

## Termin:

Sonntag, 28.1.2018

## Dauer:

9- 14 Uhr

## Ort:

Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

## Preis:

€ 69



[>> Für Tickets hier klicken <<](#)

## Plätze:

Mindestens 15, Maximal 30

Wir behalten uns das Recht vor die Veranstaltung abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

## Parkplatzinformation und Anreise:

### Anreise mit dem Auto:

Beim Institutsgebäude stehen nur sehr wenige Kundenparkplätze zur Verfügung, bitte die notwendige Zeit für Parkplatzsuche der Anreisezeit hinzuzählen. An Wochentagen gilt die Kurzparkzone.

### Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Entweder U3 Station Johnstraße und kurzer Fußweg (5min) oder mit dem 10A direkt bei „auf der Schmelz“ aussteigen.