



An alle  
Talentstützpunkte und Vereine  
des Leichtathletik-Verbandes Sachsen sowie  
Interessierten aus anderen Landesverbänden

Dresden, den 23.01.2023

# LVS Stützpunkttraining Hindernis 2023

---

**Liebe Trainerinnen und Trainer, liebe Sportlerinnen und Sportler,**

Gemeinsam Hindernisse überwinden - unter diesem Motto laden wir euch herzlich zum ersten LVS Stützpunkttraining Lauf im Jahr 2023 am Samstag, den 11.03.2023, nach Dresden ein! Nachdem unser Stützpunkttraining 2022 sogar in der Zeitung „leichtathletik training“ als deutschlandweit einmalig und vorbildliche Trainings- und Sichtungsmaßnahmen vorgestellt wurde, wollen wir auch dieses Jahr wieder eine gemeinsame vereinsübergreifende Plattform für das Hindernislaufen schaffen.

Unser Ziel ist es, die Grundlagen des Hindernislaufes zu vermitteln bzw. zu festigen und begeisterungsfähige Talente auf diese Disziplin vorzubereiten. Alle laufbegeisterten Athleten ab dem Jahrgang 2009 (und älter) sind dabei angesprochen. Gemeinsam wollen wir trainieren, um Grenzen zu überwinden und neue Bereiche zu erschließen. Der Fokus des Stützpunkttrainings liegt auf dem Hindernislauf. Dabei finden sowohl absolute Neulinge als auch erfahrene nationale Medaillengewinner anspruchsvolle Trainingsinhalte, die an den Kenntnis- und Fitnesszustand angepasst sind. Das Ziel ist eine Heranführung bzw. Verbesserung der hindernistypischen Fertigkeiten.

Das Stützpunkttraining beginnt um 9:45 Uhr und endet ca. um 16:15 Uhr. Es werden zwei Trainingseinheiten durchgeführt und dafür die Gegebenheiten im Sportpark Ostra genutzt. **Treffpunkt am 11.03. ist die DSC-Trainingshalle (Magdeburger Str.12, 01067 Dresden).** Bitte gebt uns bis zum **07.03. eine Rückmeldung** an Erik Haß (e.hass@lvsachsen.de, 015777633405) bzw. Niklas Cervinka (n.cervinka@lvsachsen.de, 015228473875) ob, und wie viele Sportler an dem Stützpunkttraining teilnehmen.

Im Rahmen des Stützpunkttrainings findet eine Fortbildung statt, die zur Verlängerung der Trainerlizenz genutzt werden kann. Ein Theorieteil wird dabei von 12.00-13.30 im Vereinsraum 1 der DSC-Halle angeboten. Ihr erhaltet dafür 2 LE zur Lizenzverlängerung (Anmeldung ab sofort über Phoenix möglich).

Viele Grüße

Sven Vesmanis

Leitender Landestrainer

Niklas Cervinka

LVS-Lauftrainer am Stützpunkt  
Leipzig

Erik Haß

LVS-Lauftrainer am Stützpunkt  
Dresden

---



## Was wird benötigt?

---

- Trainingskleidung für zwei Trainingseinheiten (draußen und drinnen)
- Laufschuhe und Spikes
- Snack zum Mittagessen
- gute Laune und 100% Motivation

### **Trainingsinhalt U16**

---

***Treffpunkt: 09:45 Uhr***

***1. Trainingseinheit 10:00 – 12:00 Uhr:***

Einlaufen  
Hürdengymnastik  
Lauf-ABC  
5x100m Technik mit 4 Hürden  
Hindernisüberquerung  
(allein, zu zweit, zu dritt, in der Gruppe;  
gesamt maximal 8 Durchgänge)  
Auslaufen

***2. Trainingseinheit 14:00 – 16:00 Uhr:***

spielerische Erwärmung  
Hürdenballett  
Lauf-ABC mit Springseil  
Kraft-Motorik-Programm  
(6-8 x 2min Belastung / 2min Pause)  
Abschlusspiel

### **Trainingsinhalt U18/U20**

---

***Treffpunkt: 09:45 Uhr***

***1. Trainingseinheit 10:00 – 12:00 Uhr:***

Einlaufen  
Hürdengymnastik  
Lauf-ABC  
5x100m Technik mit 4 Hürden  
Hindernisüberquerung  
(allein, zu zweit, zu dritt, in der Gruppe;  
gesamt maximal 8 Durchgänge)  
Auslaufen

***2. Trainingseinheit 14:00 – 16:00 Uhr:***

Einlaufen  
Lauf-ABC vorwärts/rückwärts  
Hürdenballett  
8-10 x 400m P: 90'' mit 5 Hürden