

## **Regionale Fortbildung des Hessischen Leichtathletik-Verbandes** **Grundlagen von Kugel-Drehstoß, Diskuswurf und Stabhochsprung im Mehrkampf**

**Ausrichter:** Hessischer Leichtathletik-Verband

**Termin:** Sonntag, 15. November 2026, 10:30-15:00 Uhr

**Ort:** Leichtathletikhalle, Im Eilse 5, 37242 Bad Sooden-Allendorf

**Zielgruppe:** B-Trainer:innen, C-Trainer:innen Breitensport, C-Trainer:innen Leistungssport, Übungsleiter:innen ohne Lizenz, Heimtrainer, insbesondere im Bereich U14 und U16.

**Inhalte:** In dieser Fortbildung werden die Grundlagen und der Einstieg in den Stabhochsprung für junge Mehrkämpferinnen und Mehrkämpfer der Altersklassen U14/U16 behandelt. Im Mittelpunkt stehen das Handling des Stabes, ausgewählte Technikelemente sowie erste Sprünge mit dem Stab. Der Wurfteil dieser Fortbildung erarbeitet die Grundlagen und die Hinführung zum Kugel-Drehstoßen und Diskuswurf und deren Gemeinsamkeiten, ebenfalls für den Schülerbereich U14/U16. Dabei werden praxisnahe Möglichkeiten und Techniken für den Zugang zum Anfängertraining und das fortlaufende Wurftraining gezeigt.

**Anmerkungen:** Treffpunkt ist die Leichtathletikhalle, Im Eilse 5, 37242 Bad Sooden-Allendorf.  
Der Praxisteil findet in der Halle statt. Bitte Sportbekleidung/-schuhe für die Halle, ggf. Wechselkleidung sowie ausreichend Verpflegung und ggf. Snacks mitbringen. Eine aktive Teilnahme ist erwünscht.  
Eine Verpflegung wird nicht gestellt. Bitte für Selbstversorgung mit Essen und Getränken sorgen.

**Referenten:** Thomas Weise (Lehrer-Trainer und ehem. Bundestrainer Stabhochsprung) und Lutz Klemm (Landestrainer Wurf/Stoß)

**Kosten/Leistungen:** Die Lehrgangsgebühr beträgt 45,00 Euro für HLV-Mitglieder und 60,00 Euro für Nicht-Mitglieder, die nach dem Lehrgang vom angegebenen Konto abgebucht wird. Alternativ erfolgt die Bezahlung per Überweisung nach Rechnungserhalt. Im Preis inbegriffen sind die Lehrgangsgebühren. **Stornoregelung:** Eine kostenfreie Lehrgangs-Abmeldung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich, anschließend werden 50% der Lehrgangsgebühren erhoben.

**Anerkennung:** Die Fortbildung ist vom HLV genehmigt und wird mit 6 Lerneinheiten (LE) zur Verlängerung der C- und B-Lizenzen des HLV anerkannt.

**Anmeldung:** Für diese Veranstaltung können Sie sich online bis zum 05. November 2026 auf der Homepage des Hessischen Leichtathletik-Verbandes anmelden:  
<https://www.hlv.de/bildung/lehrgangsanmeldung>