https://blz.li/49r0

LeineBlitz
blitzschnell informiert

LEICHTATHLETIK: ZERTIFIKAT FÜR LEHRGANGSTEILNAHME

Veröffentlicht am 02.07.2019 um 08:23 von Redaktion LeineBlitz

Björn Bartels und Grit Lenz-Janke nach dem Lehrgang der Niedersächsischen Leichtathletik Verbandes des in Melle.

Björn Bartels und Grit Lenz-Janke aus dem TKJ Sarstedt haben erfolgreich einen Lehrgang zum "Lauftreff-Betreuer" des Niedersächsischen Leichtathletik-Verbandes (NLV) in der Landesturnschule in Melle besucht und wurden dafür mit dem Zertifikat belohnt.. In Theorie und Praxis wurden zahlreiche Themen behandelt: die Geschichte und die Grundidee des Lauftreffs, Grundlagen der Trainingsprinzipien und Trainingssteuerung, Puls und Pulskontrolle, Lauftechnik in Theorie und Praxis, Kräftigung und Dehnung, Besonderheiten der Anfängerbetreuung. Björn Bartels berichtet nach der Rückkehr nach Sarstedt: "Die beiden Referenten vom NLV, Reinhard Langemeyer und Katja Hebbe, haben die Themen interessant aufbereitet und sehr gut praktisch und theoretisch vermittelt. Im Bereich Lauftechnik in Theorie und Praxis wurden viele Übungen gezeigt, die man auch mal alternativ zum Laufen - zum Beispiel bei warmen Temperaturen - durchführen kann." Spannend sei auch der Themenbereich "Besonderheiten der Anfängerbetreuung. "Dieses Thema liegt Grit und mir besonders am Herzen. Hierzu fand im Kursus ein Erfahrungsaustausch aller Teilnehmer statt. Es gab ein paar interessante Ansatzpunkte, die wir uns notiert haben." Björn Bartels leitet seit der Jahresversammlung der TKJ-Leichtathletik-Abteilung im Vorjahr gemeinsam mit dem langjährigen Lauftreff-Leiter Jürgen Matz den TKJ-Lauftreff, um dann im kommenden Jahr die Leitung zu übernehmen, weil Matz aus Altersgründen bereits voriges Jahr erklärt hatte, dass er dann nicht wieder kandidieren wird. Grit Lenz-Janke möchte sich in Zukunft vor allem bei der Anfänger-Betreuung engagieren. Hierzu wollen die beiden Lehrgangs-Teilnehmer ein Konzept erarbeiten. Die beiden TKJ-Lauftreffler haben sich spontan auch zu einem weiteren Lehrgang des NLV angemeldet. Beim Kursus "Lauftreff-Leiter" sollen die Themen des absolvierten Kurses am 31. August und 1. September - wieder in Melle - dann noch vertieft werden.