

**U16-Talentstützpunkt - Fördertraining der BLV LA-Kreise Freiburg/Emmendingen**
**Terminplanung**
**Okt/Nov/Dez 2024**

Ort: Lauftrakt und Stadion der Uni Freiburg, FR-Littenweiler – Treffpunkt im Foyer des Instituts für Sport/Sportwissenschaft (Sandfangweg 4)

Zeit: 14-16 Uhr

| KW | Datum | Ort           | TrainerIn | Inhalt 1                           | Inhalt 2                           | Ergänzung                  | Andere Termine             |
|----|-------|---------------|-----------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 41 | 12.10 | Mannheim      | -         | Talentsportfest<br>Mannheim        | -                                  | -                          |                            |
| 42 | 19.10 | Uni Stadion   | CB        | Sprint (Rhythmus)                  | Speer                              | Beweglichkeit              | Crosslauf Endingen         |
| 43 | 26.10 | Uni Stadion   | MS        | Hochsprung                         | Speer                              | Turnen auf der<br>Matte    |                            |
| 44 | 02.11 | -             | -         | <i>Herbstferien</i>                | -                                  | -                          |                            |
| 45 | 09.11 | Uni Lauftrakt | HS        | Hürden (3er-<br>Rhythmus)          | Medizinballwurf                    | Rhythmus-Läufe             |                            |
| 46 | 16.11 | Uni Lauftrakt | LDB       | Hürden (Fokus:<br>Überquerung)     | Kugelstoß                          | Stabi-Zirkel               |                            |
| 47 | 23.11 | Uni Lauftrakt | HO        | Horizontale Sprünge                | Drehwurf/-stoß                     | Tier-ABC                   | Crosslauf Denzlingen       |
| 48 | 30.11 | Uni Lauftrakt | HS/HO     | Stabhoch                           | Drehwurf                           | Kleine Sprünge +<br>Turnen |                            |
| 49 | 07.12 | Uni Lauftrakt | LDB       | Sprint (Starts,<br>Beschleunigung) | Gerade Würfe                       | Sprint-ABC                 | Nikolaus-Lauf<br>Brizingen |
| 50 | 14.12 | Uni Lauftrakt | CB        | Hürden (Anlauf zur 1.<br>Hürde)    | Weihnachtsspecial:<br>Parcours-Run | Hürden-Wald                |                            |
| 51 | 21.12 | -             | -         | <i>Weihnachtsferien</i>            | -                                  | -                          |                            |

Kontaktadresse U16-STP-Koordination: [harald.schaich@web.de](mailto:harald.schaich@web.de)