



## Abteilung Leichtathletik

Trainingsgruppe Altersklasse U12+U14 (Jahrgang 2011-2014)

Hier erfolgt der Übergang von der Kinderleichtathletik zum Wettkampfsport.

Das Training ist vorrangig mehrkampforientiert ausgerichtet. Sprint, Sprung, Hürde, Wurf, Koordination, Kraft und Ausdauer bilden die Grundlage über das komplette Trainingsjahr. Hierbei werden alle motorischen Fähigkeiten durch zunehmend sportartspezifische Übungen geschult und trainiert.



Im Vordergrund steht eine altersgerechte und langfristige Trainingsentwicklung unserer Athleten. Es wird ein stabiles Fundament für spätere Trainingsgruppen aufgebaut. Natürlich kommt auch das soziale Miteinander nicht zu kurz. Es wird teilweise immer noch spielerisch gearbeitet.

Die Athleten der Gruppe nehmen regelmäßig an KiLa- sowie vermehrt regulären Wettkämpfen teil, um sich an das „normale“ Wettkampfsystem zu gewöhnen und Motivation für die kommenden Jahre zu sammeln.

Wettkämpfe finden zunehmend außerhalb des Kreises Germersheims statt, darunter auch Bezirksmeisterschaften und Pfalzmeisterschaften.

**Voraussetzung:** regelmäßige Teilnahme am Training und an Wettkämpfen, sowie Unterstützung durch die Eltern (z.B. Fahrgemeinschaften zu Wettkämpfen)

### Trainingszeiten April 24 bis Oktober 24:

Männlich: Montag: 16:30-18:00 Uhr, Rheinstadion im Sportzentrum Wrede

Männlich: Freitag: 16:30-18:00 Uhr, Rheinstadion im Sportzentrum Wrede

Weiblich: Montag: 18:00-19:30 Uhr, Rheinstadion im Sportzentrum Wrede

Weiblich: Freitag: 18:00-19:30 Uhr, Rheinstadion im Sportzentrum Wrede

**Trainer:** Samuel Wien, Uwe Leuthner, Sevetlana Da Silva



TURNERSCHAFT 1863  
GERMERSHEIM E.V.

**Leichtathletik  
Germersheim**

