

TB Wilferdingen

Leichtathletik

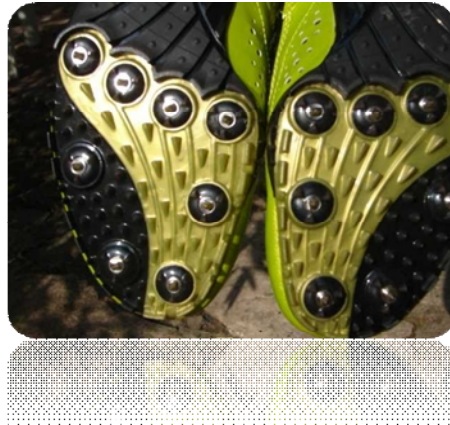
Willkommen

bei der Abt. Leichtathletik des TB Wilferdingen

Im Sommer 2009 wurde beschlossen die Leichtathletik-Abteilung zu reaktivieren. Rasch wuchs die ursprünglich kleine Gruppe und wird mittlerweile durch vier Trainer in diversen Altersklassen betreut.

Der vorliegende Flyer möchte Interessierte über unsere Ziele, Wünsche und Ansichten informieren. Für Anregungen und besonders auch für Unterstützung sind wir sehr dankbar.

Patrick Weiser
Abteilungsleiter Leichtathletik, TBW



Kinder-Leichtathletik 6 – 8 Jahre, 9 – 11 Jahre

Spielerisch und motivierend üben beim TBW. Jeglicher spätere Erfolg hängt von den Grundlagen ab! Daher orientiert sich die moderne Kinderleichtathletik an der kindlichen Bedürfnislage, am Entwicklungszustand, an der Gefühlswelt und der Fantasie junger Menschen. Um beste motorische und psychische Grundlagen für erfolgreiches Sporttreiben zu legen, ist daher eine Übernahme der „Erwachsenen-Leichtathletik“ nicht sinnvoll. Besser sind ein vielfältiges Laufen, Springen und Werfen sowie Ergänzungen aus der Akrobatik und den Funsportarten in immer wieder neuen motivierenden Situationen (Beispiel: Trainer A lässt einen Achtjährigen klassisch 50 Meter geradeaus laufen – Trainer B lässt den Jungen in einem Wettspiel über Hindernisse sprinten und zurück Slalom um Stangen laufen. Gesprintet wurde in beiden Beispielen. Doch fragen Sie sich selbst: Was hat dem Kind wohl mehr Freude bereitet?).

Wir verfolgen dabei klare Ziele, die bis zum zehnten/elften Lebensjahr erreicht sein sollen: eine möglichst gute motorische Koordination, Grundlagenausdauer, Gewandtheit, Wurf-, Sprung- und Sprinterfahrung. Daher planen wir unser Training systematisch und denken auch immer wieder über die zurückgelegten Schritte nach.



Schüler-Leichtathletik 12 – 14 Jahre

Vielseitig und doch zielgerichtet. Das Erlernen und vervollkommen der grundlegenden leichtathletischen Techniken ist das Ziel der Schüler-Leichtathletik. In zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche soll ein stabiles und breites Niveau konditioneller und koordinativer Fähigkeiten sowie auch der Schnellkraft entwickelt werden. Auf Wettkämpfen kann jeder Sportler seine Kräfte messen und dem natürlichen Trieb des spielerischen Vergleichs nachkommen. Regelmäßige Teilnahme an Wettkämpfen auf lokaler Ebene sind das Ziel.

Gemeinsames Grillen, Herbstfreizeiten und Vieles mehr gibt's natürlich auch.



Aufbautraining ab 14 Jahre

Auf dem Weg nach oben. Das Aufbautraining fördert die zunehmende Spezialisierung. In herausfordernden Wettkämpfen und Trainingssituationen (ab 3x/Woche) können interessierte Jugendliche ihre Grenzen austesten. Teilnahme an **Wettkämpfen auf überregionaler Ebene** sind das Ziel. Aber auch soziale Aspekte in der Entwicklung werden berücksichtigt. Persönlichkeitsmerkmale wie Fair Play und Toleranz aber auch Leistungsbereitschaft und Disziplin werden durch gemeinsames Training auf individuelle Ziele erreicht.

Mit steigendem Können der Athleten werden bei Bedarf regelmäßige Trainingspläne, Videoanalyse, Laktatstufentests, Spirometrie sowie Lauf- und Ganganalyse etc. eingesetzt.

Außerhalb des Trainings

Freizeiten, Trainingslager, Grillabende oder auch mal **Eislaufen** im Winter ergänzen das Angebot.

Fitnessstraining

Jugendliche mit „*Fitnessabsichten*“ können in einer entsprechenden Gruppe ihre Fitness steigern oder z.B. das Sportabzeichen anstreben. Trainingszeiten auf Nachfrage.

Stabhochsprung

Wer die Kult-Disziplin lernen möchte, ist hier genau richtig



Vorteile der Leichtathletik beim TBW:

- Ideales Trainings-Stadion
- Tartanbahn

- Leichtathletik-Kraftraum
- Qualifizierte Trainer (bis A-Lizenz)
- Talentförderung vor Ort
- Qualifizierte Kinderleichtathletik
- spezielle Kinderleichtathletik – Sportfeste

Trainingszeiten

Schüler/-innen 6 – 8 Jahre

freitags: 18.15 – 19.30 Jahnhalle / Stadion des TBW

Schüler/-innen 9 – 11 Jahre

dienstags: 17.00 – 18.30 Jahnhalle/Stadion TBW
(nur Talentförderung)

freitags: 18.15 – 19.30 Gymnasiumhalle/Stadion
TBW

Schüler, Jugendliche ab 12 Jahre

dienstags: 17.00 – 18.30 Jahnhalle/Stadion TBW

mittwochs: nach Absprache

freitags: 17.00 – 19.00 Halle Gymn./Stadion TBW

Weitere Trainingseinheiten nach Absprache

Stabhochsprung: nach Absprache!

Weitere Infos:

www.tb-wilferdingen-leichtathletik.de

Patrick.Weiser@online.de

P. Weiser 07232/311885