

## **Koordinationstraining und Laufstilanalyse**

Alle Interessierten erlangen die Fähigkeit wichtige Bewegungseckpunkte beim Laufen zu erkennen und zu interpretieren.

**10.11.2018**      **Stuttgart**      **A: 22.10.2018**

### **FORTBILDUNGSINHALTE**

- Bewegungsbeschreibung des Laufschriffs
- Der Laufstil des Leistungssportlers
- Unterschiedliche Laufstile erkennen und vergleichen
- Vergleich Vorfußläufer und Fersenläufer
- Fehleranalyse bei der Laufbewegung
- Trainings- und Übungsformen zur Vorbeugung/Verbesserung ausgewählter Fehlerbilder
- Ausdauertraining und Ernährung

### **VORAUSSETZUNGEN**

- Lauferfahrung

### **KOSTEN**

€ 40,- (ohne Verpflegung)

### **REFERENTEN**

Robert Manz, Lehrteam Breitensport WLV

### **LIZENZVERLÄNGERUNG**

8 LE Trainer-C Leistungssport und Breitensport (BLV/WLV)

### **ANMELDUNG**

Online-Anmeldung [www.wlv-sport.de](http://www.wlv-sport.de) > Bildung