



Pole Vault Youth Camp 2023

Gemeinsam mit den **Freunden der Leichtathletik** bietet der **Deutsche Leichtathletik-Verband** dir und deinem Trainer/ deiner Trainerin an am diesjährigen **Pole Vault Youth Camp** teilzunehmen. Unter der Anleitung der Bundestrainer Stabhochsprung und weiteren erfahrenen Trainern wollen wir euch im gemeinsamen Training und theoretischen Vorträgen unsere Idee zum Stabhochsprung veranschaulichen.

Wer darf teilnehmen?

Alle Stabhochspringer/ innen der Altersklassen M / W 13, M / W 14 und M / W 15 mit mindestens einem Jahr wettkampforientiertem Training.

Wann muss ich Wo hin?

15. - 17. Dezember 2023 in München

Olympiapark München (Spiridon-Louis-Ring 21, 80809 München)

Was kostet das Camp?

110 € pro Sportler/ in (inkl. Übernachtung, Verpflegung, T-Shirt & Meldegebühr). Die Kosten für die Heimtrainer trägt der Veranstalter.

Die Anmeldung erfolgt per Anmeldeink bis spätestens 30. November 2023:

<https://forms.office.com/r/BfnEYwcaRG>

Ein detaillierter angepasster Zeitplan erfolgt nach Meldeschluss zum 01. Dezember 2023.

Alle teilnehmenden Trainer/innen erhalten die zusätzliche Möglichkeit zum Erwerb von ausgewiesenen Übungseinheiten. Für Rückfragen stefan.ritter@hotmail.de



*1 Bei einer Anmeldezahl unter 15 Sportler/ innen kann das Camp leider nicht durchgeführt werden.

*2 Bei einer Anmeldezahl über 25 Sportler/ innen werden wir die 25 besten Leistungen (nach Bestenliste) für das Camp zulassen.



Pole Vault Youth Camp 2023

Ablaufplan:

| | |
|----------------------|---|
| Freitag | |
| <i>Bis 15.30 Uhr</i> | <i>Anreise im Hotel</i> |
| Ab 16.00 Uhr | Eröffnung in der Leichtathletikhalle |
| Ab 16.30 Uhr | <ul style="list-style-type: none"> - Erwärmung - Take Off Schulung (ca. 30 Min) - Stabkoordination (ca. 30 Min) - Stabhochsprung in den Sand (ca. 30 Min) |
| <i>18.30 Uhr</i> | <i>Abendessen</i> |

| | |
|-------------------------------|---|
| Samstag | |
| <i>Bis 09.00 Uhr</i> | <i>Frühstück</i> |
| Ab 10.30 Uhr | <ul style="list-style-type: none"> - „Touch the Clouds“ - Weihnachtsspringen |
| Ab 16.00 Uhr Bis 17.30 Uhr | <u>Theorie/Technik - Eckpfeiler der Stabtechnik</u> <ul style="list-style-type: none"> - Eckpfeiler/Fehlerbilder im Stabhochsprung - Videoanalyse |
| <i>18.30 Uhr</i> | <i>Abendessen</i> |
| <i>Ab 19.30 Uhr</i> | <i>Trainerabend</i> |

| | |
|----------------------|---|
| Sonntag | |
| <i>Bis 09.00 Uhr</i> | <i>Frühstück/ Check Out Hotel</i> |
| Ab 10.00 Uhr | <u>Praxis (4 Gruppen)</u> <ul style="list-style-type: none"> - Technikeinheit Anlage 1 (starrer Stab + langer Anlauf) ca. 1 Std - Technikeinheit Anlage 2 (starrer Stab + langer Anlauf) ca. 1 Std - Spezielles Turnen ca. 45 Min - Spezielle Athletik ca. 45 Min |
| Ab 12.30 Uhr | Lehrgangsende |

Der Zeitplan wird nach Eingang der Meldungen angepasst.

*1 Bei einer Anmeldezahl unter 15 Sportler/ innen kann das Camp leider nicht durchgeführt werden.

*2 Bei einer Anmeldezahl über 25 Sportler/ innen werden wir die 25 besten Leistungen (nach Bestenliste) für das Camp zulassen.