



## Leichtathletik Jugend U16/U18 beim TSV Rudow 1888 e.V.

### Leichtathletik in Neukölln

In der Altersklasse U16/U18 werden alle Leichtathletikdisziplinen trainiert, Techniken verfeinert und auf individuelle Schwerpunkte eingegangen. Außerdem werden Gesundheitsaspekte im Sport vermittelt und auf selbstständige Durchführung hingearbeitet.

Unser Schwerpunkt bei den Disziplinen liegt dabei im Bereich Lauf: Sprint, Hürdenlauf, Mittelstrecke; im Bereich Sprung: Weitsprung, Dreisprung, Hochsprung, Stabhochsprung und im Bereich Wurf: Speerwurf, Diskuswurf, Kugelstoßen und Hammerwurf.

Der Wettkampfbetrieb bildet einen weiteren Teil der leichtathletischen Ausbildung. So finden Teilnahmen an verschiedenen Sportfesten, Werfertagen und Meisterschaften regelmäßig statt. Damit sammeln unsere Athleten Erfahrungen in Wettkampfsituationen. Bei diesen erlernen Sie Technik und Leistung abzurufen und mit Erfolgen, vielleicht auch mal Misserfolgen, umzugehen.

Bei Interesse unterstützen wir die Ausbildung zum Übungsleiter oder Leichtathletikkampfrichter (ab 16 Jahre). In Absprache mit den TrainerInnen der verschiedenen Altersgruppen können erste Erfahrungen als Übungsleiter gesammelt werden.

Wir bieten neuen Athleten entsprechend des sportlichen Niveaus und Könnens ein passendes Training. Auch unterstützen wir die Vorbereitungen bei sportliche Prüfungen für Einstellungen bei Polizei, Feuerwehr und anderen Organisationen.

Ein Anliegen ist es, dass unsere Athleten sich den Landestrainern des Berliner Leichtathletikverbands bei entsprechenden Leistungen vorstellen dürfen und eine Einladung für ein Talente- und Kadertraining erhalten.

Das Training findet im Sommer auf dem Sportplatz Stadion Britz Süd statt. Im Winter sind wir in verschiedenen Sporthallen in Neukölln und in der Rudolf-Harbig-Halle und Sportforum anzutreffen.

Zentrum eines aktiven Vereinslebens beim TSV Rudow Leichtathletik bilden diverse Veranstaltungen. So werden Vereinswettkämpfe organisiert, Trainingslager durchgeführt und es gibt auf jeden Fall eine Weihnachtsfeier.

Unsere Trainingsgruppe U16/U18 wird von der erfahrenen und zertifizierten Trainerin Madlen und Trainer Alex trainiert. Madlen ist die Ansprechpartnerin für alle organisatorischen Fragen.

Kontakt Madlen: [madlen.olayan@tsvrudow-la.de](mailto:madlen.olayan@tsvrudow-la.de)

