

LRV Sachsen - Trainer-C-Ausbildung 2011 - Ablaufplanung

1.Ausbildungswochenende	<u>Wann:</u> 19.-21.08.2011	<u>Ort:</u> BH Leipzig – Burghausen
<u>Freitag 19.08.2011</u>		<u>verantwortlich:</u>
18.00 – 18.45	Lehrgangseröffnung, Kennenlernen der Teilnehmer	T.Kleinfeldt
19.00	Abendbrot	
19.30 – 21.30	<u>Ausbildungsbereich II – mit Menschen umgehen</u> Aufgaben & Verantwortung des Übungsleiters	T.Kleinfeldt
<u>Samstag 20.08.2011</u>		
ab 7.00	Frühstück	
08.00 – 10.30	<u>Ausbildungsbereich IV – Leistung erhalten & steigern – Gesundheit planen</u> <u>Sportbiologische Grundlagen</u>	
10.45 – 12.30	Anatomie, Physiologie und Biochemie (Teil I)	A.Beudt
12.45	Anatomie, Physiologie und Biochemie (Teil II)	A.Beudt
14.00 – 16.00	<u>Ausbildungsbereich I – Sport organisieren</u> <u>Sportorganisation</u>	
16.30 – 18.30	Struktur des LRV, Stützpunktstruktur des DOSB, DRV, LRV <u>Ausbildungsbereich IV – Leistung erhalten & steigern – Gesundheit planen</u> <u>zielgruppenorientierte Trainingseinheiten planen & gestalten</u>	T.Kleinfeldt
18.40	Langfristiger Leistungsaufbau / Trainingsetappen (Teil I)	T.Kleinfeldt
19.30 – 21.30	Abendbrot Langfristiger Leistungsaufbau / Trainingsetappen (Teil II)	T.Kleinfeldt
<u>Sonntag 21.08.2011</u>		
ab 7.00	Frühstück	
8.00 – 10.30	<u>Ausbildungsbereich IV – Leistung erhalten & steigern – Gesundheit planen</u> <u>zielgruppenorientierte Trainingseinheiten planen & gestalten</u>	
10.45 – 12.30	methodische Grundlagen des Athletik- & Krafttrainings (Teil I)	T.Kleinfeldt
12.45	methodische Grundlagen des Athletik- & Krafttrainings (Teil II)	T.Kleinfeldt
13.30 – 15.00	Mittag Praxis Athletik- & Krafttraining	
15.15 – 15.30	Festlegung der Aufgaben Teil II, Lehrgangsende	T.Kleinfeldt
2.Ausbildungswochenende	<u>Wann:</u> 09.-11.09.2011	<u>Ort:</u> BH Ruderclub Zschornewitz
<u>Freitag 09.09.2011</u>		
18.00	Lehrgangseröffnung	
18.15 – 19.45	<u>Ausbildungsbereich V – Umwelt, Recht, Material</u> <u>Ruder- und Bootsmaterial</u>	
19.50	Materialkunde (Teil I)	T.Kleinfeldt
20.15 – 21.45	Abendbrot Materialkunde (Teil II)	T.Kleinfeldt
<u>Samstag 10.09.2011</u>		
ab 7.00	Frühstück	
08.00 – 10.30	<u>Ausbildungsbereich III – Rudern / Sport lehren und lernen</u> <u>Ruderbewegung & Rudertechnik</u>	
10.45 – 12.30	Rudertechnisches Leitbild (Teil I)	T.Kleinfeldt
12.45	Rudertechnisches Leitbild (Teil II)	T.Kleinfeldt
13.30 – 15.30	Mittag <u>Ausbildungsbereich III – Rudern / Sport lehren & lernen</u> <u>Bewegungen vermitteln</u>	
16.00 – 18.00	Methodik der rudertechnischen Anfängerausbildung	T.Kleinfeldt
18.15	rudertechnische Anfängerausbildung (Praxis)	T.Kleinfeldt
19.30 – 21.30	Abendbrot <u>Ausbildungsbereich III – Rudern / Sport lehren & lernen</u> <u>Ruderbewegung & Rudertechnik</u> Fehleranalyse / Korrekturmöglichkeiten	T.Kleinfeldt

Sonntag 11.09.2011

ab 7.00	Frühstück	
8.00 – 10.00	<u>Ausbildungsbereich III – Rudern / Sport lehren & lernen</u>	
	Methodik einer Wassertrainingseinheit	T.Kleinfeldt
10.30 – 12.30	Durchführung einer Wassertrainingseinheit (Praxis) (Gruppenarbeit - 1 – 3 Teilnehmer) – Teil I	T.Kleinfeldt
12.45	Mittag	
13.15 – 15.15	Durchführung einer Wassertrainingseinheit (Praxis) (Gruppenarbeit - 1 – 3 Teilnehmer) – Teil II	T.Kleinfeldt
15.15 – 15.30	Festlegung der Aufgaben für Teil III & IV Lehrgangabschluss	

3. Ausbildungwochenende

Wann: 11.-13.11.2011

Ort: Sportschule Werdau

Freitag 11.11.2011

18.00	Lehrgangseröffnung	
18.15	Abendbrot	
18.45 – 21.45	<u>Ausbildungsbereich V - Umwelt, Recht, Material</u> <u>Wettkampfregeln im Rudern</u>	
	Ruderwettkampfregeln des DRV	S.Buschmann

Samstag 12.11.2011

ab 7.00	Frühstück	
08.00 – 10.00	<u>Ausbildungsbereich III – Rudern / Sport lehren & lernen</u> <u>Kenntnisse, Erfahrungen und Methodik von Sportarten und Sportfeldern</u>	
	anatomisch-funktionelle Aspekte von Funktionsgymnastik / Dehnung (Theorie)	T.Kleinfeldt/ S.Buschmann
10.30 – 12.30	Praxis Funktionsgymnastik / Dehnung	T.Kleinfeldt / S.Buschmann
12.40	Mittag	
13.30 – 15.30	<u>Ausbildungsbereich III – Rudern / Sport lehren & lernen</u> <u>Bewegung vermitteln</u>	
	Methodik einer Trainingseinheit an Land	T.Kleinfeldt
16.00 – 18.00	Durchführung einer Trainingseinheit an Land (Lehrprobe 1-3 TN)	T.Kleinfeldt
18.15	Abendbrot	
19.15 – 20.45	<u>Ausbildungsbereich II – mit Menschen umgehen</u> Kommunikation & Ehrenkodex für Trainer/-innen im Sport	S.Buschmann

Sonntag 13.11.2011

ab 7.00	Frühstück	
08.00 – 10.30	<u>Ausbildungsbereich IV – Leistung erhalten & steigern – Gesundheit planen</u> <u>zielgruppenorientierte Trainingseinheiten planen & gestalten</u>	
	Methodik der Schnelligkeit / Schnelligkeitstrainings	T.Kleinfeldt
11.00 – 12.30	Praxis Schnelligkeit (Lehrprobe 1-3 TN)	T.Kleinfeldt
12.45	Mittag	
13.30 – 15.00	Orientierungen für die Abschlussklausur, Festlegung der Aufgaben Teil IV	T.Kleinfeldt

4. Ausbildungwochenende

Wann: 02.-04.12.2011

Ort: SC DHfK / OSP Leipzig

Freitag 02.12.2011

17.30	Lehrgangseröffnung	
18.00 – 19.30	<u>Ausbildungsbereich III – Rudern / Sport lehren & lernen</u> <u>Kenntnisse, Erfahrungen & Methodik von Sportarten & Sportfeldern</u>	
	Praxis Kleine Spiele (Lehrprobe 1 – 3 TN)	T.Kleinfeldt
19.45 Uhr	Abendbrot	
20.15 – 21.15	<u>Ausbildungsbereich V – Umwelt, Recht, Material</u> <u>allgemeine Rechtsfragen</u>	
	Antidopingrichtlinien, Haftungsfragen	T.Kleinfeldt

Samstag 03.12.2011

ab 7.00	Frühstück	
08.00 – 11.00	<u>Ausbildungsbereich I – Sport organisieren</u> <u>Organisation des Sportbetriebes</u> Organisation & Durchführung von einer Wanderfahrt	
11.15 – 12.45	<u>Ausbildungsbereich V – Umwelt, Recht, Material</u> <u>Sicherheit im Boot, auf dem Wasser und im Bootshaus</u> Verkehrsvorschriften, Ruderordnung, Verhalten auf dem Wasser	H.-U. Schmidt
12.50	Mittag	
14.00 – 15.30	<u>Ausbildungsbereich I – Sport organisieren</u>	
15.45 – 17.30	<u>Organisation des Sportbetriebes</u> Organisation & Durchführung von Trainingslagern & Regattateilnahmen, Bootshängerverladung	T.Kleinfeldt
18.00	Abendbrot	
18.45 – 19.45	Konsultation Klausur / Lernerfolgskontrolle	T.Kleinfeldt
ab 20.00	gemütliches Beisammensein	

Sonntag 04.12.2011

ab 7.30	Frühstück	
08.30 – 10.30	Klausur / Lernerfolgskontrolle	T.Kleinfeldt
11.00 – 12.30	Diskussionsrunde / Reflexion der TN	T.Kleinfeldt
12.30	Mittag	
13.30 – 15.30	Auswertung Klausur / Lernerfolgskontrolle Auswertung Lehrgang Lehrgangsabschluss	T.Kleinfeldt