

## LRV Sachsen - Trainer-C-Ausbildung 2011 - Ablaufplanung

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

**Sonntag 11.09.2011**

ab 7.00	Frühstück	
8.00 – 10.00	<u>Ausbildungsbereich III – Rudern / Sport lehren &amp; 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 Lehrgangsabschluss	

<b>3. Ausbildungswochenende</b>	<u>Wann:</u> 11.-13.11.2011	<u>Ort:</u> Sportschule Werdau
---------------------------------	-----------------------------	--------------------------------

**Freitag 11.11.2011**

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

**Samstag 12.11.2011**

ab 7.00	Frühstück	
08.00 – 10.00	<u>Ausbildungsbereich III – Rudern / Sport lehren &amp; 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 &amp; 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 &amp; steigern – Gesundheit planen</u> <u>zielgruppenorientierte Trainingseinheiten planen &amp; 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

<b>4. Ausbildungswochenende</b>	<u>Wann:</u> 02.-04.12.2011	<u>Ort:</u> SC DHfK / OSP Leipzig
---------------------------------	-----------------------------	-----------------------------------

**Freitag 02.12.2011**

17.30	Lehrgangseröffnung	
18.00 – 19.30	<u>Ausbildungsbereich III – Rudern / Sport lehren &amp; lernen</u> <u>Kenntnisse, Erfahrungen &amp; Methodik von Sportarten &amp; 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	H.-U. Schmidt
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