



Inhalte der C-Trainerausbildung 2020

16./17.Mai 2020

Strukturen DOSB und BLSV (Theorie)
Organisation und Qualifizierungssystem des BLSV für Lizenzen u.a. (Theorie)
Das Anti-Doping Konzept des DOSB (Theorie)
Trainings- und Unterrichtsformen (Theorie)
Kommunikation als Trainer mit Jugendlichen und Erwachsenen (Theorie)
Unterschied von Kinder-Jugendlichen gegenüber Erwachsenentraining (Theorie)
Wie entsteht eine Gruppendynamik (Theorie)
Grundlagen der Trainingslehre und Trainingsplanung (Theorie)

13./14.Juni 2020

Anatomisch-Biologische- und sportmedizinische Zusammenhänge(Theorie)
Grundlagen der Bewegungslehre - Sporthalle mit Dipl.Sportlehrer/Lehrwart
Grundlagen der allgemeinen Kraft-Ausdauer - Sporthalle mit Dipl.Sportlehrer/Lehrwart
Sportartspez. Trainingsformen für Allg.-Fitness – Sporthalle mit Dipl. Sportlehrer/Lehrwart
Grundlagen der Bewegungstechnik Bowling, für Beginner – Einsteiger (Praxis)
Grundlagen der Bewegungstechnik Bowling, für Fortgeschrittene (Praxis)
Analyse von unterschiedlichen Bewegungstechniken, Einhänder/Zweihänder (Praxis)
Erstellung einer Heimarbeit nach Themenschwerpunkt

27./28.Juni 2020

Sportpsychologie – Das mentale Training (Sport Mental Coaching – Fa. Mental House)
Wettkampfvorbereitung, Bewegungsvorstellungsübung, Wurfvorbereitung (Mental House)
Der Unterschied zwischen einer Trainingsstunde und einer Trainingseinheit (Theorie)
Sinn und Möglichkeiten einer Trainingsplanung (Theorie)
Die Unterschiede von Trainingszyklen – Trainingsperioden – Jahrestrainingsplan (Theorie)
Grundlagen der Spieltechnik Bowling für Beginner – Einsteiger (Praxis)
Grundlagen der Spieltechnik Bowling für Fortgeschrittene (Praxis)
Grundlagen der Spieltaktik Bowling für Beginner – Einsteiger (Praxis)
Grundlagen der Spieltaktik Bowling für Fortgeschrittene (Praxis)
Allgemeines über Ölmuster: Länge, Breite, Höhe, Veränderungen (Theorie/Praxis)
Zusammenhänge von Balltempo, Umdrehungsrate

11./12.Juli 2020

Prüfungsvorbereitung (Proben) aus allen Themen der Theorie
Prüfungsvorbereitung (Proben) aus allen Themen der Praxis
Allgemeiner Austausch – Kommunikation, Vorschläge usw.
Prüfungsarbeiten Theorie – Themenvorgaben – Abhaltung eines Referates
Prüfungsarbeiten Praxisarbeit aus allen Bereichen inkl. Videoanalyse