

# C-Trainer-Ausbildung Wettkampfsport 2010

EUROPÄISCHE AKADEMIE DES RHEINLAND-PFÄLZISCHEN SPORTS, TRIER

2010 'Fit für die Zukunft - Körper und Geist trainieren'

## Zeitplan

	1. 8.45-9.30	2. 9.30-10.15	3. 10.30-11.15	4. 11.15-12.00	5. 13.00-13.45	6. 13.45-14.30	7. 14.45-15.30	8. 15.30-16.15	9. 16.30-17.15	10. 17.15-18.00		
13.03.	1.Begrüßung, Formalitäten, Erwartungshaltung			2.Struktur der C-Trainer Ausbildung,allg.Trainerstrukt		3.Aufsichtspflicht/Haftun	4.RTP- Grundlagentraining		TL.2.Grundsätze des Trainings		10	
14.03.	P.1.Gymnastik,Kräftigung				P.16.Turnen, Kleine Spiele		TL.4. Entwicklungsverlauf von Kindern		TL.1.Günstiges motorisches Lernalter		10	
20.03.	P.6.Hürdensprinten				P.2.Allgemeine Kräftigung mit Stabilisationsübungen		P.9.Weitsprung				10	
21.03.	TL.3 Lehr- und Lernmethoden		P.15.Kinderleichtathletik								10	
10.04.	INFO.1.Steuer, Recht, Versicherung					P.3.Allg.Sprung-Wurf-Stoßschule					10	
11.04.	TL.5.Herz-Kreislauf-System		P.5.Mittel-/ Langstreckenlauf				P.14.Einführung Gehen				9	
17.04.	P.12.Vom Ballwurf zum Speerwurf			INFO.7.Vereins/ Verbandsstruktur	P.4.Sprinten				P.7.Staffellaufen		10	
18.04.	P.8.Hochsprung				TL.6.Grundsätze der Trainingsplanung,Planung und Organisation von Trainingseinheiten							10
24.04.	INFO.4..Wettkampfgregeln		INFO.3. Prävention		INFO.6.Talentfindung-Entwicklung-Bindung						6	
25.04.	P.13.Diskuswurf				INFO.8.Wettkämpfe usw.		Praktische Vorführung der Hausaufgabe				10	
08.05.	P.10.Stabhochsprung					P.11.Kugelstoß				10		
20.06.	.Klausur		Vorbereitung →		25.Lehrproben					10		
									Hausaufgabe		5	

120

Klaus Ermert	Martin Weinitschke	Theo Nieder
Gaby Heidemann	Hermann-Josef Schneider	Rolf Zang
Jörg Buschbaum	Andreas Liesenfeld	Helmut Liesenfeld
Oliver Götz	Dr. Wolfgang Schaefer	Jörg Klein
Klemens Neuhaus	Andrea Meloni	Waldemar Wörner
Robert Schneider	Dr. Klaus Bartonietz	