



### 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 Themaschwerpunkt

#### 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