



Werner Gessner
Landeslehrwart

Karl-Esser-Straße 11 | 93049 Regensburg | 0941 33 615
lehrwart@bowling-bayern.de

Inhalte C-Trainerausbildung 2020

16./17.Mai 2020 Block I

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

13./14.Juni 2020 Block II

Anatomisch-biologische und sportmedizinische Zusammenhänge (Theorie/Dipl.Sportlehrer)
Grundlagen der Bewegungslehre (Praxis/Sporthalle – Dipl.Sportlehrer u. Lehrwart)
Grundlagen der allgemeinen Fitness Kraft-Ausdauer (Praxis/Sporthalle – z. B. Zirkeltraining)
Sportartspezifische Trainingsformen (Praxis/Sporthalle – Dipl.Sportlehrer u. Lehrwart)
Grundlagen der fachlichen Bewegungstechnik Anfänger/Einsteiger (Praxis)
Grundlagen der fachlichen Bewegungstechnik bei Fortgeschrittenen (Praxis)
Analyse einer individuellen Bewegungstechnik (z.B. Zweihandbowler)
Grundlagen der Spieltechnik Anfänger/Einsteiger (Theorie/Praxis)
Grundlagen der Spieltechnik bei Fortgeschrittenen (Theorie/Praxis)
Analyse einer individuellen Spieltechnik (Theorie/Praxis)
Heimarbeit

27./28.Juni 2020 Block III

Grundlagen der Trainingslehre (Theorie)
Grundlagen, Sinn und Möglichkeiten einer Trainingsplanung (Theorie)
Der Unterschied zwischen Trainingsstunde und Trainingseinheit (Theorie)
Basiswissen der Materialkunde (Theorie/Praxis)
Bahnenkunde – die Unterschiede – Ölmuster etc. (Theorie/Praxis)
Zusammenhänge bei der Wahl eines kompletten Equipments (Theorie)
Balltuning/Oberflächenanpassungen (Theorie/Praxis)
Heimarbeit

11./12.Juli 2020 Block IV

Ordnungen – Satzungen – Recht – Regeln
BVÜ – (Bewegungs-Vorstellungs-Übung) das mentale Training (Sportpsychologe/in)
BVÜ – in der Praxis (Sportpsychologe/in)
Prüfung: Schriftlich und Praktisch