



Lehrgangsprogramm Trainer-Assistent 27.07. – 31.07.2023

(Stand: 29.5.23)

	Do 27.07.	Fr 28.07.	Sa 29.07.	So 30.07.	Mo 31.07.
0730-0815	Frühstück				
0830-1000	Anreise zum Lehrgang	Rudern Lernen: Methodische Grundlagen. Aufbau einer Übungseinheit Wolfgang	Die Grundlagen der Rudertechnik vermitteln Wolfgang	Wie gestalte ich ein Rudertraining mit Kindern und Jugendlichen? Wolfgang	Schriftl. Befragung (0830 - 1000)
1000-1030	Pause				
1030-1145	Vorstellung LRV und LRJ, Besprechung des Programms Heike, Bjarne, Wolfgang	Rudern Lernen und Vermitteln (Praxis – mit Aufgaben) Wolfgang, Heike	Praxis des Techniktrainings auf dem Wasser – mit Aufgaben für die Teilnehmer Gunda, Heike	Bootstraining – Aufgaben des Trainers im Motorboot Wolfgang, Heike, Gunda	Abschluss, Angebote des LRV in der Trainerausbildung, Zertifikate Heike, Wolfgang, Bjarne
1200	Mittagessen				
1330-1530	Rudern in der Mannschaft Wolfgang, Heike	Gruppenarbeit: Wie gestalte ich ein abwechslungsreiches Kinder- und Jugendprogramm im Verein? Heike/Bjarne	Ergänzungstraining: sensomotorisches Training, Kräftigung für Kinder und Jugendliche Gunda	Ergänzungstraining: Gunda/NN	Heimreise nach dem Mittagessen
1530-1600	Pause				
1600-1800	Die Bedeutung des Sports und des Trainers/Vereins in einer zeitgemäßen Jugendarbeit, Juleica. Marcel Drayer, BSJ	1600-1700 Trimmen Basics: Heike/NN Ab 1715: Die Ruderordnung. Verhalten und Sicherheit Peter Roller	Spiel- und Trainingsformen zur Koordination und Ausdauer an Land Gunda/Bjarne	Kommunikation mit Eltern, Lehrer und Verein, Umgang mit „schwierigen“ Kindern und Eltern Heike	
1800-1900	Abendessen				
1915-2045	Pädagogische Grundlagen im Umgang mit Jugendlichen, Aufgaben des Trainers, PSG, Ehrenkodex, Aufsicht Marcel, BSJ	Fortsetzung: Sicherheit auf dem Wasser und im Verein Peter	Rudertechnik sehen (Wie analysiere ich Rudertechnik mit Hilfe der Videoaufnahmen) Heike, Wolfgang	Vorbereitung auf kleine Befragung	