

Programm Trainer-C-/FÜL-Ausbildung (120h)

0. Allgemeiner Basislehrgang Breitensport (2x 15h)

1. Gemeinsamer Lehrgang (15 h)

1.1 Nachbereitung (17 h)

2. Betreuung ausgewählter Sportler bei Wettkämpfen / Wanderfahrten / Trainingseinheiten (wahlweise 1x) :Vorbereitung – Durchführung – Nachbereitung in schriftlicher Form (6,5h)

- 2.1 Kanu-Rennsport: Landesmeisterschaft
Schülerspiele
Regionalmeisterschaft Ost
- 2.2 Kanu-Slalom: Landesmeisterschaft
Schülerspiele
Ostdeutsche Meisterschaften
- 2.3 Kanu-Wandern: n.n. nach eigener Wahl

3. Hausarbeit (Wahlthemen) (17,5h)

3.1 Kanu-Rennsport:

Thema 1:• Trainingsprotokollierung eines ausgewählten Kaders entsprechend Rahmentrainingsplan auf den vorgegebenen Vordrucken (Zeitraum nach Absprache)

- Einschätzung der Leistungsentwicklung des betreffenden Kaders anhand der Ergebnisse bei Überprüfungen im Verein (auf vorgegebenen Vordrucken), beim Frühjahrssommium, bei den drei D-Kader-Nominierungswettkämpfen und den Regionalmeisterschaften Ost bzw. Deutschen Meisterschaften (min. 3 Seiten Text)
- Formulierung der Zielstellung des Kaders für das Jahr ... (Fahrzeiten, Kraft- und Laufleistungen, Wettkampfplatzierungen) -min. 1 Seite Text- , darauf basierend Erstellung eines Trainingsplanes auf den vorgegebenen Vordrucken (Wochenaufschlüsselung) bis zu den Landesmeisterschaften des Zieljahres

Thema 2:• wie Thema 1, aber auf gesamte ausgewählte Trainingsgruppe / Mannschaftsboot bezogen

Thema 3: Bearbeitung von zwei Themen nachfolgender Inhalte (gesamt min. 6 Seiten)

- 3a)** Mittel und Methoden der fahrtechnischen Ausbildung Kajak und Canadier im Kinderbereich unter den konkreten Bedingungen des Heimatvereins
- 3b)** Mittel und Methoden der spezifischen Grundlagenausdauerentwicklung im Kinderbereich unter den konkreten Bedingungen des Heimatvereins
- 3c)** Mittel und Methoden der allgemein-athletischen Ausbildung im Kinderbereich unter den konkreten Bedingungen des Heimatvereins

3.2 Kanu-Slalom:

Thema 4: Bearbeitung von zwei Themen nachfolgender Inhalte (gesamt min. 6 Seiten)

- 4a)** Welche Auswirkung hat die neue Auslegung der WKB für die Renntaktik im Kanu-Slalom? (Analyse anhand von Eckpfeilerwettkämpfen, Auswirkungen für die Trainingsarbeit, Auswirkungen für die Wettkampfeinstellung)
- 4b)** Wie entwickelt sich ein ausgewählter Kader im Jahresverlauf durch die Anwendung von Mehrfachstarts zu Wettkämpfen? (Analyse zu Wettkämpfen der verschiedensten Wildwasserstufen, Beobachtung der Leistungsentwicklung in den Disziplinen K1/C1/C2 im Jahresverlauf, Beobachtung der Technikentwicklung in den entsprechenden Kategorien)
- 4c)** Welche Ergebnisse werden von Sportlern erreicht, die einen hohen spezifischen Trainingsaufwand mit einem hohen Wildwasseranteil im Jahresverlauf realisieren? (Beobachtung der Trainingsprotokollierung, Analyse von Ergebnissen bestimmter Wettkämpfe in Fragen Verhältnis Wildwassersicherheit-Strafpunkte-Fahrzeit)
- 4d)** Wie bereite ich einen ausgewählten Kader zielgerichtet auf die kommende Saison vor? (Erstellung eines Trainingsplanes unter Berücksichtigung der Periodisierung, Erstellung eines Wettkampfplanes, Bestimmung eines Trainingsmitteleinsatzplanes bis zum Wettkampfhöhepunkt)
- 4e)** Wie entwickeln sich Anfänger im ersten Trainingsjahr, die einen ausgeglichenen spezifischen/unspezifischen Trainingsumfang realisieren? (Beobachtung der Trainingshäufigkeit und des Trainingsinhaltes, Analyse der Leistungsentwicklung im spez. und un spez. Bereich, Wettkampfanalyse im Jahresverlauf)

3.3 Kanu-Wandern:

Thema 5: Erarbeitung einer Unterlage zur Planung und Durchführung einer Wochenendwanderfahrt des Heimatvereins (mit Übernachtung), Beachtung der Fragen der Sicherheit und des Umweltschutzes

4. Lehrgang mit disziplinspezifischen Inhalten (15h)

4.1 Nachbereitung (17h)

5. Prüfung (2h)