

Box- Verband Sachsen - Kommission Aus- und Fortbildung

## Trainerausbildung Stufe 1 - TR C 2012

Anreise: **Samstag, 28.01.2012, bis 08:30, Sportforum Chemnitz, Geschäftsstelle des OSP und Kampfsportthalle, Reichenhainer Str. 154**

Material: Theoretische AB: aktuelle WB, Schreibutensilien

Praktische AB: Trainingsbekleidung, zugelassene Boxhandschuhe, Bandagen,

Allgemein Krankenkassenchipkarte, 1 Passbild, Nachweis 1. Hilfe, Medizinische Tauglichkeit, Zertifikat 30 LE Grundausbildung

Gebühren: Trainer C Ausbildung Lizenzgebühr 150 € + Lehrgangsgebühren 150 €

Übernachungskosten sind individuell zu planen!

Tag	Zeit	Thematik	LE	Dozent
<b>1. WE 28. -29. Januar 2012</b>				
28.01.	09:00 - 11:15	Eröffnung und Sportmedizin: Anatomie - Muskulatur	3	DM Winkler
	11:30 - 12:15	Sportförderung/ Aufsichts- u. Haftungspflicht/anschl. Kassierung	1	R. Baar
<b>MITTAGSPAUSE</b>				
	14:00 - 15:30	Grundtechniken: Beinarbeit/ Deckungen/Grundschl. Praxis	2	Leib/ Baar
	15:45 - 17:15	Demonstrationsverhalten Praxis	2	Leib/ Baar
<b>ABENDBROT</b>				
	19:00 - 20:30	Versicherungen + VBG + Schnupperproblematik	2	R. Baar
29.01.	09:00 - 10:30	Strategie-Taktik + Tatzearbeit in der Sportart Boxen - Praxis	2	O. Leib
	10:45 - 13:15	Kinder+ Jugendtraining: Mädchen+Jungen - Sichtung- & Auswahl	3	O. Leib
<b>2. WE 04. Februar 2012</b>				
04.02.	08:00 - 14:00	<b>Selbststudium:</b> Erarbeitung Angriffs- & Verteidigungshandlungen Strukturelle Ausarbeitung einer TE und Durchführung im Verein	7	O. Leib
<b>3. WE 10. - 12. Februar 2012 mit Fortbildung</b>				
10.02.	18:00 - 19:30	Pädagogik in Beziehung zur Sportart	2	R. Baar
	19:45 - 21:15	Sportpsychologie in Beziehung zur Sportart	2	R. Baar
11.02.	09:00 - 11:15	Sportmedizin: Stoffwechsel/ Physiologie	3	DM Winkler
	11:30 - 12:15	WB des DBV	1	M.Hübner
<b>MITTAGSPAUSE</b>				
	14:00 - 15:30	Trainingswissenschaften: Kondition/Koordination Fahrt zum Wettkampfort	2	R. Baar
12.02.	17:00 - 21:00	WK Hospitation/ Videoanalyse/ Erstellung IKK	5	Leib/Baar
	09:00 - 10:30	Partnerübungen im Boxen - Praxis	2	Leib/ Baar
	10:45- 12:15	Übungen zur allg. u. speziellen Koordination/ Dehnung - Praxis	2	R. Baar
<b>4. WE 25. Februar 2012</b>				
25.02.	08:00 - 15:00	<b>Selbststudium:</b> WB des DBV+TWK / Erarbeitung TE- Planung	8	O. Leib
<b>5. WE 10.-11. März 2012</b>				
10.03.	09:00 - 10:30	Sportmedizin: Ernährung und Doping	2	DM Winkler
	10:45 - 12:15	WB des DBV	2	M.Hübner
<b>MITTAGSPAUSE</b>				
	14:00 -15:30	Koordination und Beweglichkeit im Boxen Praxis	2	M.Schulz
	15:45 - 17:15	Demonstrationsverhalten/ Trainingsformen im Boxen - Praxis	2	O. Leib
<b>ABENDBROT</b>				
	19:00 - 20:30	History des Boxens + Planung und Erarbeitung einer UWW	2	O. Leib
	20:30 - 21:15	WK- nahes TE	1	O. Leib
11.03.	09:00 - 16:00	WK Hospitation/ Videoanalyse/ Prüfung WB in Oelsnitz/E.	8	Leib/ Baar
<b>6. WE 17. März 2012</b>				
17.03.	08:00 - 14:00	<b>Selbststudium</b> ausgegebener Unterlagen/ Trainingsplanung	7	
<b>7. WE 23. - 24. März 2012</b>				
23.03.	17:00 - 18:30	Strukturen im DOSB + DBV + BVS und Kaderkreise	2	O. Leib
	18:45 - 19:30	Betreuen & Sekundieren im und am Ring Praxis	1	O. Leib
	19:45 - 21:15	Prüfungsvorbereitungen	2	O. Leib
24.03.	09:00 - 09:45	Schriftliche Prüfung	2	Leib/Baar
	10:00 - 12:15	Erarbeitung der Lehrproben Praxis	3	Leib/Baar
<b>MITTAGSPAUSE</b>				
	14:00 - 16:15	Lehrproben - Prüfung	3	Leib/Baar
	17:00 - 18:30	Auswertung der Prüfungen u. der WK- Hospitaion	2	Leib/Baar
<b>Abreise</b>				



