

Stundenplanung zur Trainer-C-Basis-Ausbildung vom 23.-25.09.2022 und 08./09.10.2022 in Berlin

23.09.2022

**Einleitung, Ablauf der Ausbildung, wichtige Themen und
Begriffe, Klärung offener Fragen** **4 LE IB D-1**

- Begrüßung, Vorstellungsrunde
- Übersicht des Lehrplans
- Quiz zur Feststellung des Bildungsstandes
- Vorstellung des Bildungsplans des DSB
- Einführung zur Teillehrmethode
- Begriffe
- Verletzungsprophylaxe

24.09.2022

Technikleitbild und seine Technikelemente **7 LE IB D-1**

- theoretische Grundlagen
- praktische Übungen

Teillehrmethode im Bogensport **2 LE IB D-1**

- theoretische Grundlagen
- praktische Übungen

25.09.2022

**Fehlererkennung und -beseitigung im Anfänger- und
Fortgeschrittenenstadium** **2 LE IB D-1**

Der langfristige Trainingsprozess **4 LE IB D-2**

- Nachwuchstraining (Basis, allg. Grundausbildung, Grundlagentraining)

Trainingsplanung **2 LE IB D-2**

- Trainingseinheit, Mikrozyklus, Makrozyklus
- praktische Übungen

Prüfungsaufgaben und Lehrgangsbesprechung

2 LE kein IB

- Erstellen und Verteilen der Prüfungsaufgaben
- Erläuterungen der Prüfungsanforderungen

08.10.2022

Sportgerät und Ausrüstung

6 LE IB D-3

- Materialien im Bogen- und Pfeilbereich
- Notwendiges Zubehör
- Materialauswahlkriterien
- Sehnenbau

Spezielle Kondition

3 LE IB D-2

- Hinführende Übungen
- Weiterführende Übungen
- Praktische Übungen

09.10.2022

Prüfungen und Auswertung der Prüfungsbögen

8 LE kein IB

- Vorstellung und Verteidigung der Prüfungsarbeiten vor der gesamten Gruppe
- Bewertung und eventuell notwendige Einzelgespräche
- Auswertung der Prüfungsbögen
- Abschlussbesprechung
- Auswertung des Lehrgangs
- Feedback zum Lehrgang

Gesamtanzahl LE:

40 LE