



Trainer*innen-C-Leistungssport-Ausbildung 2024 Bogensport

Vorankündigung, geringfügige Terminänderungen sind möglich, Themen können innerhalb der Ausbildungstage getauscht werden.

Zielgruppe: Trainer*innen C-Breitensport, die aktiv im Verein sind und schießsportlich leistungsorientiertes Training (Orientierung Teilnahme DM) anbieten wollen.

Voraussetzungen:

- Vollendung des 18. Lebensjahres
- Mitgliedschaft in einem dem DSB angeschlossenen Verein
- eine abgeschlossene Trainer*innen-C-Breitensport-Ausbildung
- eine gültige Erste-Hilfe-Ausbildung (nicht älter als 2 Jahre)

Termine: 06./07. / 13./14. / 20./21. / 27./28.04.2024
jeweils 09:00 bis 14:00 Uhr

Ort: Schützenverband Berlin-Brandenburg e.V.
Olympiastützpunkt Berlin, Fritz-Lesch-Str. 29, 13053 Berlin

Anmeldungen: Name, Vorname, Geburtsdatum, Anschrift per eMail an info@svbb.org

Lehrgangsgebühr: gem. Gebührenordnung
Schützenverband Berlin-Brandenburg e.V.
DE96 1009 0000 1836 1500 11

Meldeschluss: Sonntag, der 17.03.2024
an info@svbb.org
Die Mindestteilnehmer*innenzahl ist 6

Themen	LE	Arbeits- formen	Referent *in
Vorstellung, Einführung Modul „Optimierung Schießtechnik“ <ul style="list-style-type: none">- Techniktraining im Grundlagen-, und Aufbaubereich- Nullstellung, Stand, Fuß-, Schulter-, Hüft-, Kopfstellung, Bogenhand, Zughand- Bewegungsphasen individuell angepasst- Positionsphasenmodell, Nullstellung, Vorspannungsposition, Anhebeposition, Halteposition, Nachhalteposition, Nullstellung an die/den SchützIn adaptiert- Elemente-, Bewegungsablauf-, Transformations-, Taktiktraining- Kräfteentwicklung (Optimierung Kraftdreieck, Erreichen der Stützlinie 1- 4)	12	Vortrag, Gruppen- arbeit, Übungen	Bürger
Modul „Intensivierungstraining“ <ul style="list-style-type: none">- Bewegungsapparat, Gelenkwinkelstellungen, Muskeleinsatz- Coretraining, Stabilisierung,- Muskuläre Ausbildung des Körperkerns- Kraft- und Ausdauertraining	10	Vortrag, Gruppen- arbeit, Übungen	Bürger / NN

Schützenverband Berlin-Brandenburg e.V.

Mitglied im Deutschen Schützenbund e.V. und Landessportbund Berlin e.V.

Fachverband für Sport- und Bogenschießen



Modul „Mentales Training“ - Selbstvertrauen, Selbstüberschätzung - Realistische Zielorientierung, Positive Selbstinstruktion, Aufmerksamkeit, Containern - Gruppenprozesse, Konkurrenz - Partizipation, Störfaktoren, Konfliktbehandlung, Trainer*inneverhalten	10	Gruppenarbeit, Praktische Übungen	Bürger / NN
Modul „Materialoptimierung“ - Tuning, Grundeinstellung (Geradheit des Bogens, gleichmäßiges Arbeiten der Wurfarme) - Tuning, Pfeiltuning (Standhöhe, Nockpunkt Rohschaft-, Walking-back-Test)	10	Gruppenarbeit, Praktische Übungen, Diskussion	Bürger / NN
Modul „Strukturen“ - Kader-, Verbandsstrukturen, Förderung - Sportschule - Hospitation im SFO	8	Gruppenarbeit, Praktische Übungen, Diskussion	Bürger / NN
Modul „Aufbautraining“ - Trainingsperiodisierung, langfristiger und systematischer Trainingsaufbau - Elemente-, Bewegungsablauf-, Transformations-, Taktiktraining - Coaching, Wettkampfvorbereitung, - -durchführung u. -auswertung - Strukturierung eines Trainingszyklus	10	Gruppenarbeit, Praktische Übungen, Diskussion	Bürger / NN
Wiederholungen, Prüfungsvorbereitung Klärung offener Fragen, Schriftliche Prüfung, Auswertung Mündliche Prüfungen in Gruppen Abschließende Lehrgangsbewertung und Evaluation	10	Gruppenarbeit, Praktische Übungen, Diskussion	Bürger / Heinrich

Im Übrigen gelten die Teilnahmebedingungen des Deutschen Schützenbundes

(<http://vhsdb.de/kursbuchungDsb/bedingung.html>), Stichpunkte:

- Anmeldung kostenpflichtig, Widerruf der Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen
- Rücktritt kann von der/dem Teilnehmer*in nur schriftlich bis 3 Wochen vor Lehrgangsbeginn erfolgen, anderenfalls müssen 50 % der Lehrgangsgebühren entrichtet werden.
- Ansprüche bei Verletzungen oder aus dem Produkthaftungsgesetz nur bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit

gez.

Trainer A Bogen

DSB Ausbilder