

Fortbildung C- und B Lizenz Leistungssport Wasserspringen

Der Badische Schwimm-Verband bietet eine Auffrischung der C- und B Lizenz, sowie die Neuausbildung zum Trainerassistenten vom 17.1.2020- 19.1.2020 in Karlsruhe an.

Inhalt:

- Bewegungswissenschaftliche, biomechanische Grundlagen im Wasserspringen
- Allgemeine pädagogische Grundlagen, Psychische Regulation sportlicher Handlungen, Sportmedizin, Unfallprävention, Anatomie, Sportbiologie
- Trainingslehre (Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination)
- Teilnahme bei den Baden-Württembergisch- Bayerischen Meisterschaften in Karlsruhe mit Beobachtungsaufgaben und Auswertung der Beobachtungsergebnisse; Fehlerdiagnose und Korrektur.
- Grundlagen und Voraussetzungen für leistungsorientiertes Training
- Methodik/Didaktik und technischer Aufbau der Wettkampfsprünge im Wasserspringen
- Sporttechnik und ihre Vermittlung (Prinzipbewegungen, Variationen, Sprungstrukturen)
- Landtraining, Grundlagentraining, zielorientiertes Training: Athletik, Gymnastik, Akrobatik, Trampolin, Ballet.; Sprungkraftentwicklung
- Planung und Periodisierung des Trainingsprozesses, Überwachung und Auswertung von ITP und Dokumentationen
- Lernerfolgskontrolle: Planung und praktische Durchführung einer TE nach bestimmten Schwerpunkten
- Referat: Erarbeitung und Präsentation zum Thema: richtig angewandte Technik bei Rückwärtsdrehsprüngen
- Wiederholung der Kampfrichterlizenz

Referenten: Dr. med. Anke Gerhard, Elisabeth Seitz, Wolf-Dieter Schmidt

Kursgebühr € 160,- pro Person (Nach Anmeldung erfolgt Rechnungstellung)

Unterkunft ist nicht in der Gebühr enthalten und muss selbst besorgt werden.

Zeitplan:

17.1.2020	18:00- 21:30Uhr	Theorie Restaurant SSC Karlsruhe
18.1.2020	09:00-10:00 Uhr	KRK Karlsruhe Landtraining Turnhalle
	10:00- 13:00 Uhr	Fächerbad Karlsruhe
	13:00- 14:00 Uhr	Mittagspause
	14:00- 18:30 Uhr	Praxis
19.1.2020	09:00-17:00 Uhr	Lernerfolgskontrolle und Kampfrichterausbildung

Insgesamt 20 UE

Anmeldung bis 10.01.2020 bei Wolf-Dieter Schmidt unter jowo-trajano@t-online.de