



Herzlich Willkommen zum Landeskader Lehrgang der Trainer

Bildungskongress Badischer Schwimmverband

Christoph Hellmuth & Lukas Mundelsee

hellmuth.adsz@gmail.com / schwimmen@gmail.com

Christoph Hellmuth

- Ehemaliger Leistungssportler
- Trainervorbild
- Referentenvorbild
- Heute:
 - Realschullehrer für Mathe, Physik und Sport
 - Lehrwart BSV





Lukas Mundelsee

- Ehemaliger Leistungssportler
- Teilnehmervorbild :-P
- Trainer an versch. Stationen (Nußloch, Neustadt, Münster, USA, Karlsruhe)
- Heute:
 - Schulpsychologe
 - Post-Doc Uni Heidelberg
 - Lehrwart DSV
 - Vizepräsident DSTV

Schneeballschlacht

- Name
- Erkennungsmerkmal
- Verein
- Ort des schönsten Trainingslagers



Zielsetzung des Lehrgangs

Grundausbildung



Grundlagentraining



Aufbautraining und
Anschlusstraining



Last Coach Standing

- Ein Coach, sie zu knechten, sie alle zu finden, ins Dunkel zu treiben und ewig zu binden.
- Dieser Coach kann andere Personen in seinen Bann ziehen, indem er Ihnen das goldene Herz zeigt.



Last Coach Standing

- Samstag nach dem Abendessen
- Sonntag nach dem Frühstück
- Sonntag nach dem Mittagessen
- Sonntag um 15:30 Uhr zum Abschluss



Trainingseinheiten

11:00 - 12:30

- Mögliche Zielsetzung von Trainingslagern an Beispielen
- Teambuilding in der Sporthalle
- Vorbereitung und Organisation von Ferienkursen

14:00 - 15:30

- Trainingslager aus trainingsmethodischer Sicht
Wie ordnen sich Trainingslager in die langfristige Athletenentwicklung ein?
- Individualisiertes Techniktraining in der Praxis
- En-bloc-Lernen beim Neulernen von Fertigkeiten

16:00-17:30

- Trainingslager in der (Mehr-) Jahres und Saisonplanung
- Workshop zum Techniktraining im Trainingslager
- Themenstunden im Ferienkurs
Wassergewöhnung und Basisfertigkeiten
- Den Krafraum im Trainingslager nutzen

Die Magie geschieht
in den Pausen



Trainingseinheiten

09:00- 10:30

- **Lagenschwimmen im Trainingslager**
- **Pädagogische Stolpersteine und Lösungsansätze**
Social Media, Ängste & co
- **Themenstunden im Ferienkurs**
Vorformen der Schwimmarten und vereinfachte Zieltechniken

11:00 - 12:30

- **Den Krafraum im Trainingslager nutzen**
- **Stoppuhr goes Excel**
- **Pädagogische Stolpersteine und Lösungsansätze**
Social Media, Ängste & co

13:30 - 14:15
&
14:30 - 15:15

- **Iberia Sports**
- **Abenteuer Wochenende**
- **Stoppuhr goes Excel in der praktischen Anwendung**
- **Prävention sexualisierter Gewalt im Trainingslager-Kontext**

15:30 - 16:15

- **Gemeinsamer Abschluss**



Let's Go