

## Lehrveranstaltungsplan C-Trainerausbildung 2023 (Stand: 10. August)

Samstag, 30.09.2023	10:00	Begrüßung
Sportforum	10:15-11:45	Didaktik/Methodische Vorgehensweise (Erarbeitung von Trainingsinhalten -> praktische Anwendung im Anwendungsblock)
		Mittagspause
	13:00-15:00	Vom Weitspringen zum Weitsprung
Sonntag, 01.10.2023	08:00-10:00	Tiefstart / Staffel
RHH	10:15-12:15	Grundschulung des Springens (Praxis)
		Mittagspause
	13:00-15:00	Kugel Theorie und Praxis
	15:30-17:30	Diskus Theorie und Praxis
Donnerstag, 05.10.2023	16:00-18:00	Kinder und Jugendschutz
RHH	18-21:30	Ausdauerschulung mit Kindern und Jugendlichen
Samstag, 07.10.2023	09:00-11:30	Anwendung: Grundschulung des Springens
Sportforum		Mittagspause
	12:30-14:30	Trainingsprinzipien und Trainingslehre in der LA
	15:00-17:00	Vom rythmischen Laufen zum Hürdenlaufen
Sonntag, 08.10.2023	08:00-10:00	Speer Theorie & Praxis
Sportforum	10:15-12:15	Dehnung und Kräftigung
		Mittagspause
	13:00-15:30	Anwendung: Lauf und Schnelligkeitsschulung
	16:00-18:30	Anwendung: Grundschulung des Werfens
	18:30-19:00	Evaluation und Abschlussbesprechung
Montag, 09.10.2023	16:45-17:45	Bedeutung, Durchführung von Wettkämpfen, Wettkampfbestimmungen etc.
Sportforum	18:00-20:30	Vom Hochspringen zum Hochsprung
Freitag, 20.10.	16:30-18:30	Trainingsplanung
RHH	18:45-19:45	Spiele in der LA
	19:45-20:45	Ziele und Inhalte der Kinder-LA
Samstag, 04.11.2023	15:00-16:30	Sportmedizinische Aspekte im Training
Sportforum	16:30-18:30	Vom Stabspringen zum Stabhochsprung
Montag, 06.11.2023	18:00-19:45	Theorieprüfung
Turnhaus		
Samstag, 18.11.2023	12:00-15:00	Praxis Prüfung
RHH		