

-Entwurf-

Trainer/in B - Ausbildung Kanu-Rennsport, Kanu-Slalom, Kanu-Wildwasserrennsport 2008 / 2009 2. Ausbildungsblock Januar 2009

Lehrgangsort: BLZ Augsburg
Lehrgangsleitung: Nico Herzog / Johannes Wohlers

Januar 2009 (Freitag)

ab 18.00 Uhr Anreise in der Pension Völkerschlacht
19.00 - 20.00 Uhr gemeinsames Abendessen
20.00 - 20.30 Uhr **Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisatorisches**
Leitung / Referent: Nico / Johannes

Januar 2009 (Samstag)

07.45 - 08.45 Uhr gemeinsames Frühstück
09.00 - 10.30 Uhr &
10.45 - 12.15 Uhr **Allgemeine Trainingslehre - Einführung**
Allgemeine Trainings- und Bewegungslehre
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Koordinatives Fähigkeitstraining
Referent: Nico
12.30 - 13.30 Uhr gemeinsames Mittagessen
13.30 - 15.00 Uhr **Allgemeine Trainings- und Bewegungslehre**
- Motorisches Lernen
Referent: Johannes
15.00 - 16.30 Uhr **Konditionelle Fähigkeiten - Praktische Umsetzung von Schnelligkeits- und**
Koordinationstraining
Referent: Nico / Johannes
16.30 - 17.00 Uhr Pause
17.00 - 19.15 Uhr **Langfristiger Leistungsaufbau, Trainingsprinzipien und Trainingsplanung,**
Rahmentrainingsplan
Referent: Johannes Wohlers, DKV / Uni Hamburg
19.30 Uhr gemeinsames Abendessen

Januar 2009 (Sonntag)

07.30 - 08.30 Uhr gemeinsames Frühstück
08.45 - 10.15 Uhr &
10.30 - 13.15 Uhr **Sportpädagogik**
- Grundlagen der Pädagogik
- Prozessgestaltung im Training
Referent: Johannes
13.30 - 13.45 Uhr **Auswertung des 2. Ausbildungsblocks**
Leitung: Nico / Johannes
13.45 Uhr gemeinsames Mittagessen, danach Abreise