

Landessportschule Ruit • Kirchheimer Str. 125 • 73760 Ostfildern • Tel. 0711-3484 0 • Fax 0711-3484 147
 Studienleiterin: Petra Logisch (petra.logisch@wlsb.de)

Ausbildung BVBW • Denzlingerstr. 16 • 79108 Freiburg • Mobil 0176 220 865 81
 RL Ausbildung: Noémio Carapinha (ausbildung@boxverbandbw.de)

Lehrgangsplan | Grundlehrgang C Trainer Boxen

Montag, 20.11.			
09.45 – 10.15 Uhr	Anreise und Zimmerbelegung		
10.30 – 12.00 Uhr	Begrüßung; Hinweise zur Trainerausbildung und zum Lehrgangsablauf; Kennenlernen	SR	Logisch
13.30 – 15.30 Uhr	Trainer*in/Training/Trainieren um was geht es? <ul style="list-style-type: none"> • Anforderungsprofil • Merkmale von Training • Trainerrolle / Ehrenkodex 	SR	Logisch
16.00 – 18.00 Uhr	Aufwärmen: Wozu, was, wie?	H	Logisch
19.00 – 21.30 Uhr	Freies Sporttreiben	H	Teilnehmer
Dienstag, 21.11.			
08.30 – 09.30 Uhr	Grundlagen des Bewegungslernens und des Koordinationstraining	SR	Logisch
09.45 – 12.00 Uhr	Methodik des Koordinationstrainings	H	Logisch
13.30 – 14.30 Uhr	Kennenlernen / BVBW und seine Struktur	SR	Böhme
15.00 – 18.00 Uhr	Eingangsprüfung praktisch	H	Böhme
19.00 – 21.30 Uhr	Freies Sporttreiben	H	Teilnehmer
Mittwoch, 22.11.			
08.30 – 10.00 Uhr	Technikbeschreibung Grundstellung / Fortbewegung	H	Böhme
10.15 – 18.00 Uhr	Technikbeschreibung Grundschläge, Hot Spots	H	Böhme
13.30 – 15.30 Uhr	Belastungssteuerung und Trainingsmethoden im Konditionstraining	SR	Schäfer
16.00 – 18.00 Uhr	Praxisbeispiele aus dem Konditionstraining	H	Schäfer
19.00 – 21.30 Uhr	Freies Sporttreiben	H	Teilnehmer

Landessportschule Ruit • Kirchheimer Str. 125 • 73760 Ostfildern • Tel. 0711-3484 0 • Fax 0711-3484 147
Studienleiterin: Petra Logisch (petra.logisch@wlsb.de)

Ausbildung BVBW • Denzlingerstr. 16 • 79108 Freiburg • Mobil 0176 220 865 81
RL Ausbildung: Noémio Carapinha (ausbildung@boxverbandbw.de)

Donnerstag, 23.22.			
08.30 – 09.30 Uhr	Grundlagen Functional Training	SR	Logisch
09.45 – 12.00 Uhr	Basisübungen zur Verbesserung der Mobilität	H	Logisch
13.30 – 14.15 Uhr	Fehlerkorrektur / Rückmeldungen geben	SR	Logisch, Böhme
14.30 – 18.00 Uhr	Techniktraining Boxen: Üben in der Gruppe	H	Böhme
19.00 – 21.30 Uhr	Ausarbeitung der Lehrversuche; anschließend freies Sporttreiben	H	Teilnehmer

Freitag, 24.11.			
08.30 – 10.45 Uhr	Wir zeigen, was wir gelernt haben: Lehrversuche	H	Logisch
11.15 – 12.00 Uhr	Abschlussgespräch: Rückblick und Ausblick	SR	Logisch

Lehrgangsende nach dem Mittagessen

Änderungen vorbehalten!

H = Halle

SR = Seminarraum

Essenszeiten:

Frühstück 07.00 – 08.30 Uhr

Mittagessen 11.30 – 13.00 Uhr

Abendessen 17.30 – 19.00 Uhr

Weitere Themen der Ausbildung:

- Energiegewinnung und Herz-Kreislauf-System
- Belastungssteuerung im Ausdauertraining
- Biologische Gesetze und Trainingsprinzipien
- Techniktraining Boxen: Üben in der Gruppe - Pratzen
- Wettkampftraining: Schnelligkeit und Schnellkraft
- Jahresplanung
- Coaching
- Functional Training: Basisübungen zur Verbesserung der Stabilität
- Prävention sexualisierter Gewalt
- Wettkamofbestimmungen

Bildungsurlaub: Dieser Lehrgang findet in Kooperation zwischen dem Württembergischen Landessportbund e.V. und dem Boxverband Baden-Württemberg e.V. statt. Anerkannter Träger im Sinne des Bildungszeitgesetzes ist der Württembergische Landessportbund e.V. (siehe „Liste anerkannter Träger von Qualifizierungsmaßnahmen im ehrenamtlichen Bereich.“)