

Gesamtübersicht Lehrgangsablauf

Liebe Sportfreunde,

anbei der Zeitplan für die Trainerausbildung zum Erwerb der C-Lizenz Leistungssport Boxen.

Zu jedem Block sind Sportsachen mitzubringen, um an den Praxismodulen teilnehmen zu können!

Block 1:	29.-30. April
Block 2:	13.-14. Mai
Block 3:	20.-21. Mai
Block 4:	03.-04. Juni
Block 5:	10.-11. Juni

Ort: Herrmann Neuberger Sportschule Saarbrücken
Zeitraum: 29. April bis 11. Juni 2017
Lehrgangsleitung: David Kühn (Lehrwart Saarländische Box-Union)

BLOCK 1

Samstag, den 29. April

07.30 – 08.00 Uhr

Einführungsveranstaltung

- Entrichten der Gebühr
- Aushändigung der Lehrgangsunterlagen
- Klärung des Lehrgangsablaufs

08.00 – 09.30 Uhr

Sportorganisation und Verwaltung

Sportpolitische Aspekte

- Vorstellung der übergeordneten Verbände SBU, DBV, AIBA, DOSB
- Vereinsorganisation

Modul.	AM 1	Umfang.	2 LE	Referent.	Kühn
---------------	------	----------------	------	------------------	------

09.45 – 11.15 Uhr

Die historische Entwicklung des Boxsports

- Geschichte des Boxsports
- Zukunftssicherung des Boxsports als olympische Disziplin

Modul.	AM 2	Umfang.	2 LE	Referent.	Kühn
---------------	------	----------------	------	------------------	------

11.15 – 12.00 Uhr sowie

12.45 – 17.30 Uhr

Allgemeine Trainingslehre Teil 1

- Grundprinzipien des Trainings
- Kommunikation
- Trainingsmethoden

Modul.	THK 8-11	Umfang.	8 LE	Referent.	Kühn
---------------	----------	----------------	------	------------------	------

Ort: Herrmann Neuberger Sportschule Saarbrücken
Zeitraum: 29. April bis 11. Juni 2017
Lehrgangsleitung: David Kühn (Lehrwart Saarländische Box-Union)

BLOCK 1

Sonntag, den 30. April

07.30 – 10.30 Uhr

Allgemeine Trainingslehre Teil 2

- Konditionelle Aspekte des Trainings
- Koordinative Aspekte des Trainings

Modul:	THK 11	Umfang:	4 LE	Referent:	Kühn
---------------	--------	----------------	------	------------------	------

10.45 – 12.15 Uhr

Praxis Allgemeine Trainingslehre

- Trainingsmethoden
- Unterrichtsmethoden
- Übungen zur Ausbildung konditioneller und konditioneller Faktoren

Modul:	AM 3	Umfang:	2 LE	Referent:	Kühn
---------------	------	----------------	------	------------------	------

13.00 – 14.30 Uhr

Leistungsstruktur in der Sportart Boxen

- Anforderungen und Voraussetzungen in den Bereichen
 - technisch-taktisch
 - strategisch-taktisch
 - physisch-konditionell
 - Persönlichkeit

Modul:	THK 12	Umfang:	2 LE	Referent:	Kühn
---------------	--------	----------------	------	------------------	------

14.45 – 16.15 Uhr

**Definition, Mittel und Erlernen
der technischen Grundlagen im Boxen**

- System der Technik
- Distanzlehre

Modul:	THK 16	Umfang:	2 LE	Referent:	Kühn
---------------	--------	----------------	------	------------------	------

Ort: Herrmann Neuberger Sportschule Saarbrücken
Zeitraum: 29. April bis 11. Juni 2017
Lehrgangsleitung: David Kühn (Lehrwart Saarländische Box-Union)

BLOCK 2

Samstag, den 13. Mai

07.30 – 10.45 Uhr

Definition, Mittel und Erlernen

der technischen Grundlagen im Boxen

- Herausbildung boxspezifischer technischer Fertigkeiten

Modul:	THK 16	Umfang:	4 LE	Referent:	Kühn
---------------	--------	----------------	------	------------------	------

11.00 – 12.30 Uhr

Praxis Technik und Taktik

Gang- und Fortbewegungsarten

System der Technik

Modul:	AM 5	Umfang:	2 LE	Referent:	Kühn
---------------	------	----------------	------	------------------	------

13.15 – 16.15 Uhr

Grundlagen der Planung im Boxen

- Planungsdokumente

- Planung einer TE

Modul:	THK 13	Umfang:	4 LE	Referent:	Kühn
---------------	--------	----------------	------	------------------	------

16.30 – 17.15 Uhr

Wettkämpfe im Boxen

- Vorbereitung eines Wettkampfes

- Veranstaltungsplanung

Modul:	THK 15	Umfang:	1 LE	Referent:	Kühn
---------------	--------	----------------	------	------------------	------

Ort:

Herrmann Neuberger Sportschule Saarbrücken

Zeitraum:

29. April bis 11. Juni 2017

Lehrgangsleitung:

David Kühn (Lehrwart Saarländische Box-Union)

BLOCK 2

Sonntag, den 14. Mai

07.30 – 09.00 Uhr

Wettkämpfe im Boxen					
- Vorbereitung eines Wettkampfes - Veranstaltungsplanung - Turnierorganisation - Auslosung					
Modul.	THK 15	Umfang.	1 LE	Referent.	Kühn
Wettkampfbeobachtung					
- Formen und Inhalte - Einstellen des eigenen Sportlers auf einen bestimmten Gegner					
Modul.	THK 15	Umfang.	2 LE	Referent.	Kühn

09.15 – 12.15 Uhr

Definition, Mittel und Erlernen der taktischen Grundlagen im Boxen Teil I					
- Strategie und Taktik					
Modul.	THK 17	Umfang.	4 LE	Referent.	Kühn

13.00 – 14.30 Uhr

Praxis Technik und Taktik					
Ausbildung in den unterschiedlichen Distanzen Pratzenarbeit					
Modul.	AM 5	Umfang.	2 LE	Referent.	Kühn

14.45 – 16.15 Uhr

Definition, Mittel und Erlernen der taktischen Grundlagen im Boxen Teil II					
- Taktik im Grundlagentraining - Standardsituationen im Boxen					
Modul.	THK 17	Umfang.	2 LE	Referent.	Kühn

Ort: Herrmann Neuberger Sportschule Saarbrücken
Zeitraum: 29. April bis 11. Juni 2017
Lehrgangsleitung: David Kühn (Lehrwart Saarländische Box-Union)

BLOCK 3

Samstag, den 21. November

07.30 – 10.45 Uhr

Die unterschiedlichen Trainingsetappen im Boxen

Zeit, Inhalt, Organisationsform und Folgerichtigkeit der Trainingsetappen:

- Grundausbildung
- Grundlagentraining
- Aufbautraining
- Anschlussstraining
- Hochleistungstraining

Modul.	THK 18	Umfang:	4 LE	Referent:	Kühn
---------------	--------	----------------	------	------------------	------

11.00 – 12.30 Uhr

Praxis Technik und Taktik

Kombinierte Kampfesweise mit ausgewählten Schlagverbindungen und Schlagkombinationen

Modul.	AM 5	Umfang:	2 LE	Referent:	Kühn
---------------	------	----------------	------	------------------	------

13.15 – 16.15 Uhr

Grundlagen der Anatomie des Menschen

- Stütz- und Bewegungssystem
- Herz- Kreislaufsystem
- Nerv- Muskelsystem
- altersspezifische Besonderheiten

Modul.	THK 19	Umfang:	4 LE	Referent:	Kühn
---------------	--------	----------------	------	------------------	------

Ort: Herrmann Neuberger Sportschule Saarbrücken
Zeitraum: 29. April bis 11. Juni 2017
Lehrgangsleitung: David Kühn (Lehrwart Saarländische Box-Union)

BLOCK 3

Sonntag, den 22. November

07.30 – 10.30 Uhr

Physiologie					
- Grundlagen - Zellfunktion und Eigenschaften					
Modul.	THK 22	Umfang.	4 LE	Referent.	Kühn

10.45 – 12.15 Uhr

Praxis Technik und Taktik					
Verteidigungshandlungen					
Modul.	AM 5	Umfang.	2 LE	Referent.	Kühn

13.00 – 14.30 Uhr

Ernährung					
Zusammenhang Ernährung und sportliche Leistung					
Modul.	THK 23	Umfang.	2 LE	Referent.	Kühn

14.45 – 16.15 Uhr

Gewichtmachen					
- Grundsätzliches, Möglichkeiten und Grenzen - Grenzwerte					
Modul.	THK 20	Umfang.	2 LE	Referent.	Kühn

Ort: Herrmann Neuberger Sportschule Saarbrücken
Zeitraum: 29. April bis 11. Juni 2017
Lehrgangsleitung: David Kühn (Lehrwart Saarländische Box-Union)

BLOCK 4

Samstag, den 28. November

07.30 – 10.30 Uhr

Sportpsychologie und Pädagogik

Pädagogisch-psychologische Aufgaben und Aspekte im Grundlagentraining

- Entwicklung stabiler Einstellungen und Motivationen zum regelmäßigen Sporttreiben
- Erzieherisches Potential des Boxsports
- Zusammenhang zwischen Anforderung, Umsetzung, Kontrolle und Verhalten
- Formen der Kommunikation
- Fairplay
- Aufgaben und Verantwortung des Trainers

Modul.	THK 24	Umfang.	4 LE	Referent.	Kühn
---------------	--------	----------------	------	------------------	------

10.45 – 12.15 Uhr

Wettkampfbestimmungen Teil I

- Zusammenhang zwischen WB und Ausbildung

Modul.	THK 27	Umfang.	2 LE	Referent.	Kühn
---------------	--------	----------------	------	------------------	------

13.00 – 14.30 Uhr

Anti-Doping

- Anti-Dopingsystem in Deutschland und in der Welt
- Grundsätzliches zum Thema

Modul.	THK 2	Umfang.	2LE	Referent.	Kühn
---------------	-------	----------------	-----	------------------	------

14.45 – 16.15 Uhr

Praxis Technik und Taktik

Wettkampforientiertes Taktiktraining mit Einbeziehen der Ringzonen
Standardsituationen

Modul.	AM 5	Umfang.	2 LE	Referent.	Kühn
---------------	------	----------------	------	------------------	------

16.30 – 17.15 Uhr

Wettkampfbestimmungen Teil II

- Inhalte

Modul.	THK 27	Umfang.	1 LE	Referent.	Kühn
---------------	--------	----------------	------	------------------	------

Ort: Herrmann Neuberger Sportschule Saarbrücken
Zeitraum: 29. April bis 11. Juni 2017
Lehrgangsleitung: David Kühn (Lehrwart Saarländische Box-Union)

BLOCK 4

Sonntag, den 29. November

07.30 – 09.00 Uhr

Trainingssteuerung					
- Modell der Trainingssteuerung - Puls und Laktat					
Modul.	THK 25	Umfang.	2 LE	Referent.	Kühn

09.15 – 10.45 Uhr

Praxis Technik und Taktik					
Wettkampforientiertes Taktiktraining mit Einbeziehen der Ringzonen Standardsituationen					
Modul.	AM 5	Umfang.	2 LE	Referent.	Kühn

11.00 – 12.30 Uhr

Standardisierte Tests					
Unterschiedliche Testverfahren					
Modul.	THK 26	Umfang.	2 LE	Referent.	Kühn

13.15 – 14.45 Uhr

Sekundieren					
Wettkampforientiertes Taktiktraining mit Einbeziehen der Ringzonen Standardsituationen					
Modul.	THK 24	Umfang.	2 LE	Referent.	Kühn

15.00 – 16.30 Uhr

Konsultation					
- Wiederholung zu den schriftlichen Prüfungen					
Modul.	AM 2	Umfang.	2 LE	Referent.	Kühn

Ort: Herrmann Neuberger Sportschule Saarbrücken
Zeitraum: 29. April bis 11. Juni 2017
Lehrgangsleitung: David Kühn (Lehrwart Saarländische Box-Union)

BLOCK 5

Samstag, den 05.Dezember

07.30 – 09.00 Uhr

Konsultation					
- Wiederholung zu den schriftlichen Prüfungen					
Modul.	AM 2	Umfang.	2 LE	Referent.	Kühn

09.30 – 19.00 Uhr

Schriftliche Prüfungen und Praktische Prüfungen Teil I

Prüfer als Mitglied der Aus- und Fortbildungskommission des DBV:

Dr. Thomas Reisinger

BLOCK 5

Sonntag, den 06.Dezember

08.00 – 11.30 Uhr

Praktische Prüfungen Teil II

12.30 – 14.00 Uhr

Praktische Prüfungen Teil III

14.15 – 14.45 Uhr

Ausgabe der Teilnahmeurkunden

Die Lizenzen werden durch den Ausbildungsleiter des DBV ausgestellt und zugeschickt

---Lehrgangsende---

Ort: Herrmann Neuberger Sportschule Saarbrücken
Zeitraum: 29. April bis 11. Juni 2017
Lehrgangsleitung: David Kühn (Lehrwart Saarländische Box-Union)