

Bericht über meinen ÜL-C-Lizenz-Aufbaulehrgang

In der Woche vom 26.10 bis 30.10.2020 hatte ich meinen zweiten Aufbaulehrgang für meine ÜL-C-Lizenz. Dieser fand wieder in der Landessportschule Albstadt statt. Die Gruppendynamik war wie beim letzten Mal sofort wieder vorhanden, als ob wir uns in den letzten Wochen regelmäßig gesehen hätten.

Der Aufbaulehrgang begann mit einem Wiederholungstest, um zu prüfen, was noch vom letzten Grundlehrgang an Wissen vorhanden war. Erstaunlicherweise schnitt die Gruppe recht gut ab. Die wesentlichen Punkte der Wochen waren:

- Herzkreislaufsystem und Energiebereitstellung
- Aktiver Bewegungsapparat
- Passiver Bewegungsapparat
- Die Entwicklungsstufen des Kindes- und Jugendalter

Neben den bekannten Lehrgangleitern waren wieder Referenten u. a. von der WSJ (Württembergische Sportjugend) anwesend und hielten mit uns Workshops zu folgenden Themen ab:

- Richtiger Umgang mit Störern
- Prävention sexualisierte Gewalt

Am Freitag mussten, wie bereits im Grundlehrgang, vier Leute eine Übungslehrprobe von etwa 20 Minuten abhalten. Hierzu wurde uns wieder der Donnerstagnachmittag als Vorbereitungszeit zur Verfügung gestellt. Die Themen waren:

- Aufwärmen und aktives Dehnen
- Besserung des anaeroben Energiegewinnungsweges
- Funktionelle Kräftigung bei Grundschulern
- Fasziales Dehnen (Cool down)

Wie bereits in den beiden letzten Seminarwochen Ende August / Anfang September verbrachten wir die freien Abende zusammen, unterhielten uns über unsere jeweiligen Aufgaben bei den Einsatzstellen, spielten etwas zusammen oder schauten zusammen Fußball-Champions-League.

Alles in allem war es wieder eine interessante und erfolgreiche Woche.

Annika Busalt