

## Grundlehrgang Trainerlizenz C

Der erste Lehrgang zu meiner Trainerlizenz stand an. Dieses war mit dem Einführungsseminar gar nicht zu vergleichen. Bis auf ein paar wenige ist unsere Gruppe aber gleichgeblieben. Unser Programm begann jeden Morgen um 8:30 und ging dann immer bis 22 Uhr. Gleich am Anfang wurde klar, dass es hier um eine Lizenz ging. Im Vergleich zum Einführungsseminar waren die Trainer und Lehrer viel strenger zu einem. Das Programm wurde hart auf hart durchgezogen. Unser Lehrplan war so eingeteilt, dass wir morgens meistens Theorie hatten und am Nachmittag bis Abend, ein Sportblock.

Im Grundlehrgang wurden folgende Themen vertieft:

- Muskeln und ihre Aufgaben
- Koordination
- Kraftausdauer
- Turnerische Grundelemente

Außerdem hatten wir über die Woche die Aufgabe, eine Lehrprobe vorzubereiten. Wir wurden in vierer Teams eingeteilt und haben ein Thema zugeteilt bekommen. Zu diesem Thema mussten wir in der Gruppe eine Sportstunde (Umfang 60 Minuten) gestalten. Das Programm musste einen Anfang, einen Hauptteil und einen Schluss beinhalten. Diese Lehrversuche wurden dann von unserem Übungsleiter bewertet bzw. ausgewertet.

Bilanz zu dem Grundlehrgang zur Trainerlizenz C:

Es war eine sehr anstrengende und voll gepackte Woche aber man konnte wieder viel für das FSJ mitnehmen. Auch die Gruppengemeinschaft wurde in dieser Woche wieder gestärkt und gefestigt.

15.09.2021