

Aufbaulehrgang Trainerlizenz C

Und schon stand das 2. Seminar zur C Trainer Lizenz an: Der Aufbaulehrgang. Mein Lehrgang fand wieder in der Sportschule Baden-Baden in Steinbach statt. Wir mussten bereits um 9:00 Uhr morgens da sein. Wir haben uns alle sehr gefreut, uns wieder zu sehen. Zur großen Freude war auch unser Übungsleiter bereits der Gleiche wie auch schon beim Grundlehrgang. Das hat das Ganze gleich viel angenehmer und vertrauter gemacht. Als wir unseren Wochenplan bekommen haben, war der Schock erstmal groß. Wir hatten nämlich die erste Schicht fürs Frühstück bekommen und die war um 7:00 -7:45 Uhr. Unser Programm begann aber erst um 8:45 Uhr. Die meisten von uns haben sich dann nach dem Frühstück nochmal schlafen gelegt. Ich auch 😊.

Natürlich haben wir auch wieder viel Neues gelernt.

In der Theorie haben wir folgende Themen behandelt:

- Koordinationsschulung
- Sportpädagogik
- Energiebereitstellung und Trainingsmethoden
- Richtiges Trainieren in der jeweiligen Entwicklungsstufe

Auch diese Woche mussten wir wieder eine Lehrprobe vorbereiten und sie dann am Freitag vorführen. Wir wurden in 3er Gruppen eingeteilt und haben ein Thema ausgelost bekommen. Zu diesem Thema mussten wir dann eigenständig in unseren Gruppen eine 60 minütige Stunde, mittels unseres aus der Theorie erlernten Wissen, gestalten. Wir mussten auch angeben, was für ein Ziel wir mit der jeweiligen Übung erreichen wollen, bsp: Aufwärmspiel → Herz-Kreislauf Aktivierung.

Am Freitag hat dann jede Gruppe, einen vom Übungsleiter bestimmten Teil, ausführen müssen. Alle haben die Aufgaben ordentlich erledigt und die Lehrproben kreativ und interessant gestaltet. Es gab Lob vom Übungsleiter und er meinte, dass er ein gutes Gefühl hat, dass wir den Prüfungslehrgang meistern werden und unsere C-Trainer Lizenz schaffen.

Im Allgemeinen war es auch mal schön seine Erfahrungen mit den anderen FSJlern zu teilen und sich gegenseitig austauschen zu können. Unsere Nachtaufsicht war auch mega cool. Sie war erst 24 und hatte vor einigen Jahren auch das gleiche FSJ gemacht und stand uns somit auch mit Rat und Tat zur Seite. Auch abends nach unserem Programm war sie immer für (fast) jeden Spaß zu haben. Sie hat meistens mit uns das Kartenspiel Mau-Mau gespielt und sich mit uns auch über private Dinge unterhalten.

Der Lehrgang war wieder sehr interessant und lehrreich. Ich denke alle haben wieder sehr viel für ihr FSJ mitnehmen können.

Nächstes Ziel: Prüfungslehrgang!

15.11.2021