

Prüfungslehrgang C-Trainer Lizenz

Der Prüfungslehrgang stand an. Man hat schon bei der Begrüßung der anderen Teilnehmer gemerkt, dass alle leicht angespannt waren. Schließlich ging es in diesem Lehrgang auch um Etwas. Der Lehrgang fand wieder an der Sportschule Steinbach statt, somit waren wir mit dem Gelände schon gut vertraut. Um 9 Uhr mussten wir an der Rezeption einchecken und um 10:00 Uhr ging schon das Programm los. Wir waren alle ein wenig traurig, dass unser Referent leider ein anderer war als bei unseren vorherigen Seminaren. Uns wurde der neue Referent vorgestellt und wir haben den Plan für die Woche bekommen. Alle bekamen erstmal einen Schock, da die Theorieprüfung schon am Mittwochmorgen anstand und viele noch gar nicht gelernt hatten! Der zweite Schock: Wir hatten schon wieder die erste Schicht fürs Frühstück: 7:00-7:45 Uhr. Das musste erstmal verdaut werden!

Da wir unseren neuen Übungsleiter noch nicht kannten und er uns auch noch nicht, haben wir zu Beginn erstmal ein paar Kennenlernspiele gespielt. Direkt am ersten Abend bildeten sich bereits kleine Lerngruppen, die zusammen für die Theorieprüfung lernen wollten. Ich habe in meinem Zimmer mit meiner Zimmernachbarin gelernt.

Folgende Themen mussten wir für die Theorieprüfung lernen:

- Energiebereitstellung
- Anpassungen des Ausdauer- & Schnelligkeitstraining
- Kohlenhydrate und Fettstoffwechsel
- Pulsregel
- Lungen- & Körperkreislauf
- Muskelkontraktion
- Muskelfasertypen
- Muskelkater
- Reizaufnahme
- Superkompensation
- Methodische Grundsätze
- Prinzip der richtigen Belastungsstufe
- Training angepasst an die Altersstufen
- usw.

Also eins war klar: Ohne Lernen kommt man da nicht weit. Viele aus meinem Lehrgang haben jedoch ihr Abitur in Sport gemacht und wussten daher noch Einiges. Somit fiel Ihnen das Lernen etwas leichter. Für mich war das alles Neuland. Ich hatte zwar auf dem Gymnasium auch Sport Theorie, aber das war definitiv nicht so anspruchsvoll wie das beim Seminar.

Als die Prüfung dann am Mittwoch geschrieben war, waren alle erstmal erleichtert: Der 1. Teil ist schon mal geschafft. Es war aber keine Zeit zum Ausruhen! Denn direkt nach der Theorieprüfung wurden die Themen für unsere praktische Prüfung ausgelost. Nicht alle waren ganz zufrieden mit ihrem Thema. Mein Prüfungsthema war: „Setzen sie Handgeräte ein, um die Rhythmisierfähigkeit zu verbessern“. Nicht mein Lieblingsthema und auch nicht das einfachste, da das Thema ziemlich trocken ist, aber ich will nicht klagen. Wir waren 18 Teilnehmer und 9 von uns waren bereits am nächsten Tag dran. Unter anderem Ich. Ich habe somit jede Pause genutzt, um meinen Lehrversuch zu organisieren und zu planen. Es war auch nicht ganz einfach, sich für die richtige Zielgruppe zu entscheiden. Da kamen Fragen auf wie „Ohjee können 10-Jährige schon Seilspringen?“, „Nicht dass der Prüfer denkt, mir ist nicht mehr eingefallen“. Man hat sich ziemlich verrückt gemacht. Zum Glück war meine Zimmernachbarin der Ruhepol und hat mir ihren Rat gegeben. Und auch unser Übungsleiter war für fast jede Frage für uns da.

Dann war es soweit: Meine Prüfung stand an. Ich war sehr aufgeregt und musste mich zusammenreißen, dies nicht zu zeigen. Zum Glück hat die Gruppe gut mitgemacht und somit konnte ich meine Lehrprobe, wie geplant, durchführen.

Als meine Prüfung dann vorbei war und ich nur Gutes von den Prüfern zu hören gekriegt habe, war ich sehr beruhigt und mir ist erstmal ein Stein vom Herzen gefallen. Die Prüfer bestanden übrigens aus unserem Übungsleiter, dem Schulleiter der Sportschule und einem Schulleiter aus einer Sportschule in Freiburg. Am Freitag standen dann noch die letzten Lehrproben an. Wir hatten versucht, als Gruppe noch bis zum Letzten, motiviert dran zu bleiben. Als dann alle mit ihrer Prüfung fertig waren, bekamen wir unsere Ergebnisse. Ich war so froh, als der Schulleiter endlich meinen Namen aufgerufen hat. Ich wusste: Ja, du hast es geschafft! Leider haben es vier von uns nicht geschafft. Diese dürfen dann in 2 Wochen nochmal kommen, um die Prüfung nachzuholen. Für diejenigen, die bestanden haben, ist der Trainerschein nun 4 Jahre gültig. Ich bin froh, den Lehrgang hinter mir zu haben und freue mich gleichzeitig aber auch schon auf das nächste Seminar.

18.01.2022