



Lehrgangsprogramm

Sportabzeichenprüfer und -coach

vom 08.10.-09.10.2021



Freitag, 8. Oktober 2021

- | | | | |
|-------|-------|-----|---|
| 11:15 | 11:30 | Uhr | Begrüßung und Einführung in den Lehrgang |
| 11:30 | 13:00 | Uhr | Einführung in das Sportabzeichen - Erwerb der Prüferlizenz, Aufgaben des Prüfers, Organisation/Marketing, Struktur Leistungskatalog, Rolle und Handlungskompetenzen des Prüfers/Coaches |
| 14:30 | 16:00 | Uhr | Basiswissen Trainingslehre |
| 16:30 | 18:00 | Uhr | Disziplingruppe Kraft: Trainingsmethodische Vorbereitung für die Disziplin Kugelstoßen |
| 19:30 | 21:00 | Uhr | Disziplingruppe Koordination: Trainingsmethodische Vorbereitung für die Disziplin Schleuderball |

Samstag, 9. Oktober 2021

- | | | | |
|-------|-------|-----|--|
| 08:30 | 10:00 | Uhr | Disziplingruppe Koordination/Kraft: Trainingsmethodische Vorbereitung für die Disziplin Weitsprung/Standweitsprung |
| 10:30 | 12:00 | Uhr | Disziplingruppe Schnelligkeit: Trainingsmethodische Vorbereitung für den Sprint und Start |
| 13:30 | 15:00 | Uhr | Disziplingruppe Koordination: Trainingsmethodische Vorbereitung für die Disziplin Hochsprung |
| 15:30 | 17:00 | Uhr | Disziplingruppe Koordination: Trainingsmethodische Vorbereitung für die verschiedenen Formen des Seilspringens |