

Trainer - C Ausbildung 2009

(Profil: Leistungs-/Breitensport)

im Bremer Judo - Verband e.V.

	1. Wochenende 15./16. Aug. 2009	2. Wochenende 12./13. Sep 2009	3. Wochenende 31. Okt/01. Nov. 2009	4. Wochenende 21./22. Nov. 2009	5. Wochenende 12./13. Dez. 2009
Zeit	Samstag	Samstag	Samstag	Samstag	Samstag
14.00 bis 14.30	Mattenaufbau, Begrüßung, Organisation, etc.	Mattenaufbau, Begrüßung, Organisation, etc.	Mattenaufbau, Begrüßung, Organisation, etc.	Mattenaufbau, Begrüßung, Organisation, etc.	Theoretische Prfg.
14.30 bis 16.00	Struktur der ÜL-Ausbldg. im DJB, Prfgs.-Anforderungen <i>Th. Dierks</i>	Ausdauer u. ihre Erscheinungsformen, Energiebereitstellung <i>Th. Biedermann</i>	Methodik/Didaktik II: Unterricht mit gemischten Gruppen <i>Th./Pr. Dierks</i>	Bewegungslehre III: Bewegungssehen u. Fehlerkorrektur <i>Th./Pr. Dierks</i>	Praktische Prfg., Lehrproben <i>Biedermann/Dierks</i>
16.00 bis 16.15	<i>Kurze Pause</i>	<i>Kurze Pause</i>	<i>Kurze Pause</i>	<i>Kurze Pause</i>	<i>Kurze Pause</i>
16.15 bis 18.00	Kleine Spiele auf der Judomatte, Kennlernspiele <i>Pr. Dierks</i>	Praxis zur spez. Ausdauer (Judo-zirkel) <i>Pr. Biedermann</i>	? <i>Dierks</i>	Planung einer UE (Gruppenarbeit) <i>Pr. Dierks</i>	Praktische Prfg., Lehrproben <i>Biedermann/Dierks</i>
	Sonntag	Sonntag	Sonntag	Sonntag	Sonntag
10.00 bis 11.30	Einführung in das Kampfrichterwesen <i>Th./Pr. Schulz</i>	Forts.: Einfg. In das Kampfrichterwesen <i>Pr. Hoier</i>	Judospezifische Koordinations-schulung <i>Pr. Biedermann</i>	Prüferschulung <i>Th. Dierks</i>	Praktische Prfg., Lehrproben <i>Biedermann/Dierks</i>
11.30 bis 13.00	Bodenturnen, Akrobatik u. Gelenkigkeit <i>Pr. Dierks</i>	Bewegungslehre II: TE am Bsp. ausgewählter Techniken <i>Pr. Dierks</i>	Übergang: Stand/Boden <i>Pr. Biedermann</i>	Fortsetzung: Planung einer UE (Vorstellg. d. Gruppenarbeit) <i>Pr. Dierks</i>	Praktische Prfg., Lehrproben <i>Biedermann/Dierks</i>
13.00 bis 14.00	<i>Mittagspause</i>	<i>Mittagspause</i>	<i>Mittagspause</i>	<i>Mittagspause</i>	<i>Mittagspause</i>
14.00 bis 15.30	Methodik/Didaktik I: exemplarisches Bsp. zur Anfänger-methodik <i>Pr. Dierks</i>	Taping, der richtige Umgang mit dem Tape-Verband <i>Th/Pr. Hemken</i>	TA am Bsp. ausgewählter Judo-techniken im Stand <i>Pr. Neubauer</i>	Praktische Prfgs.-Vorbereitung <i>Pr. Dierks</i>	Praktische Prfg., Lehrproben <i>Biedermann/Dierks</i>
15.30 bis 16.00	<i>Kaffeepause</i>	<i>Kaffeepause</i>	<i>Kaffeepause</i>	<i>Kaffeepause</i>	<i>Kaffeepause</i>
16.00 bis 17.45	RAN/individ. Tech.-Tr. <i>Pr. Dierks</i>	Fortsetzung: Taping <i>Th./Pr. Hemken</i>	RAN/individ. Tech.-Tr. <i>Pr. Neubauer</i>	Theoretische Prfgs.-Vorbereitung <i>Th. Dierks</i>	Praktische Prfg., Lehrproben <i>Biedermann/Dierks</i>
18.00	ENDE	ENDE	ENDE	ENDE	ENDE

Th.= Theorie, Pr.= Praxis,

Achtung: Änderungen vorbehalten!

C. Dierks