

DOSB/ DMSB C – Trainerausbildung im Motorsport - BMV/ADAC Nordbayern

Stufe: Verlängerung C Lizenz (Fortbildung) - Workshop Motocross/Enduro "Von Trainern für Trainer!" - ca. 20 Teilnehmer

Modul: 8 Lehreinheiten gem. DOSB/DMSB Richtlinien

Veranstalter: Bayerischer Motorsport-Verband e.V., ADAC Nordbayern
Datum: 16.03.2019
Veranstaltungsort: Pegnitz, Moto-Cross-Gelände "Hans-Schwägerl-Motorsportpark", www.msc-pegnitz.de
Seminarleitung: Bernhard Fleischmann, Beauftragter Trainer-Ausbildung ADAC Nordbayern
Mentor/in: Maria Schuch M.A.
Seminarziel: Praktische trainingsmethodische Anwendung der Rahmentrainingskonzeption

Samstag 16.03.2019	Thema	Inhalte	LE	Referent/en
09.15 – 10.00 Uhr	Begrüßung, Organisation	Vorstellung der Teilnehmer, Organisation und Ablauf, Seminarinhalte	1	Bernhard Fleischmann, Ralf Schardt
10.00 – 12.15 Uhr	Sportpraxis	Praktische Durchführung einer kompletten Trainingseinheit Modul nach Rahmentrainingskonzeption ADAC NBY/SAC	3	Ralf Schardt Christoph Seifert / Referat
Mittagessen				
13.00 – 14.30 Uhr	Trainingsmethodik/lehre	Analyse und Bewertung der RTK - Workshops in 3 Gruppen Ausarbeitung und Vorstellung eines neuen Moduls nach Vorgabe	2	Schardt/Seifert Bernhard, Christoph, Ralf
Kaffeepause				
15.00 – 15.45 Uhr	Mentaltraining	Vorstellung von Mentaltechniken zur einfachen praktischen Anwendung durch Trainer Stabilisierung von Trainingsleistungen	1	Ralf Schardt / Referat
15.45 – 16.30 Uhr	Hausaufgaben, Reflexion, Teilnehmerfeedback	Vorbereitung des Herbstworkshops MX/Enduro - Trial	1	Bernhard, Christoph, Ralf

Änderungen Vorbehalten