Sportart/ *Discipline*	**Leichtathletik / *Athlétisme***	Kursleitung / *Direction de cours*	**Adrian Rothenbühler**, Andreas Weber
Titel/ *Titre*	**Modul Technik/ *module technique***	Kurs-Nr. / *Cours n°*	JS-CH 132633
Datum/ *Date*	**10.-13.8.2011**	Teilnehmer / *Participants*	Total **14** (8♂, 6♀; 14 deutsch)
Ort/ *Lieu*	**Magglingen/ *Macolin***	Verteiler / *Destinataires*	WOM, awe, Deg, POZ

Mehrkampf

Mittwoch/ *Mercredi*, 10.8.2011		**Donnerstag/ *Jeudi*, 11.8.2011**		**Freitag/ *Vendredi*, 12.8.2011**		**Samstag/ *Samedi*, 13.8.2011**	
		7:30 Bellavista	Morgenessen	7:30 Bellavista	Morgenessen	7:30 Bellavista	Morgenessen
9:15-9:45 HHG 201	**Kursbeginn** (C101) Adrian Rothenbühler Andreas Weber	8:00-9:30 HHG 201	**Trainingslehre Schnelligkeit** (C109/C111) Adrian Rothenbühler	8:00-8:45 HHG 201	**Biomechanik** (C104) **Bew.-verwandschaft** Adrian Rothenbühler	8:00-8:45 HHG 201	**Trainingslehre Kraft** (C110) Adrian Rothenbühler
10:00-10:45 HHG 201	**Grundlagen der Leistung** (C103) Adrian Rothenbühler	10:00-12:00 EDW/HEW	**Sprint/ Start** (C108) Adrian Rothenbühler	9:30-12:00 EDW/HEW 2-4 HEW 004	**Hürden** (C108) Adrian Rothenbühler	9:30-12:00 EDW/HEW HEW 004	**Stabilisationstraining Kraft** (C110) Adrian Rothenbühler
11:00-11:45 HHG 201	**Grundlagen der Trainingsplanung** (C105) Adrian Rothenbühler						
12:00 Bellavista	Mittagessen	12:00 Bellavista	Mittagessen	12:00 Bellavista	Mittagessen	12:00 Bellavista	Mittagessen
14:00-18:00 EDW/HEW 2-4 Wurffeld HEW 004	**Wurf** (C109/C113) Adrian Rothenbühler	14:00-18:00 EDW/HEW 2-4 HEW 004	**Sprung** (C109/C113) Adrian Rothenbühler	14:00-14:45 EDW/HEW 2-4 HEW 004	**Fehlerkorrektur** Adrian Rothenbühler	14:00-15:00 HHG 201	**Evaluation/ Lernkontrolle** Adrian Rothenbühler
				15:00-17:30	**Sprung** (C109/C113) Adrian Rothenbühler	15:00 HHG 201	**Kursschluss** (C115) Adrian Rothenbühler
18:30 Waldhaus	Nachtessen/ *souper*	18:30 Bellavista	Nachtessen	18:30 Bellavista	Nachtessen		
		19:30-20:00 HHG 201	**J+S/ Swiss Athletics** (C102) Andreas Weber	19:30-20:15 HHG 201	**Trainingsplanung Wochenplan** (C106) Adrian Rothenbühler		

Theorie/*Théorie*: HHG Hochschule Hauptgebäude/ *haute école batiment principal* HEW 004 Halle End der Welt/ *salle fin du monde*
Praxis/*Pratique*: HEW Halle End der Welt/ *salle fin du monde* EDW Stadion End der Welt / *stade fin du monde*

3. Weiterbildung 1

3.1 Weisung Modul Mittel-Langstrecken

Ziel	Vertiefung der fachspezifischen Kompetenzen der Leiterpersonen im Bereich der Laufdisziplinen
Inhalte	- Vertiefung der Trainingslehre - Vertiefung der Trainingsmethodik - Vertiefung der Trainings- und Wettkampfplanung - Regelkunde - Praktische Beispiele, Fallstudien, Diskussionen
Methoden und Sozialformen	Frontal- und Gruppenunterricht, Partner- und Gruppenarbeit, Referate
Lehrmittel	J+S-Handbuch, Trainerbulletins SLV, Moduldokumente
Zielpublikum	J+S-Leiter/innen Leichtathletik, OL, Triathlon, Turnen oder Schulsport, die mit fortgeschrittenen Kindern oder Jugendlichen trainieren.
Zulassungs-bedingungen	Ausbildung: Bestandener J+S-Leiterkurs in einer der oben genannten Sportarten. Tätigkeit: Regelmässige Leitertätigkeit. Empfehlung: Durch J+S-Coach.
Voraussetzungen (erfüllt bei Beginn)	Fachspezifische Voraussetzungen: Kenntnisse im Grundlagentraining
Dauer	3-4 Tage
Prüfung	Keine
Qualifikation	**Modul bestanden:** Die Leiterperson hat das Modul vollständig besucht.
Gültigkeitsdauer	Für weiterführende Ausbildung/Anerkennung: 4 Jahre
Weiterbildungspflicht	Das bestandene Modul zählt für die Erfüllung der Weiterbildungspflicht als J+S-Leiter/in.
Hinweise	

3.2 Weisung Modul Technische Disziplinen

Ziel	Vertiefung der fachspezifischen Kompetenzen der Leiterpersonen im Bereich des Sprintes und der technischen Disziplinen
Inhalte	- Vertiefung der Trainingslehre - Vertiefung der Trainingsmethodik - Vertiefung der Trainings- und Wettkampfplanung - Regelkunde - Praktische Beispiele, Fallstudien, Diskussionen
Methoden und Sozialformen	Frontal- und Gruppenunterricht, Partner- und Gruppenarbeit, Referate
Lehrmittel	J+S-Handbuch, Trainerbulletins SLV, Moduldokumente
Zielpublikum	J+S-Leiter/innen Leichtathletik, Turnen oder Schulsport, die mit fortgeschrittenen Kindern oder Jugendlichen trainieren.
Zulassungs-bedingungen	Ausbildung: Bestandener J+S-Leiterkurs in einer der oben genannten Sportarten. Tätigkeit: Regelmässige Leitertätigkeit. Empfehlung: Durch J+S-Coach.
Voraussetzungen (erfüllt bei Beginn)	Fachspezifische Voraussetzungen: Kenntnisse im Grundlagentraining
Dauer	3-4 Tage
Prüfung	Keine
Qualifikation	**Modul bestanden:** Die Leiterperson hat das Modul vollständig besucht.
Gültigkeitsdauer	Für weiterführende Ausbildung/Anerkennung: 4 Jahre
Weiterbildungspflicht	Das bestandene Modul zählt für die Erfüllung der Weiterbildungspflicht als J+S-Leiter/in.
Hinweise	Die Ausrichtung des Moduls wird bei der Ausschreibung unter Bemerkungen festgehalten

3.4 Lehrplan Trainer C

Ausbildungsziel: Trainer C Swiss Athletics sollten in der Lage sein, die Planung von Leichtathletiktrainings für leistungsorientierte Nachwuchsathleten im Bereich U18/U16 in ihrer Disziplinengruppe zu erstehen und umzusetzen sowie die Athleten an nationalen Wettkämpfen zu betreuen. Sie sollten die Grundlagen erwerben, um talentierten Nachwuchsathleten einen langfristig sinnvollen Aufbau Richtung Leitungs- und Spitzensport (nationale und internationale Wettkämpfe) zu ermöglichen.

Modul Technik oder Mittel-/Langstrecken

Nr.	T/P	Themen	**Ziele** (Tn = Teilnehmende)	Kompetenzstufe	Lekt.
C101	T	Kursbeginn	Die Teilnehmenden kennen sich und die Kursleitung und sie erhalten Hinweise zum Programm und zur Organisation.		1
C102	T	J+S-News, Informationen Swiss Athletics	Die Teilnehmenden kennen die J+S-News, wissen um ihre Möglichkeiten in der Aus-/Weiterbildung und können dazu Fragen stellen.		1
C103	T	Grundlagen der Leistung, Entwicklung und Belastung	Die Teilnehmenden kennen die Entwicklungsstufen und sind mit der Problematik von Belastung und Belastbarkeit vertraut.		1
C104	T	Grundlagen der Biomechanik	Die Teilnehmenden kennen die grundlegende biomechanische Prinzipien und die physikalische Begriffe.		1
C105	T	Trainingsplanung: Einführung Rahmentrainingsplan	Die Teilnehmenden kennen den Rahmentrainingsplan ihrer Disziplinengruppe verstehen und anwenden.		1
C106	T	Trainingsplanung: Einführung Erarbeitung Wochenplan	Die Teilnehmenden kennen grundlegende Prinzipien der Trainingsplanung und erwerben die Grundlagen zur Erarbeitung einer 4-Wochenplanung.		1
C107	T/P	Trainingsplanung, 4-Wochenplan	Die Teilnehmenden können auf der Basis des Rahmentrainingsplans einen 4-Wochenplan in ihrer Disziplinengruppe erstellen.		2
C108	T	Beobachten- Beurteilen- Beraten	Die Teilnehmenden wissen, wie Bewegungen gelernt, gelehrt und korrigiert werden und sind in der Lage, disziplinspezifische Fehler zu erkennen und zu korrigieren.		1
C109	T/P	Schnelligkeit, Schnelligkeitstraining	Die Teilnehmenden vertiefen ihre Kenntnisse im Bereich Schnelligkeit im Hinblick auf die spezifischen Anforderungen in der Disziplinengruppe und wenden diese in der Praxis an.		SH 4 Sp 2 Wu 2 MK 2 ML 2
C110	T/P	Kraft, Krafttraining	Die Teilnehmenden vertiefen ihre Kenntnisse im Bereich Kraft im Hinblick auf die spezifischen Anforderungen in der Disziplingruppe und wenden diese in der Praxis an.		SH 2 Sp 2 Wu 3 MK 2 ML 2
C111	T/P	Ausdauer, Ausdauertraining	Die Teilnehmenden vertiefen ihre Kenntnisse im Bereich Ausdauer im Hinblick auf die spezifischen Anforderungen in der Disziplingruppe und wenden diese in der Praxis an		SH 2 Sp 1 Wu 0 MK 1 ML 6
C112	T/P	Beweglichkeit, Beweglichkeitstraining	Die Teilnehmenden erkennen die leistungsbestimmende und prophylaktische Bedeutung der Beweglichkeit und kennen die wirksamsten Methoden des Beweglichkeitstrainings.		1
C113	T/P	Techniktraining in den Disziplingruppen	Die Teilnehmenden vertiefen ihre Kenntnisse in den Bereichen Technik und Techniktraining in der Disziplinengruppe.		SH 5 Sp 8 Wu 8 MK 16 ML 3
C114	T	Lernkontrolle	Die Teilnehmenden überprüfen, ob sie die vermittelten Inhalte verstanden haben und bezüglich Anforderungen der Trainer C Prüfung „auf Kurs“ sind.		1
C115	T	Kursschluss	Die Teilnehmenden werten das Modul aus und geben der Kursleitung Feedbacks. Sie sind orientiert über den Abschluss der Weiterbildung 1.		1
		Trainer C 1. Teil		**3-4* Tage**	**25-33***

* Das Mehrkampfmodul dauert 4 Tage mit 8 Lektionen mehr Praxis in den Disziplinen

Sprint/ Hürden/ Staffel Modul ➔ SH
Sprung Modul ➔ Sp
Wurf-Modul ➔ Wu
Mehrkampf Modul ➔ MK
Mittel-/Langstrecken Modul ➔ ML