

Sportart/ <i>Discipline</i>	Leichtathletik / Athlétisme	Kursleitung / <i>Direction de cours</i>	Urs Lienhart, Bruno Kunz, Simone Murer, Raphael Monachon
Titel/ <i>Titre</i>	Modul Technik/ module technique	Kurs-Nr. / <i>Cours n°</i>	JS-CH 132632
Datum/ <i>Date</i>	8.-10.8.2011	Teilnehmer / <i>Participants</i>	Total 30 (17♂, 13♀; 21 deutsch, 8 français, 1 italiano)
Ort/ <i>Lieu</i>	Maggingen/ Macolin	Verteiler / <i>Destinataires</i>	WOM, awe, Deg, POZ



Sprint, Staffel, Hürden / *sprint, relais, haies*

Montag/ <i>Lundi</i> , 8.8.2011		Dienstag/ <i>Mardi</i> , 9.8.2011		Mittwoch/ <i>Mercredi</i> , 10.8.2011	
		7:30	Morgenessen/ <i>petit déjeuner</i>	7:30	Morgenessen/ <i>petit déjeuner</i>
9:15-9:45 HHG 202/203	Kursbeginn/ Début du cours (C101) Urs Lienhart	8:00-8:45 HHG 202/203 HHG 201	Trainingslehre Schnelligkeit (C109/C111) Théorie de l'entraînement vitesse Simone Murer/ <i>Raphael Monachon</i>	8:00-8:45 HHG 202/203 HHG 201	Biomechanik (C104) Bruno Kunz Biomécanique <i>Raphael Monachon</i>
10:00-10:45 HHG 202/203 HHG 201	Grundlagen der Leistung (C103) Bases de la performance Simone Murer/ <i>Raphael Monachon</i>	9:30-12:00 EDW/HEW	Praxis Schnelligkeit (C109) Pratique vitesse Urs Lienhart, Bruno Kunz, Simon Murer, <i>Raphael Monachon</i>	9:30-12:00 EDW/HEW HEW 004/ <i>SiZi</i>	Trainingslehre Kraft (C110) Théorie de l'entraînement force Urs Lienhart, Bruno Kunz, <i>Raphael Monachon</i>
11:00-11:45 HHG 202/203 HHG 201	Grundlagen der Trainingslehre (C105) Bases de la planification d'entraînement Urs Lienhart/ <i>Raphael Monachon</i>				
12:00	Mittagessen/ <i>dîner</i>	12:00	Mittagessen/ <i>dîner</i>	12:00	Mittagessen/ <i>dîner</i>
13:30-17:30 EDW/HEW	Training Hürden, Fehlerkorrektur, Video Haies/ technique, correction des fautes, Vidéo (C108/C113) Urs Lienhart, Simone Murer <i>Raphael Monachon</i>	13:30-16:30 EDW/HEW HEW 004/ <i>SiZi</i>	Trainingsplanung/ Praxis Sprint/ Staffel Planification/ Pratique sprint/ relais (C106) Bruno Kunz, Simone Murer/ <i>Raphael Monachon</i>	13:30-15:30 HHG 202/203 HHG 201	Trainingsplanung Planification de l'entraînement Urs Lienhart, Bruno Kunz, <i>Raphael Monachon</i>
				16:00-16:45	Evaluation Urs Lienhart, <i>Raphael Monachon</i>
17:30-18:00 HEW 004/ <i>SiZi</i>	Auswertung Fehlerkorrektur (C108) Evaluation correction des fautes	17:00-18:00 EDW/HEW	Beweglichkeitstraining (C112) L'entraînement de la souplesse Simone Murer/ <i>Raphael Monachon</i>	17:00-18:00 HHG 202/203 HHG 201	Kursschluss/ Clôture du cours (C115) Urs Lienhart
18:30	Nachtessen/ <i>souper</i>	18:30 Waldhaus <i>maison forêt</i>	Nachtessen/ <i>souper</i>		
19:30-20:15 HHG 202/203 HHG 201	Trainingsplanung Wochenplan (C106) Planification hebdomadaire Urs Lienhart / <i>Raphael Monachon</i>				
20:30-21:00 HHG 202/203	J+S/ Swiss Athlétics (C102) Bruno Kunz				

Theorie/Théorie: HHG Hochschule Hauptgebäude/ *haute école batiment principal* HEW 004 Halle End der Welt/ *salle fin du monde* SiZi Sitzungszimmer/ *salle de séance*
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	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Zulassungsbedingungen	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	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Zulassungsbedingungen	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 Nachwuchssportler im Bereich U18/U16 in ihrer Disziplinengruppe zu erstellen und umzusetzen sowie die Athleten an nationalen Wettkämpfen zu betreuen. Sie sollten die Grundlagen erwerben, um talentierten Nachwuchssportler 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 Disziplinengruppe 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 Disziplinengruppe 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 Disziplinengruppen	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