

Landessportschulen Albstadt und Ruit

**Theorielehrgang DOSB Trainer-C Breitensport / DSV-Grundstufe  
Ski-Alpin / Snowboard / Nordic / Tour**

*Muster*

## Lehrgangsplan

| Montag            | Thema   | Raum | LE   | Referent(en) |
|-------------------|---|------|------|--------------|
| 10.00 – 10.30 Uhr | Anreise, Check-In und Zimmerbezug   |      |      | Teilnehmer   |
| 10.30 – 12.00 Uhr | Begrüßung; Hinweisung zur Lehrgangswoche<br>Sportorganisation / Ausbildungsstruktur in<br>Deutschland | UR   | 2,00 |              |
| 13.30 – 16.30 Uhr | Training, Trainieren – worum geht es?<br>Ergebnispräsentation der AG's: Trainerrolle /<br>Ehrenkodex  | UR   | 4,00 |              |
| 16.30 – 18.00 Uhr | Auswärmen und kleine Spiele unter<br>verschiedenen Zielsetzungen                                      | SH   | 2,00 |              |
| 19.00 – 21.00 Uhr | Freies Sporttreiben   |      |      | Teilnehmer   |

| Dienstag          |   |    |      |            |
|-------------------|---|----|------|------------|
| 08.30 – 10.00 Uhr | Grundlagen des Bewegungslernens   | UR | 2,00 |            |
| 10.00 – 12.00 Uhr | Koordinationstraining   | SH | 2,67 |            |
| 13.30 – 15.30 Uhr | Bewegungen im Schneesport – Gliederung<br>und Zielsetzung in den jeweiligen Disziplinen | UR | 2,67 |            |
| 16.00 – 18.00 Uhr | Effektive Bewegungsanalyse / Rückmeldungen<br>geben                                     | UR | 2,67 |            |
| 19.00 – 21.00 Uhr | Freies Sporttreiben   |    |      | Teilnehmer |

| Mittwoch          |   |    |      |            |
|-------------------|---|----|------|------------|
| 08.30 – 10.00 Uhr | Anatomische Grundlagen / Sportverletzungen                              | SH | 2,00 |            |
| 10.00 – 12.00 Uhr | Funktionelle Kräftigung und Stabilisierung zur<br>Verletzungsprophylaxe | SH | 2,67 |            |
| 13.30 – 14.15 Uhr | Biologische Gesetze und Trainingsprinzipien                             | UR | 1,00 |            |
| 14.15 – 15.30 Uhr | Trainingsmethoden und Belastungssteuerung                               | UR | 1,67 |            |
| 16.00 – 17.30 Uhr | Schnelligkeits- und Krafttraining                                       | SH | 2,00 |            |
| 17.30 – 18.00 Uhr | Planung einer Trainingseinheit / Ausgabe<br>Lehrversuche                | SH | 0,67 |            |
| 20.00 – 21.30 Uhr | Ausarbeitung der Lehrversuche   | SH |      | Teilnehmer |

| Donnerstag        |  |    |      |  |
|-------------------|--|----|------|--|
| 08.30 – 09.15 Uhr | Energiebereitstellung  | UR | 1,00 |  |
| 09.15 – 10.15 Uhr | Herz-Kreislauf-System  | UR | 1,33 |  |
| 10.15 – 12.00 Uhr | Ausdauertraining (ext. IV-Meth. in der Praxis)                 | SH | 2,33 |  |
| 13.30 – 16.30 Uhr | Anwendung des Gelernten: Lehrversuche                          | SH | 4,00 |  |
| 17.00 – 18.00 Uhr | Abschlussgespräch; Feedback;<br>Ausblick auf die Prüfungswoche | UR | 1,33 |  |

*Lehrgangsende nach dem Abendessen*

Legende:

SH = Sporthalle

UR = Unterrichtsraum

Gesamtumfang 38 LE

Änderungen vorbehalten!