

Stundenplan Trainer C Neuerwerb 2021

A:01

		Samstag	Std.	LE	06.02.2021	Vortragende(r)	
1.1	09:00 - 10:30	1,5	2	° Lehrgangseinführung ° Erwartung an den Lehrgang ° Organisation(en) im Rudersport	Volker Müller	BRC	
	10:30 - 10:45			Pause			
1.2	10:45 - 12:15	1,5	2	Öffentlichkeitsarbeit, so funktioniert sie			
	12:15 - 13:00			Mittagessen			
1.3	13:00 - 14:30	1,5	2	Wohin: zum Breitensport oder zum Leistungssport ?			
	14:30 - 14:45			Pause			
1.4	14:45 - 16:15	1,5	2	Der Trainer und der Vorstand			

		Sonntag	Std.	LE	07.02.2021	Vortragende(r)	
2.1	09:00 - 10:30	1,5	2	° Medizinische Aspekte im Rudersport ° Wintertraining: auf dem Wasser gefährlich/ungefährlich ?			
	10:30 - 10:45			Pause			
2.2	10:45 - 12:15	1,5	2	Was ist beim Wetter zu beachten ?			
	12:15 - 13:00			Mittagessen			
2.3	13:00 - 14:30	1,5	2	Krafttraining für klein und groß			
	14:30 - 14:45			Pause			
2.4	14:45 - 16:15	1,5	2	Krafttraining in der Praxis			



		Samstag	Std.	LE	27.02.2021	Vortragende(r)	
3.1	09:00 - 10:30	1,5	2	DRV-Ruderleitbild (Skull)			
	10:30 - 10:45			Pause			
3.2	10:45 - 12:15	1,5	2	DRV-Ruderleitbild (Riemen)			
	12:15 - 13:00			Mittagessen			
3.3	13:00 - 14:30	1,5	2	Rudern für Menschen mit Einschränkungen			
	14:30 - 14:45			Pause			
3.4	14:45 - 16:15	1,5	2	Wie vermittele ich Bewegung im Sport ?			

		Sonntag	Std.	LE	28.02.2021	Vortragende(r)	
4.1	09:00 - 10:30	1,5	2	Was kann alles Wie am Ruderboot eingestellt werden ? dazu die Theorie			
	10:30 - 10:45			Pause			
4.2	10:45 - 12:15	1,5	2	Was kann alles Wie am Ruderboot eingestellt werden ? dazu die Praxis			
	12:15 - 13:00			Mittagessen			
4.3	13:00 - 14:30	1,5	2	Videoeinsatz im Rudersport			
	14:30 - 14:45			Pause			
4.4	14:45 - 16:15	1,5	2	Videoeinsatz im Rudersport			



Stundenplan Trainer C Neuerwerb 2021

		Samstag	Std.	LE	06.03.2021	Vortragende(r)	
5.1	09:00 - 10:30	1,5	2		Wie wichtig sind die Ruderwettkampfregele (RWR) ?		
	10:30 - 10:45				Pause		
5.2	10:45 - 12:15	1,5	2		Halbzeit		
	12:15 - 13:00				Mittagessen		
5.3	13:00 - 14:30	1,5	2		Einsatz des Ruderergometers im Wintertraining		
	14:30 - 14:45				Pause		
5.4	14:45 - 16:15	1,5	2		Technikübungen für Fortgeschrittene		

		Sonntag	Std.	LE	07.03.2021	Vortragende(r)	
6.1	09:00 - 10:30	1,5	2		Organisation: Anfängerausbildung		
	10:30 - 10:45				Pause		
6.2	10:45 - 12:15	1,5	2		Organisation: Regattateilnahme		
	12:15 - 13:00				Mittagessen		
6.3	13:00 - 14:30	1,5	2		Organisation: Wanderfahrt		
	14:30 - 14:45				Pause		
6.4	14:45 - 16:15	1,5	2		Organisation: Elternkontakt		



		Samstag	Std.	LE	13.03.2021	Vortragende(r)	
7.1	09:00 - 10:30	1,5	2		Entwicklungen im Weltrudersport		
	10:30 - 10:45				Pause		
7.2	10:45 - 12:15	1,5	2		Der Trainer als Vorbild		
	12:15 - 13:00				Mittagessen		
7.3	13:00 - 14:30	1,5	2		Gruppenpräsentationen	alle	
	14:30 - 14:45				Pause		
7.4	14:45 - 16:15	1,5	2		Gruppenpräsentationen	alle	

		Sonntag	Std.	LE	14.03.2021	Vortragende(r)	
8.1	09:00 - 10:30	1,5	2		Zusammenfassung	alle	
	10:30 - 10:45				Pause		
8.2	10:45 - 12:15	1,5	2		Schriftliche Prüfung	alle	
	12:15 - 13:00				Mittagessen		
8.3	13:00 - 14:30	1,5	2		Auswertung	Trainerteam	
	14:30 - 14:45				Ende		
	14:45 - 16:15						



Summe:	46,5	Unterrichtsstunden
Summe:	62	Lerneinheiten
		1 LE = 45 Min.