



SHLV-Ausbildungskonzeption Trainer*in C-Lizenz Breitensport

Die Ausbildung der Trainer*in C-Lizenz Breitensport im SHLV fasst ein Volumen von mindestens 120 Lerneinheiten (1 LE = 45 Minuten), was den Qualifizierungsrichtlinien gemäß DOSB entspricht. Der Fokus wird bei der Ausbildung auf einen breitensportlichen Charakter gelegt, welcher sich klar differenziert von der Ebene des disziplinentorientierten Leistungssports.

1. Konstitution:

<p><i>Grundkurs</i></p> <p>Der Grundkurs bildet das Fundament für eine Trainer*intätigkeit und wird sportübergreifend beim LSV und KSV angeboten.</p>	40 LE
<p><i>Aufbaukurs</i></p> <p>Der Aufbaukurs intensiviert und erweitert Inhalte aus dem Grundkurs, welche jetzt sportspezifisch in der Leichtathletik beim SHLV thematisiert werden.</p>	35 LE
<p><i>Schwerpunkt</i></p> <p>Der Schwerpunkt ist wählbar in den Profilen Laufen, Walking, Nordic-Walking und Kinderleichtathletik. Zertifikatslerneinheiten aus der Betreuer*in-, Leiter*in-, Instruktor*in- und Kinderleichtathletik-Ausbildung werden hierfür angerechnet. Ergänzt können jene durch Fortbildungen beim SHLV werden, um das Einheiten-Soll nachzuweisen.</p>	45 LE
	120 LE

2. Voraussetzungen zur Lizenzausstellung

- Vollendung des 16. Lebensjahres
- Mitglied in einem SHLV angeschlossenen Verein
- unterschriebener Ehrenkodex
- Erster-Hilfe-Kurs (nicht älter als 2 Jahre)
- Nachweis der mindestens 120 LE aus den drei Kursen
- erfolgreich abgeschlossene Prüfung



3. Inhalte und Umfang der Lerneinheiten im Aufbaukurs

<i>Thema</i>	<i>LE</i>
Der Weg zur Trainer*in-C-Lizenz Breitensport / Rolle Trainer*in	1 LE
Variationen des Auf- und Abwärmens	2 LE
Koordinationstraining <ul style="list-style-type: none"> • DORFKRUG-Modell 	5 LE
Trainierbarkeit der Beweglichkeit <ul style="list-style-type: none"> • dynamische und statische Dehnung • Mobilisation 	1 LE
Ausdauerschulung <ul style="list-style-type: none"> • biologische und trainingsmethodischer Aspekt der Ausdauer • Breitensportliche Spielformen • Trainingsmöglichkeiten für Einsteiger 	5 LE
Krafttraining <ul style="list-style-type: none"> • medizinischer und trainingsmethodischer Aspekt der Kraft • Kräftigung 	4 LE
Schulung der Schnelligkeit <ul style="list-style-type: none"> • Breitensportliche Spielformen 	4 LE
methodisches und didaktisches Arbeiten in Gruppen <ul style="list-style-type: none"> • Gruppenarbeit zu ausgewählten Themen 	4 LE
exemplarische und eigene Trainingseinheiten <ul style="list-style-type: none"> • Planung (Theorie) • Durchführung (Praxis) 	8 LE
Der SHLV: Struktur, Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten, standardisierte Programme usw.	1 LE
	35 LE