

# dmsj



## DOSB/ DMSB C – Trainerausbildung im Motorsport - ADAC Nordbayern

**Stufe: S1**

**Modul: Basisseminar, 30 Lehreinheiten (LE)**

**Veranstalter/Ausrichter:** Bayerischer Motorsport-Verband e.V. - ADAC Nordbayern e.V.

**Datum:** 26. - 28.01.2018

**Veranstaltungsort:** Tagungszentrum Rummelsberg, Rummelsberg 19, 90592 Schwarzenbruck

**Seminarleitung:** Bernhard Fleischmann, Beauftragter Trainer-Ausbildung ADAC Nordbayern  
Uli Nüßlein, DOSB-Ausbilder im BLSV

**Mentor/in:** Maria Schuch M.A.

**Seminarziele:** Für die Anleitung und Betreuung von Kindern und Jugendlichen im Motorsport soll der Jugendleiter über pädagogische, psychologische, rechtliche, biologische und medizinische Grundkenntnisse im Sport verfügen.

Die Jugendleiter und Trainer in den Ortsclubs sollen Aufgaben und Ziele allgemeiner und sportlicher Jugendarbeit kennen, sie in gesellschaftspolitische Zusammenhänge einordnen und sie bei ihrer Arbeit anwenden können.

Fr. 26.01.2018	Thema	Inhalte	LE	Referent/en
14:00 – 14:45 Uhr	<b>Begrüßung Organisation</b>	Seminarinhalte, Vorstellungsrunde, Trainer selbstverständnis Organisatorisches	1	Bernhard Fleischmann Uli Nüßlein
14:45 – 15:30 Uhr	<b>Sportorganisation I</b>	Trainer Aus- und Weiterbildung, Ausbildungskonzeption DMSB/ dmsj	1	Uli Nüßlein Bernhard Fleischmann
<b>Kaffeepause</b>				
15:45 – 17:15 Uhr	<b>Sportorganisation II</b>	Struktur des DOSB / DMSB, dmsj, LMFV, BLSV Der Übungsleiter / Aufgaben und Pflichten	2	Uli Nüßlein Bernhard Fleischmann
17:15 – 18:45 Uhr	<b>Methodik/ Didaktik I</b>	Planung und Aufbau einer Trainingseinheit / Übungsstunde	2	Uli Nüßlein
<b>Abendessen</b>				
20:00 – 21:30 Uhr	<b>Methodik / Didaktik II</b>	Methodisch-didaktische Lehrverfahren und Grundsätze, Fehlerkorrektur als methodische Maßnahme	2	Uli Nüßlein

Sa. 27.01.2018	Thema	Inhalte	LE	Referent/en
08:30 – 10:00 Uhr	<b>Trainingslehre</b>	Grundlagen, Trainingsprinzipien und Methoden	2	Uli Nüßlein
10:00 – 11:30 Uhr	<b>Sportpraxis</b>	Ausdauertraining - Anpassungserscheinungen (Cardio-Pulmonales System) am Beispiel Nordic Walking	2	Uli Nüßlein
11:30 – 12:15 Uhr	<b>Bewegungslehre</b>	Einführung in die Bewegungslehre	1	Uli Nüßlein
<b>Mittagessen</b>				
13:15 – 15:30 Uhr	<b>Sportbiologie/ -medizin</b>	Aufbau und Funktion des aktiven/ passiven Bewegungsapparates. Aufbau und Funktion der Wirbelsäule Haltungsschwächen / Haltungsschäden	3	Uli Nüßlein
<b>Kaffeepause</b>				
15:45 - 18:45 Uhr	<b>Sportpraxis</b>	Kleine Spiele und Spielformen (Erwärmung, Koordination)	4	Uli Nüßlein
<b>Abendessen</b>				
20:00 - 20:45 Uhr	<b>Sportmedizin</b>	Sportverletzung (Ursachen, Vorbeugung)	1	Uli Nüßlein

<b>So. 28.01.2018</b>	<b>Thema</b>	<b>Inhalte</b>	<b>LE</b>	<b>Referent/en</b>
08:30 – 09:15 Uhr	<b>Sportpädagogik</b>	Aufsichts- und Sorgfaltspflicht, Angebote im Verein, Jugendschutzgesetz	1	Uli Nüßlein
09:15 – 10:45 Uhr	<b>Sportpraxis</b>	Funktionsgymnastik „aber Richtig“ Dehnen, Kräftigen Dehnen und Kräftigen	2	Uli Nüßlein
10.45 – 12:15 Uhr	<b>Sportpraxis</b>	Grundsätze des Circuit-Trainings (Organisation, Durchführung, Stationsbetrieb, Muskelfunktionstest)	2	Uli Nüßlein
<b>Mittagessen</b>				
13:15 – 14:45 Uhr	<b>Trainingslehre Sportpraxis</b>	Ausdauertraining (kleine Spiele, „richtiges“ Ausdauertraining Trainingsmöglichkeiten),	2	Uli Nüßlein
14:45 – 15:30 Uhr	<b>Sportpraxis</b>	Entspannungstechnik (Progressive Muskelentspannung)	1	Uli Nüßlein
<b>Kaffeepause</b>				
15:45 – 16:30 Uhr	<b>Schriftliche Prüfung</b>	Durchführung	1	Uli Nüßlein Bernhard Fleischmann
16:30 – ca.18:00 Uhr	<b>Reflexion Basismodul (S1)</b>	Teilnehmerfeedback, Teilnahmebescheinigung, Seminarfoto Abschlußbesprechung und Ausblick, Prüfungsergebnis	2	Uli Nüßlein Bernhard Fleischmann