

# ADAC Lizenz-Trainer 2019 – Modul 2

## -Zweirad-



**Stufe:** ADAC-Trainer  
**Modul:** 2  
  
**Veranstalter:** ADAC Südbayern e.V.  
**Datum:** Fr. 11. – So. 13. Oktober 2019  
**Veranstaltungsort/e:** Arcadia Hotel München Airport, Freisinger Str. 77, 85445 Schwaig – [www.arcadia-hotel-muenchen.de](http://www.arcadia-hotel-muenchen.de)  
 Vereinsgelände MSC Freisinger Bär e.V. im ADAC  
**Seminarleitung:** Stefan Grünwald und Georg Hack (beide zertifizierte DOSB Ausbilder)  
**Mentor:** Ralf Teltscher

Fr. 11.10.2019	Thema	Inhalte		Referent/en
17.00 – 17.45 Uhr	Begrüßung Organisation Seminarziele	<b>Vorstellen der Seminarinhalte, Ablauf, organisatorische Fragen</b>	1 LE	Seminarleitung
17.45 – 19.15 Uhr	Der Trainer im Motorsport	<b>Erfahrungsaustausch</b> der Teilnehmer zur Umsetzung des Gelernten im wöchentlichen Training, Teilnehmerfragen zum <b>Fragenkatalog</b>	2 LE Workshop	Seminarleitung
19.15 – 20.15 Uhr	Abendessen			
20.15 – 21.30 Uhr	Sportpsychologie	<b>Psychologische Aspekte im Motorsport</b> <b>Konzentrationsübungen, autogenes und mentales Training, Entspannungstechniken</b> <b>Trainings- und Wettkampfbetreuung</b>	2 LE	Harry Schwimmer (Fachreferent, Coach, pädagogischer Betreuer)

# ADAC Lizenz-Trainer 2019 – Modul 2

## -Zweirad-



Sa. 12.10.2019	Thema	Inhalte		Referent/en
08.00 - 09.30 Uhr	Vorstellung <b>der visualisierten Trainingsberichte</b>	Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, Gruppentraining, Methoden der Leistungskontrolle, Fahrtechnik	2 LE Referate	Seminarleitung
09.30 – 10.00 Uhr	Kaffeepause			
10.00 - 12.15 Uhr	<b>Praktische Prüfung</b>	Einzellehrproben, Grundlagen der Fahrtechnik Motorrad z.B. Sitzhaltung, Schalten, Beschleunigungen, Bremsen, Slalom, Driften usw.	4 LE Referate	Andreas Brunner Sportlehrer Seminarleitung
12.15 – 13.15 Uhr	Mittagspause			
13.15 - 17.45 Uhr	<b>Praktische Prüfung</b>	Einzellehrproben auf unterschiedlichem Untergrund und bei verschiedenen Witterungsbedingungen, Fahrsicherheitstraining; Lehrprobe Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, Methoden der Leistungskontrolle	5 LE Referate	Andreas Brunner Sportlehrer Seminarleitung
18.00 – 19.00 Uhr	Abendessen			
19.00 - 21.15 Uhr	<b>Vorbereitung</b> auf die schriftliche Prüfung	Haftung, Jugendpädagogik, Trainingslehre, Ernährung, Sportspezifisches, Verbandsfragen	3 LE Workshop	Seminarleitung

# ADAC Lizenz-Trainer 2019 – Modul 2

## -Zweirad-



So. 13.10.2019	Thema	Inhalte		Referent/en
08.00 - 10.15 Uhr	<b>Fahrphysik/ Fahrtechnik</b> 2-Rad/ 4-Rad	Grundlagen der Fahrphysik Motorrad, Fahrsicherheitstraining	3 LE	Seminarleitung
10.15 – 10.45 Uhr	Kaffeepause			
10.45 - 12.15 Uhr	<b>Vorbereitung</b> auf schriftliche Prüfung	Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Trainingseinheiten	2 LE Workshop	Seminarleitung Fahrsicherheitstrainer
12.15 – 13.00 Uhr	Mittagspause			
13.00 – 15.15 Uhr	Organisation und Durchführung der <b>schriftlichen Prüfung</b>	Haftungsrecht, Aufsichtspflicht, Sportpädagogik, Sportbiologie, Trainingslehre, Ernährung, psychologische Aspekte, Sportspezifische Fragen, Erste Hilfe, Verbandsfragen	3 LE  Workshop	Seminarleitung
15.15 – 15.30 Uhr	Kaffeepause			
15.30 – 16.15 Uhr	<b>Abschlussbesprechung ,</b> <b>Verabschiedung</b>	Teilnehmerfeedback, Seminarfoto	1 LE	Seminarleitung