

# dmsj

## DOSB/ DMSB C - Trainerfortbildung im Motorsport

Stufe: Trainer C

Modul: Trainerfortbildung, nach DOSB RiLi, mind. 15 Lehreinheiten (LE)

Veranstalter: Motorsportverband Baden-Württemberg

Datum: 16.11. - 17.11.2019

Veranstaltungsort: 89081 Ulm, Hotel Rasthaus Seligweiler 1, Autobahn A8 Ulm-Ost

Seminarleitung: Uli Zorn

Mentor: Bernd Dörfelt

Seminarziele: Im Seminarverlauf werden gemäß den aktuellen Entwicklungen im Motorsport grundlegende Kenntnisse vermittelt, erweitert und untereinander ausgetauscht



Samstag 16.11.19	Thema	Inhalte	LE	Referent/en
08.00 – 08.45 Uhr	Begrüßung, Organisation	Vorstellen der Seminarinhalte und organisatorische Fragen, Methodik/ Didaktik der Erwachsenenbildung, Vorstellungsrunde der Teilnehmer, Erfahrungsaustausch	1	Uli Zorn
08.45 – 10.15 Uhr	Grundlagen der allgemeinen Trainingslehre in Theorie und Praxis	Übungen zur allgemeinen Erwärmung	2	Bernd Dörfelt Sportpraxis
10.15 - 10.45 Uhr	Pause			
10.45 – 12.15 Uhr	Kleine Spiele und Praxis	Verbesserung der Reaktions- und Aktionsschnelligkeit	2	Bernd Dörfelt Sportpraxis
12.15 – 13.45 Uhr	Mittagessen			
13.45 – 15.15 Uhr	Funktionsgymnastik	Schulung der koordinativen Fähigkeiten	2	Bernd Dörfelt Sportpraxis
15.15 – 15.45 Uhr	Pause			

<b>Samstag 16.11.19</b>	<b>Thema</b>	<b>Inhalte</b>	<b>LE</b>	<b>Referent/en</b>
15.45 – 17.15 Uhr	Grundlagen der allgemeinen Trainingslehre in Theorie und Praxis	Athletiktraining im Motorsport	2	Bernd Dörfelt Sportpraxis
17.15 – 19.00 Uhr	Abendessen			

<b>Sonntag 17.11.19</b>	<b>Thema</b>	<b>Inhalte</b>	<b>LE</b>	<b>Referent/en</b>
08.00 – 9.30 Uhr	Trainingslehre	Trainingsperiodisierung im Motorsport Spezielle Trainingsinhalte/-methoden, Leistungsentwicklung, Leistungsdiagnostik, Wettkampfvorbereitung; Entwicklung und Trainierbarkeit der verschiedenen Altersstufen	2	Bernd Dörfelt Workshop
9.30 – 9.45 Uhr	Pause			
9.45 – 11.15 Uhr	Sportmedizin Sportorganisation	Retten und Versorgung bei Unfällen	2	Ausbildungszentrum sp.OP d.Bundeswehr Dr. G. Kremers Bernd Ruetz Referat
11.15 – 12.00 Uhr	Nachwuchs-/ Talentförderung im Motorsport	Leistungszentren und deren Bedeutung für die Nachwuchsförderung im Motorsport; Sport- u. Talentförderung;	1	Bernd Dörfelt Referat
12.00 – 12.45 Uhr	Schlussbesprechung Verabschiedung	Teilnehmerfeedback, Teilnehmerbescheinigung, Seminarfoto	1	Bernd Dörfelt Uli Zorn Monika Zorn