

## Zeitplan Traineraus- & -weiterbildung

Stufe: C  
Modul: I

Veranstalter: ADAC Hessen-Thüringen e.V.  
Datum: 24.-26. Juli 2020  
Veranstaltungsort/e: Verkehrsübungsplatz und Offroad-Gelände Malsfeld, Feldwiese 2, 34323 Malsfeld  
Hotel Sonneck, Zu den einzelnen Bäumen 13, 34593 Knüllwald-Rengshausen

Seminarleitung: Marc Brobach-Jäger, Roland Fabisch (Dipl. Sportwiss.)  
Mentor: Maria Schuch (M.A. Päd / Sportwiss. / IKK)

**Seminarziele:** Für die ADAC-Lizenztrainer-Qualifikation Breitensport/Leistungssport im [Kartslalom](#), [Kartrennsport](#), [Motocross](#), [Motorrad-Rundstrecke](#) und [Motorrad-Trial](#). Für die Durchführung von sportlichem Training im Kart- & Automobilslalom, Motorrad-Trial, Motocross und MiniBike/PocketBike soll sich der Trainer die Grundlagen der Trainingslehre, methodisch didaktische Grundsätze, sowie biologische, medizinische & psychologische Grundkenntnisse aneignen. Im Trainerseminar werden diese Grundlagen im Unterricht vertieft und in Gruppenarbeiten, Workshops sowie dem praktischen Training mit Lehrgruppen dargestellt und in einer Team-Lehrprobe vorgestellt.

Datum 24.7.2020	Thema	Inhalte	LE	Referent/en
17.00 – 17.45 Uhr	Begrüßung	Vorstellen der Seminarinhalte und organisatorisches Trainer selbstverständnis (Methodische und didaktische Überlegungen zu den Erfahrungsberichten)	1	Seminarleitung
17.45 – 18.30 Uhr	Zeitnahme im Motorsport	Methoden der Zeitmessung	1 + 1 Fernst.	Zeitnahme - kommissar A Lenka Günzel
18.30 – 19.15 Uhr	Sportmedizin	Doping-Prävention - Was ist Doping?	1	Seminarleitung Workshop
19.15 – 20.45 Uhr	Sportmedizin	Motorsportspezifische Verletzungen und deren Erstversorgung, Sportschäden, Unfallverhütung	2	Roland Fabisch Referat

Datum 25.7.2020	Thema	Inhalte	LE	Referent/en
8.00 – 12.00 Uhr	Fahrphysik 2-Rad/ 4-Rad	Grundlagen der Fahrphysik - Theorie Lenken, bremsen - bremsen, lenken - Praxis Fahrsicherheitstraining – Gruppe 1	1 / 4	FSZ-Trainer
8.30 – 11.30 Uhr	Teamlehrproben 4-Rad	Vorbereitung des Trainings und Praxis im Team Durchführung von Teamlehrproben im Kartslalom – Jugendgruppe ASC Melsungen – Gruppe 2	4	Seminarleitung Disziplinreferent
11.45 – 13.15 Uhr	Mittagessen	In Gruppen		
12.45 – 16.45 Uhr	Fahrphysik 2-Rad/ 4-Rad	Grundlagen der Fahrphysik - Theorie Lenken, bremsen - bremsen, lenken - Praxis Fahrsicherheitstraining – Gruppe 2	1/4	FSZ-Trainer
13.30 – 16.30 Uhr	Teamlehrproben 2-Rad	Vorbereitung des Trainings und Praxis im Team Durchführung von Teamlehrproben – Gruppe 1	4	Seminarleitung Disziplinreferent
17.00 – 20.00 Uhr	Motorsportdisziplin Automobilslalom Kartslalom	Grundlagen der Fahrtechnik Sitzhaltung, Schalten, Beschleunigen, Bremsen, Slalom, Driften	4	Disziplinreferenten Artur Mozdzierski Dennis Bartel
20.00 – 20.45 Uhr	Sportpädagogik/ Sportorganisation	Organisation und Durchführung einer Veranstaltung in verschiedene Motorsportdisziplinen unter besonderer Beachtung des Umwelt- und Landschaftsschutzes	1 + 1 Fernst.	Seminarleitung

Datum 26.7.2020	Thema	Inhalte	LE	Referent/en
9.00 – 10.30 Uhr	Sportpsychologie	Psychologische Aspekte im Motorsport Konzentrationsübungen, autogenes und mentales Training, Coaching in Training und Wettkampf	2 + 1 Fernst.	Roland Fabisch Referat + Praxis
10.30 – 12.00 Uhr	Motorsportdisziplinen	Bekleidung und Ausrüstung des Motorsportlers	2	Seminarleitung Workshop
12.00 Uhr	Mittagessen			
13.00 – 14.30 Uhr	Sportbiologie Sportpädagogik Trainingslehre	Zusammenhänge beim Fitnesstraining und der Ernährung; Trainingsprinzipien und deren Sportpädagogische Umsetzung	2 + 1 Fernst	Roland Fabisch Referat
14.30 – 16.00 Uhr	Vorbereitung schriftl. Prüfung	Mitschriften sichten, Fragen stellen	2	Seminarleitung
16.00 – 17.30 Uhr	Lernerfolgskontrolle	Lernzielkontrolle, Teilnehmerfeedback, Seminarfoto	2	Seminarleitung