

2020-0006 Athletiktraining - Kraft und Ganzkörperstabilisation

Lerneinheiten: 16

Termin: 19.09.2020 - 20.09.2020

Ort: Sportschule Schöneck, Sepp-Herberger-Weg 2, 76227 Karlsruhe

Gebühr: 60,00 € inkl. ÜN und Verpflegung

Referent: BSB-Lehrteam und weitere

Inhalt: Athletiktraining -Kraft und Ganzkörperstabilisation

Beschreibung: Kaum eine Sportart kommt heute noch ohne das sogenannte Athletiktraining aus. Dabei sind die Inhalte nicht neu erfunden, nur wurden sie in der Vergangenheit noch nicht so konsequent in das Training der verschiedenen Sportarten integriert, wie das (glücklicherweise) heutzutage der Fall ist. Denn besonders das Training der Ganzkörperkraft und Rumpfstabilität sind in fast jeder Sportart wichtige Voraussetzungen, um die sportlichen Belastungen verletzungsfrei und mit optimaler Leistung abzurufen. Wie Sie Ihren Sportlern besonders durch gezielte Kräftigungs- und Stabilisationsübungen zu einem höheren Leistungslevel verhelfen können, lernen Sie in dieser Fortbildung.

Inhalt / Das lernen Sie / Das wissen Sie nach der Fortbildung

- Ziele von Athletiktraining
- Auswirkung von Athletiktraining auf die Leistungsfähigkeit
- Gestaltung und Planung von Athletiktraining
- Vielfältige Übungen zur Ganzkörperkräftigung
- Übungen zur Ganzkörperstabilisation
- Asymmetrisches Krafttraining
- Richtig Korrigieren und Anleiten
- Steigerung von athletischen Grundübungen

Beginn: Samstag, 10.00 Uhr

Ende: Sonntag, 17.00 Uhr

ganztägig

Anerkennung: 16 LE für ÜL-C Erwachsene, ÜL-B Prävention. Trainerlizenzen in Absprache mit dem Fachverband. BZG fähig.

Zielgruppe: Übungsleiter und Trainer aller Sportarten im Wettkampf- und Breitensport

Voraussetzungen: Engagement in einem Mitgliedsverein des BSB.

Meldeschluss: 17.09.2020

Anmeldung: <https://www.badischer-sportbund.de/bildung/sportpraxis/fortbildung/>

2020-0008 Athletiktraining - Verletzungsprophylaxe

Lerneinheiten: 16

Termin: 17.10.2020 - 18.10.2020

Ort: Sportschule Schöneck, Sepp-Herberger-Weg 2, 76227 Karlsruhe

Gebühr: 60,00 € inkl. ÜN und Verpflegung

Referent: BSB-Lehrteam und weitere

Inhalt: Athletiktraining – Verletzungsprophylaxe

Beschreibung: Verletzungen sind das Ärgertlichste, was einem Sportler passieren kann. Als Trainer und Übungsleiter hat man auch die Verantwortung seine Sportler vor Verletzungen zu schützen und sie durch gezieltes athletisches Training vor körperlichen Schäden zu bewahren. In dieser Fortbildung liegt der Fokus des Athletiktrainings auf der Kräftigung der Stabilisatoren, dem Ausgleich von Dysbalancen und dem Erkennen von potenziell schädigenden Entwicklungen in jedem Alter.

Inhalt / Das lernen Sie / Das wissen Sie nach der Fortbildung

- Wichtigkeit von Verletzungsprophylaxe für langfristige Leistung
- Altersspezifische Entwicklungen und Risiken
- Möglichkeiten der Prävention durch Training
- Potenzial von sensomotorischen Training
- Analyse von gefährdeten Strukturen / Verletzungspotenzial
- Vielfältige Übungen zur Förderung der Gelenkstabilisation
- Videoanalyse zur Verbesserung der Knieachsenstabilität
- Übungen zur Rehabilitation nach Verletzungen

Beginn: Samstag, 10.00 Uhr

Ende: Sonntag, 17.00 Uhr

ganztäglich

Anerkennung: 16 LE für ÜL-C, ÜL-B Ganztagschule und Prävention. Trainerlizenzen in Absprache mit dem Fachverband. BZG fähig.

Zielgruppe: Übungsleiter und Trainer aller Sportarten im Wettkampf- und Breitensport

Voraussetzungen: Engagement in einem Mitgliedsverein des BSB.

Meldeschluss: 15.10.2020

Anmeldung: <https://www.badischer-sportbund.de/bildung/sportpraxis/fortbildung/>

2021-0002 Athletiktraining - Koordination und kognitive Flexibilität

Lerneinheiten: 16

Termin: 27.03.2021 - 28.03.2021

Ort: Sportschule Schöneck, Sepp-Herberger-Weg 2, 76227 Karlsruhe

Gebühr: 60,00 € inkl. ÜN und Verpflegung

Referent: BSB-Lehrteam und weitere

Inhalt: Athletiktraining - Koordination und kognitive Flexibilität

Beschreibung: Gute koordinative Grundfähigkeiten sind die Basis für jegliches Technikkennen und -verbessern. Um diese häufig noch ungenutzte Ressource im Leistungstraining voll entfalten zu können, werden in dieser Fortbildung Übungs- und Spielformen zum Entwickeln des koordinativen Potentials vorgestellt und angewandt. Ob als Basis im Kindersport, oder als Feinschliff im Leistungstraining – mit diesen Übungen werden Sie mit Ihrer Gruppe zum Koordinations-Weltmeister!

Inhalt / Das lernen Sie / Das wissen Sie nach der Fortbildung

- Einfluss der Koordination auf die Wettkampfleistung
- Koordination über die Lebensspanne gezielt entwickeln
- Vielseitiges Training der koordinativen Grundfähigkeiten
- Koordinationstraining unter Druck
- Richtig entscheiden – Training der kognitiven Flexibilität

Beginn: Samstag, 10.00 Uhr

Ende: Sonntag, 17.00 Uhr

ganztägig

Anerkennung: 16 LE für ÜL-C Kinder und ÜL-C Erwachsene. Trainerlizenzen in Absprache mit dem Fachverband. BZG fähig.

Zielgruppe: Übungsleiter und Trainer aller Sportarten im Wettkampf- und Breitensport

Voraussetzungen: Engagement in einem Mitgliedsverein des BSB.

Meldeschluss: 25.03.2021

Anmeldung: <https://www.badischer-sportbund.de/bildung/sportpraxis/fortbildung/>