



## Trainer C-Ausbildung

### für Kanu-Rennsport, Kanu-Slalom, Wildwasser-Rennsport und Kanu-Polo

„Miteinander und voneinander lernen“ lautet wieder das Motto der kommenden Trainer-C Ausbildung. Dabei legen wir einmal mehr den Fokus auf untenstehende Inhalte, die wir möglichst praxisnah vermitteln möchten. Neben einem größeren Anteil Praxis-Lehreinheiten wird der Lehrgang auch in diesem Jahr wieder online-Lehrinhalte enthalten, die im Selbststudium erarbeitet und durch Multiple Choice-Tests sowie andere Aufgaben nachgewiesen werden sollen. Dadurch reduzieren sich die Anwesenheitswochenenden auf vier zuzüglich zweier Sparten-spezifischer Wochenenden und der abschließenden Prüfung.

Die Ausbildung umfasst insgesamt 120 Unterrichtsstunden und findet von Anfang November 2020 bis einschließlich Februar 2021 immer samstags und sonntags zu folgenden Terminen statt:

**08./09. November, 12./13. Dezember, 09./10. Januar und 06./07. Februar** (Änderungen für das Jahr 2021 vorbehalten). Die noch zu terminierenden spezifischen Wochenenden werden den Teilnehmern spätestens am ersten Ausbildungswochenende bekannt gegeben.

Voraussetzungen für die Teilnahme am Lehrgang und die Lizenzerteilung sind folgende:

- Vereinsempfehlung sowie Zustimmung des jeweiligen Fachwartes
- Erste-Hilfe-Kurs (mind. 9 LE)
- DLRG-Leistungsabzeichen Silber (kann gegen Gebühr im Kurs abgelegt werden)

Die letzten beiden Bescheinigungen dürfen nicht älter als zwei Jahre sein.

#### Lehrgangsinhalte:

- Selbstverständnis als Trainer
- rechtliche und moralische Aspekte
- Sport und Gesellschaft, Anti-Doping
- Kanu und Umwelt
- Gesundheit und Ernährung
- Sportmedizin/biologische Grundlagen
- Pädagogisch-psychologische Grundlagen, Didaktik/Methodik
- Einführung in die Trainingslehre/Grundlagen der Trainingsplanung
- Allgemeine Athletik (motorisches Lernen, Bewegungsqualität, athletische Grundfertigkeiten)
- Planung, Steuerung und Auswertung Trainingsprozess
- Ausdauertraining, Kraft- und Koordinationstraining, Regeneration
- Anfängertraining (allgemein und disziplinspezifisch)
- Techniktraining und Sicherheitstraining
- Disziplinspezifische Leistungsentwicklung
- Wettkampfororganisation

#### Weitere Infos und Anmeldung:

[www.sportbildungswerk-nrw.de/kanuschule/angebote/qualifizierung/kanu-verband-nrw/ausbildung/trainer-c-fuer-kanu-rennsport-kanu-slalom-wildwasser-rennsport-und-kanu-polo/g2021-070-350](http://www.sportbildungswerk-nrw.de/kanuschule/angebote/qualifizierung/kanu-verband-nrw/ausbildung/trainer-c-fuer-kanu-rennsport-kanu-slalom-wildwasser-rennsport-und-kanu-polo/g2021-070-350)

oder per E-Mail an [info@kanuschule-nrw.de](mailto:info@kanuschule-nrw.de).