

DOSB Übungsleiter C Breitensport Aufbaulehrgang

Lehrgangsnummer: xxxx

Datum: 22.03.-24.03.2019
29.03.-30.03.2019
05.04.-06.04.2019

Ort: **Theorie:**
KSB OHV e.V., Andrè-Pican-Straße 41, 16515 Oranienburg

Praxis:
Grundschule Sachsenhausen, Friedrichstraße 44a, 16515 Oranienburg

Lehrgangsleitung: Mirko Bärtig

Kosten: € 130,00 für Mitgliedsvereine, € 245,00 für alle anderen

Freitag, 22.03.2019

Zeit	Thema	Unterrichtsort	LE
17.00	Begrüßung Einführung in den Lehrgang	SR	2
	Reflexion Grundlehrgang, Wiederholung und Festigung		
18.30	Pause		
18.45	Gruppenphasen und Motivation	SR	2
20.15	Pause		
20.30	Deutsches Sportabzeichen	SR	1
21.15	Ende		

Samstag, 23.03.2019

09.00	Entwicklung der Leistungsfähigkeit im Verlauf des Lebens Möglichkeiten der Bestimmung der Leistungsfähigkeit	SR	2
10.30	Pause		
10.45	Bewegungsbeschreibungen, Bewegungsanalyse, Bewegungskorrektur	SR	2
12.15	Pause – Wechsel in die Sporthalle		
13.15	Grundlagen des Trainings koordinativer Fähigkeiten	SH	4
16.30	Pause		
16.45	Sportpraxis: Beispiele aus dem Freizeit- und Fitness-Sport	SH	2
18.15	Ende		

Sonntag, 24.03.2019

09.00	Funktionsgymnastik: Einsatz von Kleinsportgeräten	SH	4
12.15	Pause		
12.30	Sportpraxis: Beispiele aus dem Freizeit- und Fitness-Sport	SH	1
13.15	Ende		

Freitag, 29.03.2019

Zeit	Thema	Unterrichtsort	LE
17.00	Wiederholung und Festigung	SR	1
17.45	Pause		
18.00	Kommunikation und Konfliktbewältigung	SR	2
19.30	Pause		
19.45	Abgrenzung: Leistungs-, Breiten-, Freizeitsport (Alltags-) Dopingprävention	SR	1 1
21.15	Ende		

Samstag, 30.03.2019

Zeit	Thema	Unterrichtsort	LE
09.00	Muskel-Skelett-System: Wiederholung und Vertiefung	SR	2
10.30	Pause		
10.45	Grundlagen Training der Ausdauer- und Kraftfähigkeit	SR	2
12.15	Pause – Wechsel in die Sporthalle		
12.30	Training der Kraftfähigkeit	SH	2
14.00	Pause		
15.00	Praxis: altersspezifische Spiel- und Bewegungsformen	SH	2
16.30	Pause		
16.45	Praxis: altersspezifische Spiel- und Bewegungsformen	SH	2
18.15	Ende		

Freitag, 05.04.2019

Zeit	Thema	Unterrichtsort	LE
17.00	Wiederholung und Festigung	SR	1
17.45	Pause		
18.00	Grundlagen der Vereinsarbeit: Planungsprozess	SR	2
19.30	Pause		
19.45	Ernährung und Gesundheit	SR	2
21.15	Ende		

Samstag, 06.04.2019

09.00	Wiederholung Planung einer Trainingseinheit	SR	2
10.30	Pause		
11.30	HerzKreislauf-Training in der Halle	SH	2
13.00	Pause – Wechsel in die Sporthalle		
13.15	Fitnessprogramme Teil 1	SH	2
14.45	Pause		
15.00	Fitnessprogramme Teil 2	SH	2
16.30	Pause		
16.45	Reflexion Aufbaulehrgang – Lernfortschrittskontrolle Themen der Lernerfolgskontrolle – Hinweise zur Ausarbeitung Ausstieg aus dem Lehrgang	SH	2
18.15	Ende		

Programmänderung möglich

SR = Seminarraum; SH = Sporthalle

An den Praxistagen in der Sporthalle (SH) bitte Sportsachen mitbringen!

Meldeschluss: 01.02.2019

Kontakt:

Kreissportbund Oberhavel e. V.

André-Pican-Straße 41

16515 Oranienburg

Tel.: 03301 / 208406

Fax: 03301 / 208929

mail: ksb-oberhavel@gmx.de