



AUSSCHREIBUNG

C-Trainer Obstacle Course Racing 2019

Die OCRA Germany e.V. lädt im Sommer/Herbst 2019 alle Interessierten zur Ausbildung zum C-Trainer Leistungssport mit Schwerpunkt Obstacle Course Racing (OCR) ein. Inhaltliche Schwerpunkt der Ausbildung sind die Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Aufbau- und Anschlusstrainings für Anfänger und Fortgeschrittene im Leistungssport auf der Standarddistanz. Ausgehend von bereits vorhandenem Vorwissen und Erfahrungen zielt die Ausbildung darauf ab, die Teilnehmer zu befähigen, Trainingsprozesse zu kennen und optimal einzusetzen, um Ziele im OCR erfolgreich zu realisieren.

Termine

Modul 1: 5. – 7. Juli

Modul 2: 1. – 20. September (E-Learning)

Modul 3: 20. – 22. September

Seminarort

Universität Essen, Boulderhalle Bochum, Crosstrails Bochum

Kosten

350 € pro Teilnehmer inkl. Seminargebühren, Eintritt Boulder- & Hindernisanlagen, Getränke und Obst
Mitglieder der OCRA Germany e.V. erhalten 30 € Rabatt auf die Anmeldegebühr

Anmeldung

info@ocra-germany.de

Trainerausbildung C-Trainer

Jedes Modul umfasst 30 Lerneinheiten

Modul 1

Trainingsprinzipien, RTP,
Trainingsmethode,
Kondition, Kraft, Beweglichkeit
Praxis zu Kraft und Beweglichkeit,
OCR „draußen“ und in Anlagen
OCR Training in Halle

Modul 1

Wann: 5. – 7.7.2019
Wo: Crosstrails, Universität Essen

Modul 2

Sportphysiologische Grundlagen
Grundlagen Trainingslehre
Grundlagen Ernährung
Basiswissen Vereinssport

Modul 2

Wann: Ab 1.7.2019
Wo: Als E-Book zum Lernen zu Hause
Testfragen und Antworten zur Selbstkontrolle

Modul 3

Ausdauer, Technik, Schnelligkeit
Lauf ABC, Koordination, Intervalltraining,
Techniktraining OCR (allgemeine Fähigkeiten wie
Crawl...)
OCR Training in der Turnhalle,
praktische Prüfung: Trainingseinheit leiten

Modul 3

Wann: 20. – 22.9.2019
Wo: Universität Essen, Boulderhalle



Zulassungsvoraussetzungen

Nachweis Grundausbildung Erste Hilfe (kann nachgereicht werden)

Hinweise

- Beginn: jeweils Freitag 18 Uhr; Ende: Sonntag ca. 15 Uhr
- Die C-Trainer-Ausbildung umfasst min. 90 Unterrichtseinheiten
- Im Rahmen der Ausbildung wird es zu jeder Teildisziplin praktische Einheiten geben. Die Teilnehmer haben an diesen Einheiten aktiv teilzunehmen
- Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen
- Unterkunft in Eigenorganisation
- Bei Abmeldung bis zu 4 Wochen vor Ausbildungsbeginn entsteht eine Bearbeitungsgebühr i.H.v. 30 €. Danach ist keine Abmeldung mehr möglich. Die Abmeldung muss schriftlich (per E-Mail) an den Ausbildungsleiter und die OCRA Germany e.V. erfolgen
- Während der gesamten Veranstaltung besteht kein Versicherungsschutz durch die OCRA Germany e.V. Der Teilnehmer achtet eigenständig und auf eigene Kosten auf einen entsprechenden Versicherungsschutz.
- Die OCRA Germany wird dem Einladungsschreiben an die Teilnehmenden kurz vor Beginn der Ausbildung eine Teilnehmerliste mit personenbezogenen Daten beifügen. Dies soll dem Überblick etwa im Hinblick auf mögliche Fahrgemeinschaften dienen.
- Ausbildungsleitung:
 - Matthias Graute
 - Fabian Sinning
 - Charles Franzke
 - Florian Lippenmeyer
- Anmeldung und weitere Informationen über info@ocra-germany.de