



Ausschreibung

OCR-Trainer C-Lizenz Breitensport 2020

Die OCRA Germany lädt im Frühjahr/ Sommer 2020 alle Interessierten zu einer C-Trainer-Ausbildung Breitensport ein. Inhaltliche Schwerpunkte werden insbesondere Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Trainings für Anfänger bis Fortgeschrittene im Breitensport sein. 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. Jugendtraining, Hindernistraining für Einsteiger sowie theoretische und praktische Einheiten zu Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Technik werden thematisiert.

Termin

Modul 1: 27. – 29.03.2020

Modul 2 (E-Learning): 29.03. bis zu Modul 3

Modul 3: 03. – 05.07.2020

Seminarort

Universität Essen

Crosstrails Bochum

Kosten

399 € inkl. Seminar, Eintritt Boulder- & Hindernisanlagen, Getränken und Obst
(30 € Rabatt für Mitglieder der OCRA Germany e.V.)

Zulassungsbedingungen

Nachweis Ausbildung Erste Hilfe (kann nachgereicht werden)

Referenzen

Das sagen die Teilnehmer aus dem ersten Lehrgang:

<https://www.instagram.com/p/B2yla-iFut5/>

<https://www.instagram.com/p/B2vkV1k8OG/>

<https://www.instagram.com/p/B2uRVTpFTct/>



Ausbildungsinhalte

- Heranführung an das Hindernistraining
- Aufbau von Trainingseinheiten für Anfänger
- Trainingseinheiten für Jugendliche
- Theorie und Praxis zu Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer
- Hindernistraining in der Halle erproben und reflektieren
- Hindernistraining in einer spezifischen Anlage erproben und reflektieren
- Basisernährung
- Einführung in sportphysiologische Grundlagen
- Einführung in die Trainingslehre
- Lauftechnik erproben und Anwendungsbereiche finden
- Hindernistechniken erproben und methodischen Aufbau reflektieren
- Lehrprobe einer praktischen Einheit

Hinweise

- Beginn: Freitag, 18 Uhr; Ende: Sonntag, ca. 15 Uhr
- Die C-Trainer-Ausbildung umfasst 90 Unterrichtseinheiten
- Im Rahmen der Ausbildung wird es zu jeder Teildisziplin praktische Einheiten geben. Die aktive Teilnahme wird erwartet
- Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen; max. Teilnehmerzahl: 16 Personen
- Unterkunft in eigener Organisation
- Bei Abmeldung bis 4 Wochen vor Ausbildungsbeginn entsteht eine Bearbeitungsgebühr von 30 €. Danach ist keine Abmeldung mehr möglich. Abmeldungen müssen schriftlich an den Übungsleiter und die OCRA Germany erfolgen
- Während der gesamten Veranstaltung erfolgt kein Versicherungsschutz durch die OCRA Germany. Der Teilnehmer informiert sich eigenständig und schließt ggf. auf eigene Kosten eine für ihn passende Versicherung ab
- Die OCRA Germany wird mit dem Einladungsschreiben kurz vor Beginn der Ausbildung eine Teilnehmerliste per E-Mail an die Teilnehmer versenden. Mit der Anmeldung erklärt sich der Teilnehmer zur Weitergabe dieser personenbezogenen Daten an die anderen Teilnehmer zum Zwecke der Organisation von Fahrgemeinschaften bereit.
- Ausbildungsleitung: Matthias Graute, Fabian Sinning



Verbindliche Anmeldung zur C-Trainerausbildung Breitensport

Das ausgefüllte Anmeldeformular bitte per Mail an **info@ocra-germany.de** senden.

Hiermit melde ich mich verbindlich für die OCR-Trainerausbildung Breitensport im Frühjahr/Sommer 2020 an. Ich habe die Hinweise gelesen und akzeptiere diese.

Zusätzlich zu diesem Formular sende ich das SEPA-Mandat zum Einzug der Teilnahmegebühren.

Name _____

Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Ort, Datum _____

Unterschrift _____