



*Ausschreibung*

## **OCR-Trainer C-Lizenz Leistungssport 2020**

Die OCRA Germany lädt im Frühjahr/ Sommer 2020 alle Interessierten zu einer C-Trainer-Ausbildung Leistungssport ein. Inhaltliche Schwerpunkte werden insbesondere Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Aufbau- und Anschlusstrainings für Anfänger und Fortgeschrittene im Leistungssport auf der Standarddistanz 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.

### **Termin**

Modul 1: 27. – 29.03.2020

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

Modul 3: 03.07. – 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/B2vkV1kl8OG/>

<https://www.instagram.com/p/B2uRVTPtFTct/>



## **Ausbildungsinhalte**

- Theoretische Inhalte zu den Trainingsprinzipien
- Theorie und Praxis zur Rahmentrainingsplanung
- Aufbau von Trainingsplänen
- Theorie und Praxis zu Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer
- Hindernistraining in der Halle erproben und reflektieren
- Hindernistraining in einer spezifischen Anlage
- Sportlerernährung, Ernährung im Wettkampf
- Sportphysiologische Grundlagen und Energiebereitstellung vertiefen
- Grundlagen der Trainingslehre vertiefen
- 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 mindestens 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 Leistungssport**

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

Hiermit melde ich mich verbindlich für die OCR-Trainerausbildung Leistungssport 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 \_\_\_\_\_