

Ausschreibung

C-Trainer Leistungssport 2021



Die OCRA lädt im Winter/Sommer 2021 alle Interessierten zu einer C-Trainer Leistungssport Ausbildung ein. Inhaltliche Schwerpunkte werden Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Aufbau- und Anschlussstrainings 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: 15.1. bis 17.1.2021 in Monschau (NRW)

Modul 2: E-Learning vom 17.1. bis zum 9.7.2021

Modul 3: 18.6. bis 20.6.2021 in Bochum

Seminarort: Monschau, Crosstrails Bochum

Kosten:

- 425 € inkl. Seminar/ Eintritt Hindernisanlagen/ Getränke und Obst
- 485 € inkl Übernachtung beim 1. Wochenende von Freitag bis Sonntag
- 30€ Rabatt für alle OCRA Mitglieder

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/B2uRVTpFTct/>

Trainerausbildung C- Trainer jedes Modul umfasst 30 Lerneinheiten



Ausbildungsinhalte

- Theoretische Inhalte zu den Trainingsprinzipien
- Theorie und Praxis zur Rahmentrainingsplanung
- Aufbau von Trainingsplänen
- Theorie und Praxis zur Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer
- Techniktraining im Trailrunning
- Hindernistraining in einer spezifischen Anlage
- Sportlerernährung, Ernährung im Wettkampf
- Sportphysiologische Grundlagen & Energiebereitstellung vertiefen
- Grundlagen der Trainingslehre vertiefen
- Lauftechnik erproben und Anwendungsbereiche finden
- Hindernistechniken erproben und methodischen Aufbau reflektieren
- Lehrprobe einer praktischen Einheit (siehe Prüfungsordnung)
- praktische Prüfung (siehe Prüfungsordnung)

Zulassungsbedingungen:

- Nachweis einer „Erste-Hilfe-Grundausbildung“ (kann nachgereicht werden)

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. Es wird erwartet, dass die Teilnehmer an diesen auch aktiv teilnehmen werden.
- Mindestteilnehmerzahl 8 Personen. Maximale Teilnehmerzahl 16.
- Unterkunft in eigener Organisation oder für das erste Wochenende in Monschau mit Übernachtung (ohne Essen). Hier kannst du dir die Unterkunft anschauen:

<https://www.rodehof.de/ferienwohnungen.php>

- Bei Abmeldung von bis zu 4 Wochen vor Ausbildungsbeginn entsteht eine Bearbeitungsgebühr von 30 €. Danach ist keine Abmeldung mehr möglich. Die Abmeldung muss schriftlich (per E-Mail) über den Ausbildungsleiter und die Geschäftsstelle der OCRA erfolgen.
- Während der gesamten Veranstaltung erfolgt kein Versicherungsschutz durch die OCRA. Der Teilnehmer informiert sich eigenständig und schließt ggf. auf eigene Kosten für ihn passende Versicherungen ab.
- Die OCRA wird in dem Einladungsschreiben kurz vor Beginn der Ausbildung eine Teilnehmerliste mit personenbezogenen Daten an die Teilnehmenden per E-Mail weiterleiten. Dies soll dem Überblick sowie der Bildung möglicher Fahrgemeinschaften dienen.
- Ausbildungsleitung: Matthias Graute, Fabian Sinning
- Anmeldungen und weiterführende Informationen über: matthias.graute@ocra-germany.de

Verbindliche Anmeldung zur C-Trainerausbildung Leistungssport

Name:

Vorname:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Unterkunft: