

## Leistungen & Prüfungen der C-Trainerausbildung

- Schriftlicher Entwurf einer Lehrprobe (Einzel- oder Partnerarbeit)
- Präsentation der Lehrprobe bzw. einen Teil der Lehrprobe
- Anwesenheit: mindestens 80% entspricht 5 von 6 Praxistagen
- Praktische Prüfung:
  - Sichere Beherrschung der Hindernistechnik „Footlock“  
Video: <https://www.youtube.com/watch?v=OkY3SwkXChc>
  - Fehlerfreie Technik von 3 der folgenden 7 Lauf ABC Übungen
    1. Fußgelenksarbeit
    2. Skippings oder Tappings
    3. Prellhopper/ Wechselsprünge/ Plyosprünge
    4. Sprunglauf
    5. Holzbeinlauf/ Tip Tap
    6. Kniehebelauf
    7. Kniehebelauf mit GreifbewegungVideo: <https://www.youtube.com/watch?v=-hTO-vj2F6g>
  - (nur Leistungssport) 3 Klimmzüge Frauen, 5 Klimmzüge Männer

### Themen für die Lehrprobe:

#### 1. Breitensport

Nachdem deine Hindernislaufgruppe, die Skillful Cats, bereits beim Strongwoman-Lauf und beim Sea-Run teilgenommen haben, steht nur der erste Zletic an. Deine Gruppe hat vor den Hangelhindernisse großen Respekt. In der letzten Trainingseinheit stellst du fest, dass kaum jemand einen Klimmzug schafft. Du erstellst daraufhin ein Training zusammen, das vor allem den Latissimus stärkt und das Mukselzusammenspiel für die Gesamtbewegung des Klimmzugs verbessert. Schon in der nächsten 60-minütigen Einheit startet deine Übungsreihe.

#### 2. Breitensport/ Leistungssport

Den Little Raccoons fehlt es an Größe, um den Irish Table zu meistern. Der gewiefte Trainer Bigraccoon erstellt daraufhin eine Übungsreihe zum Thema Aufschwung am Reck.

Für die nächsten 75-minütigen Einheiten stehen dir 4 Recks zur Verfügung. Neben dem Vermitteln der neuen Technik sollte der Spaß nicht zu kurz kommen.

### **3. Leistungssport**

Die Hero Squats starten dieses Jahr zum ersten Mal bei der OCR WC. Da sich keine Hindernisanlage in der näheren Umgebung befindet, machst du als Schlüsselstelle für das Finish mit Band das Hangeln an schwierigen Elementen fest. Euch steht für ein wöchentliches Training eine Sporthalle für 75 Minuten zur Verfügung, wo ihr an Ringen, dem Reck und Seilen trainieren könnt.

### **4. Leistungssport**

Du trainierst eine sehr erfahrene Gruppe. Die meisten deiner Athleten liefen bereits bei mehreren Europa- und Weltmeisterschaften mit. Das Band ins Ziel zu bringen, war für deine Athleten nie das Problem. Vielmehr verloren sie beim Laufen viel Zeit. Für das wöchentliche Training trifft ihr euch nun, um durch Intervalle an Tempohärte zu gewinnen. Du planst ein Training, das bis zu 90 Minuten dauert.

### **5. Breitensport**

Die Silversurfer haben beschlossen, es auf ihre alten Tage noch mal so richtig krachen zu lassen. Für einen ersten Toughmudder sollst du die 10 rüstigen Senioren fit machen. Sie machen noch viel Gymnastik und treffen sich einmal die Woche zum Walken. Gestalte ein Koordinations- und Krafttraining, um sie sicher durch den Parkours zu bringen. Nach 60 min. ist bei den Damen und Herren jedoch Schluss, sie sind schließlich viel beschäftigt!

### **6. Breitensport**

Während die Eltern des OCR Teams MITläufer richtig ballern, wollen die Kleinen in nichts nachstehen. Du hast etwa 60 min. die du mit den Kindern 7-14 gestalten darfst. Überlege dir ein Programm für eine halbe Turnhalle. Natürlich wollen sich die Kleinen auch an Hindernissen probieren.

### **7. Breitensport/ Leistungssport**

Du hast als Trainer festgestellt, dass deine Trainingsgruppe Gorilla Beastmode evtl. etwas Lauf-ABC vertragen könnte, in der Regel ballern sie gerne, wenn es keinen ordentlichen Muskelkater am nächsten Tag gibt, wird gemault. Sie kommen einmal die Woche zu dir,

ansonsten sind sie im Fitnessstudio. Manchmal gehen sie auch laufen. Finde einen Weg eine Trainingsstunde von 90 Minuten aufzubauen in der du ihnen Mobility und Lauf-ABC unterjubeln kannst. Um sie schnell und beweglich für das nächste Spaten Race vorzubereiten.

## **8. Breitensport**

Gestalte ein Trainingsstunde mit deiner Breitensportgruppe Bürohengste Mudderhausen. Du möchtest sie gezielt im „Springen und Landen“ ausbilden. Sie verbringen viel Zeit im Office und das mit der Hüftmobilität ist so ein Sache. Trotzdem sind sie immer motiviert alles zu tun, um beim nächsten Like-Run das Ziel zu erreichen. Leider hast du kein Hindernisgelände, sondern eine Turnhalle. Baue ein Training auf, das auf ein Techniktraining hinausläuft. Überlege, wie du die Einheit strukturierst, so dass sich kein Athlet verletzt.

## **9. Leistungssport**

Die „Mud Piraten“ sind ambitionierten Hindernisläufer. Sie wollen 2020 in der neu gegründeten OCR Bundesliga starten. Für dieses Ziel trainieren sie 3-5x in der Woche. Du leitest jede Woche das Lauftraining. Deine Gruppe besteht aus 8 Athleten/innen. Heute steht ein anaerobes Ausdauertraining auf dem Plan. Der Schwerpunkt liegt auf dem Laufen. Das ein oder andere Hindernis oder funktionelle Übung kann dabei mit ins heutige Trainingsprogramm aufgenommen werden.

## **10. Leistungssport/ Breitensport**

Deine Hindernisgruppe powert sich im Training gerne aus. Sie „ballern was das Zeug hält“. Es sind 12 ganz unterschiedlichen Sportler/innen unterschiedlicher Leistungsklassen. Du stellst große Defizite in ihrer Technik und Beweglichkeit fest und willst daher einen kurzen Mobilityteil zu Beginn und zum Abschluss deiner Einheiten ritualisieren. Heute steht zudem ein Technikschnwerpunkt auf dem Programm.

## **11. Leistungssport**

Du leitest eine Trainingseinheit zur „Schnelligkeitsausdauer im OCR“. Deine Trainingsgruppe umfasst 12 Sportler/innen, die regelmäßig an Wettkämpfen teilnehmen. Ihr Trainingszustand ist sehr gut.

In dein Programm kannst du zum Beispiel kurzen Strecken bis 60 Sekunden Dauer

aufnehmen. Staffelspiele, Sprints mit Hindernissen, Hindernisse als Staffel, Spiele könnten weitere Inhalte sein.

## **12. Breitensport**

Deine Trainingsgruppe, die wilden Monkeys, klettern ausgesprochen gerne an Hindernissen. Sie treiben Sport nur zum Spaß und, um sich fit zu halten. Einmal im Jahr starten sie als Team bei einem Hindernislauf bei dem sie aufgrund fehlender Ausdauer große Teile der Strecke gehen müssen. Du leitest heute ein spezifisches Grundlagenausdauertraining für diese Gruppe.

## **13. Breitensport**

Die Betriebssport-Gruppe des Automobilzulieferers Katastrophal hat bei OCR Bankfurt angerufen. Sie möchten jetzt gemeinsam einen Toughmudder laufen. Gestalte ein Outdoor Training für diese Einsteigergruppe, die du an das Thema OCR-Training heranführen möchtest. Normalerweise sitzen sie im Büro. Es handelt sich um einen Gruppe von 12 Personen. Sie haben nur eine Stunde Zeit für die Einheit.

## **14. Breitensport bzw. Jugendtraining**

Die Gebrüder Schlimm Schule schreibt eine Sport-Ag aus. Gestalte ein Training für eine Jugendgruppe. Die teilnehmenden Mädchen und Jungen sind zwischen 14-16 Jahren und konditionell gut aufgestellt. Du hast mit Ihnen eine Doppelstunde nach der Schule. Überlege dir einen ansprechenden Kurs für ca. 10 Personen. (Crosstrails möglich, aber lieber in der Halle der Uni Essen präsentieren)

## **15. Leistungssport**

Der Teamkapitän hat festgestellt, dass sein Team die Matschaffener Läuferinnen zwar sehr schnell sind, aber es ihnen an Kraft mangelt. Der Kapitän will das nun ändern. Gestalte einen Kraftzirkel für deine Leistungsgruppe. Ziel ist es über den Winter in der Halle Muskeln aufzubauen. Du hast 90 min Zeit und das Equipment eines Turnvereins zur Verfügung.

## **16. Leistungssport**

Gestalte eine Technikeinheit mit dem Schwerpunkt „Hangeln auf einem OCR-Trainingsgelände“. Dein Verein die OCR-Peacemaker möchten bei der nächsten WM

unbedingt wieder besser sein als die MITläufer. Es sind jedoch auch einige Teammitglieder nur darauf bedacht, das Bändchen ins Ziel zu bringen. Von der Elite bis zum Journeyman ist also alles dabei. Ihr habt 2 Stunden Zeit.

### **Bewertungskriterien der Lehrproben**

Der Verlaufsplan ist nachvollziehbar und inhaltlich korrekt.

Die Aufgabenstellung ist inhaltlich richtig umgesetzt worden.

Die Übungsauswahl ist zielführend und motivierend.

Die Anordnung der Übungen ist auf einander abgestimmt

Demonstrationen/ Erklärungen sind verständlich.

Der Trainer behält den Überblick über die Gruppe.

Er verbessert (wenn notwendig) die Teilnehmer und gibt ihnen Rückmeldungen. Der Trainer ist präsent.