



Ausbildungslehrgang zum Trainer B Obstacle Course Racing (OCR)

Der Deutsche Verband für Modernen Fünfkampf (DVMF) und die Obstacle Course Racing Germany Association (OCRA) laden alle Interessierten zur **DOSB Trainer B OCR Ausbildung** ein.

Die B-Trainer Ausbildung baut auf den Inhalten der C-Trainer Lizenz auf und richtet sich an Trainerinnen und Trainer, die ihre Kompetenzen im leistungsorientierten Bereich weiterentwickeln möchten. Zentrale Grundlage bildet die vertiefte Auseinandersetzung mit den konditionellen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit – jeweils mit dem Schwerpunkt auf praxisnaher Diagnostik. Die Teilnehmenden lernen, systematische Ist-Analysen durchzuführen und daraus zielgerichtete Soll-Zustände abzuleiten. Aufbauend darauf werden individuelle Trainingskonzepte für Athletinnen und Athleten im OCR-Sport entwickelt und reflektiert. In der Praxis steht zudem die Weiterentwicklung der technischen Fertigkeiten an den Hindernissen im Fokus. So wird die Verbindung aus konditioneller Leistungsfähigkeit und spezifischer Hindernistechnik gezielt geschult.

Lehrgangstermine:

Modul 1: 4 Online-Termine ab 4.5.2026 (je 3 Lerneinheiten, insgesamt 13 LE)

Modul 2: Praxis in Frankfurt am 19. bis 21. Juni 2026 (22 Lerneinheiten)

Modul 3: Trainingskonzept in Rücksprache mit den Ausbildern entwickeln (7 Lerneinheiten)

Modul 4: Praxis in Frankfurt am 5. bis 6. September 2026 (18 Lerneinheiten)

Ausbildungsleitung: Matthias Graute, Fabian v. P., Janne Volkmer

Lehrgangsdauer: 60 Lerneinheiten

Seminarort: Frankfurt

Kosten: 489 (bis 1.10.) danach 519€ inkl. Seminar/ Eintritt Hindernisanlagen/ Getränke und Obst

Mindestalter bei Beginn der Ausbildung: 16 Jahre

Voraussetzung für die Erteilung der Lizenz:

- Nachweis einer DOSB C-Trainerausbildung, Nachweis einer OCR C-Trainerausbildung
- Erfolgreiche Teilnahme an der gesamten Ausbildung inkl. souverän durchgeführter Präsentation des Trainingskonzeptes als praktische Prüfung
- Nachweis über den Besuch eines 1. Hilfe Kurses von 9 Stunden (nicht älter als 2 Jahre)
- Unterzeichnung des Ehrenkodex und Datenschutzerklärung des DVMF
- Nachweis einer Trainertätigkeit im Verein

Ausbildungsinhalte

Modul 1

Mo, 4.5.2026 Zoom-Veranstaltung mit Janne Volkmer

Einstimmung in den Lehrgang, Ziele, Inhalte, Kennenlernen
Anatomie und Physiologie der Muskulatur

Mo, 11.5.2026 Zoom-Veranstaltung mit Matthias Graute

Trainingslehre als Teildisziplin der Sportwissenschaft, leistungsbestimmende Faktoren im OCR
Das 5-Stufenmodell zur Trainingssteuerung verstehen und anwenden

Mo, 18.5.2026 Zoom-Veranstaltung mit Janne Volkmer

Leistungsdiagnostik in der Theorie

Mo, 1.6.2026 Zoom-Veranstaltung mit Janne Volkmer

Dopingprävention, Antidopingrichtlinien
Schutz vor Gewalt im Sport

Modul 2

19.-21. Juni 2026 in Frankfurt mit Janne V. und Fabian v. P.

Freitag (OCR Frankfurt)

Die Begriffe Motorisches Lernen, Koordination und technisches Lernen verstehen und für ein OCR-Training anwenden	Janne
Kleine Spiele wiederholen als Erwärmung	Janne
Vertiefen von schwierigen Hindernissen und perfektionieren von bekannten Hindernissen - blockieren; ins Hindernis springen; Ropetraversen; Videoanalyse	Janne
Grillen & Austausch	Fabian

Samstag (bis mittags in der Turnhalle; danach Trail)

Leistungsdiagnostik Praxis - Beweglichkeit FMS	Fabian
Leistungstest spezifisch OCR als Gruppenarbeit	Janne
Der wissenschaftliche Stand zur Faszie und die Anwendung im Training in verschiedenen Formen	Fabian
Die Biomechanik des Gehens und Laufen (Theorie)	Fabian
Trailrunning in Theorie und Praxis	Fabian

Sonntag (OCR Frankfurt)

Leistungsdiagnostik Praxis - Kraft	Janne
Diagnostik in der Praxis - Schnelligkeit	Janne
OCR Praxis - Rig und Run vom unspezifischen zum spezifischen Koppeltraining	Janne

Modul 3 (remote)

Trainingskonzepte für OCR spezifische Ziele entwickeln und eine detaillierte Rückmeldung erhalten	Matthias
---	----------

Modul 4

5.-6. September 2026 in Frankfurt mit Fabian v. P. und Matthias G.

Samstag (OCR Frankfurt)

Leistungsdiagnostik - Ausdauer „Laktattest oder Coopertest“	Matthias
Trainingskonzepte präsentieren - 1. - 3. Gruppe	Matthias
OCR 100m - spezifische Einheiten in der Praxis	Fabian
Hinderniskombinationen im Flow überwinden	Matthias
Neuroathletik in Theorie und Praxis erproben	Fabian

Sonntag (Halle in Frankfurt)

Einführung in das Trainingsprogramm „Trainingpeaks“ für Trainer und Athleten	Matthias
Trainingskonzepte präsentieren - 4. - 5. Gruppe	Matthias
Erarbeitung eines Lauftrainingsplans unter Anwendung der ermittelnden Diagnostischen Test	Matthias
Trainingskontrollmöglichkeiten und -auswertung	Matthias

Hinweise

- Beginn: Freitag 17 Uhr; Ende: Sonntag ca. 15-16 Uhr.
- Im Rahmen der Ausbildung wird es zu jeder Teildisziplin praktische Einheiten geben. Es wird erwartet, dass die Teilnehmer an diesen aktiv teilnehmen werden.
- Mindestteilnehmerzahl 8 Personen. Maximale Teilnehmerzahl 13.
- Unterkunft in eigener Organisation
- Im Rahmen der Ausbildung werden Fotos und ggf. Videoaufnahmen der Teilnehmenden gemacht, die für Zwecke der Öffentlichkeitsarbeit (z. B. Veröffentlichung auf der Homepage, in sozialen Medien oder in verbandseigenen Publikationen) genutzt werden können. Mit der Unterschrift auf der Teilnahmebestätigung erklären sich die Teilnehmenden mit der Verwendung des Bildmaterials einverstanden. Eine weitergehende kommerzielle Nutzung ist ausgeschlossen. Wer damit nicht einverstanden ist, kann dies vor Beginn der Ausbildung formlos mitteilen.
- Bei Abmeldung von bis zu 4 Wochen vor Ausbildungsbeginn entsteht eine Bearbeitungsgebühr von 39 €. 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.
- Anmeldungen und weiterführende Informationen über: matthiasgraute@gmail.com

Verbindliche Anmeldung zur B-Trainerausbildung Leistungssport

Name:

Vorname:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Ehrenkodex

Für alle ehrenamtlich, neben- und hauptberuflich Tätigen in Sportvereinen und -verbänden.

Hiermit verspreche ich, _____:

- Ich werde die Persönlichkeit jedes Kindes, Jugendlichen und jungen Erwachsenen achten und dessen Entwicklung unterstützen. Die individuellen Empfindungen zu Nähe und Distanz, die Intimsphäre und die persönlichen Schamgrenzen der mir anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sowie die der anderen Vereinsmitglieder werde ich respektieren.
- Ich werde Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bei ihrer Selbstverwirklichung zu angemessenem sozialen Verhalten anderen Menschen gegenüber anleiten. Ich möchte sie zu fairem und respektvollem Verhalten innerhalb und außerhalb der sportlichen Angebote gegenüber Mensch und Tier erziehen und sie zum verantwortungsvollen Umgang mit der Natur und der Mitwelt anleiten.
- Ich werde sportliche und außersportliche Angebote stets an dem Entwicklungsstand der mir anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen ausrichten und kinder- und jugendgerechte Methoden einsetzen.
- Ich werde stets versuchen, den mir anvertrauten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen gerechte Rahmenbedingungen für sportliche und außersportliche Angebote zu schaffen.
- Ich werde das Recht des mir anvertrauten Kindes, Jugendlichen und jungen Erwachsenen auf körperliche Unversehrtheit achten und keine Form der Gewalt, sei sie physischer, psychischer oder sexualisierter Art, ausüben.
- Ich werde dafür Sorge tragen, dass die Regeln der jeweiligen Sportart eingehalten werden. Insbesondere übernehme ich eine positive und aktive Vorbildfunktion im Kampf gegen Doping und Medikamentenmissbrauch sowie gegen jegliche Art von Leistungsmanipulation.
- Ich biete den mir anvertrauten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen für alle sportlichen und außersportlichen Angebote ausreichende Selbst- und Mitbestimmungsmöglichkeiten.
- Ich respektiere die Würde jedes Kindes, Jugendlichen und jungen Erwachsenen und verspreche, alle jungen Menschen, unabhängig ihrer sozialen, ethnischen und kulturellen Herkunft, Weltanschauung, Religion, politischen Überzeugung, sexueller Orientierung, ihres Alters oder Geschlechts, gleich und fair zu behandeln sowie Diskriminierung jeglicher Art sowie antidemokratischem Gedankengut entschieden entgegenzuwirken.
- Ich möchte Vorbild für die mir anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sein, stets die Einhaltung von sportlichen und zwischenmenschlichen Regeln vermitteln und nach den Gesetzen des Fair Play handeln.
- Ich verpflichte mich einzugreifen, wenn in meinem Umfeld gegen diesen Ehrenkodex verstoßen wird. Ich ziehe im „Konfliktfall“ professionelle fachliche Unterstützung und Hilfe hinzu und informiere die Verantwortlichen auf der Leitungsebene. Der Schutz der Kinder und Jugendlichen steht dabei an erster Stelle.
- Ich verspreche, dass auch mein Umgang mit erwachsenen Sportlerinnen und Sportlern auf den Werten und Normen dieses Ehrenkodexes basiert.

Durch meine Unterschrift verpflichte ich mich zur Einhaltung dieses Ehrenkodexes.

Ort, Datum

Unterschrift





Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf

Einwilligungserklärung gemäß Artikel 6 Abs. 1 lit. a) i.V.m. Artikel 7 DSGVO

1. Vorbemerkung

Der Deutsche Verband für Modernen Fünfkampf e.V., dessen Mitgliedsorganisationen (die rechtlich selbständigen Landesportverbände), die Landessportbünde, die rechtlich selbständigen Stadt- und Kreissportbünde und Sportfachverbände und die diesen angeschlossenen regionalen Untergliederungen, sowie das Bildungswerk des Landessportbundes NRW e.V. bilden als Zusammenschluss ein Verbundsystem des organisierten Sports. In diesem Verbundsystem bieten die genannten Organisationen Qualifizierungsmaßnahmen für alle am Verbundsystem Beteiligten einschließlich der diesen angeschlossenen Sportvereinen und deren Mitglieder an und unterhalten oder nutzen Lizenzsysteme zur Qualitätssicherung im organisierten Sport. In diesem Zusammenhang ist die Verarbeitung personenbezogener Daten unabdingbar.

Der Schutz Ihrer personenbezogenen Daten hat für den Deutschen Verband für Modernen Fünfkampf e.V., dessen Mitgliedsorganisationen (die rechtlich selbständigen Landesportverbände), die Landessportbünde, die rechtlich selbständigen Stadt- und Kreissportbünde und Sportfachverbände und die diesen angeschlossenen regionalen Untergliederungen, sowie für das Bildungswerk des Landessportbundes NRW e.V. höchste Priorität. Die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten wird u.a. durch die EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und das Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) geregelt. Personenbezogene Daten sind Einzelangaben über persönliche oder sachliche Verhältnisse einer bestimmten oder bestimmbaren natürlichen Person.

2. Verwendung der Daten

Die von Ihnen in den Vertragsunterlagen bei der Anmeldung zu einer Qualifizierungsmaßnahme und/oder im Zusammenhang mit dem Erwerb einer Lizenz angegebenen personenbezogenen Daten werden ausschließlich zum Zwecke der Vertragsabwicklung verwendet. Zu diesem Zweck werden die folgenden Daten verarbeitet: Name, Vorname, Geschlecht, Titel, Geburtsdatum, Datum der Datenerfassung, Bankverbindung, E-Mail-Adresse, Telefonnummern, Lizenzerteilung, sonstige Qualifikationen im organisierten Sport. Ihre Daten werden in durch den Deutschen Verband für Modernen Fünfkampf e.V., den Deutschen Olympischen Sportbund, den Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. und durch das Bildungswerk des Landessportbundes NRW e.V. betriebenen oder genutzten Datenbanken gespeichert, auf die der Deutsche Verband für Modernen Fünfkampf e.V., dessen Mitgliedsorganisationen (die rechtlich selbständigen Landesportverbände), die Landessportbünde, die rechtlich selbständigen Stadt- und Kreissportbünde und Sportfachverbände und die diesen angeschlossenen regionalen Untergliederungen, der Deutsch Olympische Sportbund, der Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V., sowie das Bildungswerk des Landessportbundes NRW e.V. Zugriff nach Maßgabe der jeweils getroffenen Nutzungsvereinbarung haben.

3. Ihre Einwilligung in die Datenverarbeitung

Ihre personenbezogenen Daten werden, soweit die Verarbeitung nicht bereits zur Erfüllung eines Vertragsverhältnisses erforderlich ist (z.B. im Rahmen der Erteilung einer Lizenz oder der Teilnahme an einer Veranstaltung), aufgrund Ihrer freiwillig erteilten Einwilligung dauerhaft, längstens solange, bis Sie diese Einwilligung widerrufen, gespeichert und verwendet. Mit Ihrer Einwilligung stimmen Sie einer Verwendung der Daten durch den Deutschen Verband für Modernen Fünfkampf e.V., dessen Mitgliedsorganisationen (die rechtlich selbständigen Landesportverbände), die Landessportbünde, die rechtlich selbständigen Stadt- und Kreissportbünde und Sportfachverbände und die diesen angeschlossenen regionalen Untergliederungen, sowie dem Deutschen Olympischen Sportbund und dem Bildungswerk des Landessportbundes NRW e.V. im Rahmen der hier beschriebenen Zweckbestimmung ausdrücklich zu. Die im Verbundsystem des organisierten Sports zusammengeschlossenen Verbände und



Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf

deren zugriffsberechtigten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind vertraglich zur Einhaltung datenschutzrechtlicher Vorschriften verpflichtet ([Übersicht der dieser Datenbank angeschlossenen Verbände](#)).

4. Werbliche Nutzung Ihrer Daten

Der Deutsche Verband für Modernen Fünfkampf e.V., dessen Mitgliedsorganisationen (die rechtlich selbständigen Landesportverbände) verwenden Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich zu eigenen Werbezwecken, um per Brief oder per E-Mail auf eigene Angebote und Leistungen hinzuweisen (z.B. auf geeignete Maßnahmen im Rahmen des Lizenzerwerbs oder der Lizenzverlängerung).

5. Widerruf bzw. Ablehnung der Einwilligung und deren Folgen

Sie haben die Möglichkeit, die von Ihnen hiermit erteilte Einwilligung jederzeit gegenüber dem Deutschen Verband für Modernen Fünfkampf e.V. oder der Stelle, der Sie die Einwilligung erteilt haben, mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Im Fall des Widerrufs ist eine Teilnahme am Qualifizierungs- und Lizenzsystem im Verbundsystem des organisierten Sports in leider nicht mehr möglich. Gleiches gilt für die Ablehnung der Erteilung der Einwilligung.

Einwilligungserklärung

des Herrn/der Frau: _____

wohnhaft: _____

geboren am: _____

Hiermit willige ich ein, dass die von mir im Rahmen des Anmeldeverfahrens zu einer Qualifizierungsmaßnahme bzw. im Rahmen des Lizenzerwerbs *freiwillig* erteilten personenbezogenen Daten:

- dauerhaft, spätestens bis zum Zeitpunkt des Zugangs meines Widerrufs dieser erteilten Einwilligung gespeichert werden,
- durch alle am Verbundsystem des organisierten Sports in und vertraglich der Datenverwaltungsbanken „VeasySport“ und „LIMS“ angeschlossenen Verbände im Rahmen des vorbeschriebenen Zwecks einschließlich zu eigenen werblichen Zwecken verwendet werden dürfen.

(x) Diese Einwilligungserklärung kann ich jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.

Mir ist bewusst, dass im Fall des Widerrufs eine weitere Teilnahme am Qualifizierungs- und Lizenzsystem im Verbundsystem des organisierten Sports nicht mehr möglich ist.

(x) Die Informationspflichten habe ich zur Kenntnis genommen.

Ort, Datum

Unterschrift

Hinweis: Erfolgt eine Anmeldung zu einer Qualifizierungsmaßnahme über das Onlineportal, dann erfolgt die Einwilligung durch Bestätigung der Schaltfläche „Einwilligungserklärung zur Datenverarbeitung“.