

Ausschreibung



C-Trainer Breitensport 2022

Die OCRA lädt im Sommer 2022 alle Interessierten zu einer C-Trainer Breitensport Ausbildung ein. Inhaltliche Schwerpunkte werden 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 zur Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Technik werden thematisiert.

Termin:

Modul 1: Online-Live Zoom-Kurs: Dienstag 19-21 Uhr am

24.5./31.5./7.6.2022 ***

Modul 2: E-Learning vom 1.6. bis zum 8.7.2022

Modul 3: Praxiswochenende vom 8.7. bis 10.07.2022 bei Crosstrails

*** Kurs wird aufgezeichnet und kann auch selbstständig nachgeholt werden, wenn man an einem Tag zeitlich nicht kann.

Seminarort: Monschau

Kosten:

- 425 € inkl. Seminar/ Eintritt Hindernisanlagen/ Getränke und Obst
- 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

- Heranführung an das Hindernistraining
- Aufbau von Trainingseinheiten für Anfänger
- Trainingseinheiten für Jugendliche
- Theorie und Praxis zur Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer
- Laufökonomie
- 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

Zulassungsbedingungen:

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

Hinweise

- Beginn: Freitag 18 Uhr; Ende: Sonntag ca. 14 Uhr.
- Die C-Trainer-Ausbildung umfasst circa 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 z.B. Jugendherberge in Monschau
- 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: Fabian Sinning
- Anmeldungen und weiterführende Informationen über: fabian.sinning@ocra-germany.de und in Kopie matthias.graute@ocra-germany.de

Verbindliche Anmeldung zur C-Trainerausbildung Breitensport

Name:

Vorname:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Mitglied in der OCRA: