



# Ausbildungslehrgang zum Trainer C 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 C OCR Ausbildung ein.

Inhaltliche Schwerpunkte werden Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Aufbau- und Anschlusstrainings für Anfänger und Fortgeschrittene im Leistungssport 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.

## **Lehrgangstermine:**

Modul 1: E-Learning ab 20. Mai 2024

Modul 2: Praxis in Frankfurt am 7. bis 9. Juni 2024

Modul 3: E-Learning (Buch) mit Selbstkontrolle ab 9. Juni 2024

Modul 4: Praxis in Frankfurt am 12. bis 14. Juli 2024

**Ausbildungsleitung:** Matthias Graute, Fabian Sinning

**Lehrgangsdauer:** 90 Lerneinheiten

**Seminarort:** Frankfurt

**Kosten:** 425 € inkl. Seminar/ Eintritt Hindernisanlagen/ Getränke und Obst

**Mindestalter bei Beginn der Ausbildung:** 16 Jahre

## **Voraussetzung für die Erteilung der Lizenz:**

- Nachweis einer Basisausbildung von mindestens 30 Lerneinheiten. Eine andere DOSB-Lizenz oder ein Sportstudium wird als Basisausbildung anerkannt.
- Erfolgreiche Teilnahme an der gesamten Ausbildung incl. souverän durchgeführter Lehrprobe als praktische Prüfung
- Nachweis über den Besuch eines 1. Hilfe Kurses von 9 Stunden (nicht älter als 2 Jahre)
- Unterzeichnung des Ehrenkodex des DVMF

- Unterzeichnete Datenschutzerklärung des DVMF

## **Ausbildungsinhalte**

Modul 1 & 3: Trainingsplanung, Trainingsprinzipien, Sportphysiologische Grundlagen, Grundlagen der Trainingslehre, Grundlagen Ernährung, Basiswissen Vereinssport

Modul 2: Grundbegriffe, Grundlagen der Planung von Training, Aufbau einer Trainingsstunde, Anforderungsprofil OCR, Ausdauer, Hindernisgrundtechniken, Koordination, Lauftechnik, Kraftzirkel, Jugendtraining, Beweglichkeit, Staffelspiele, Spielerische Ausdauer

Modul 4: Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Hindernistraining in der Halle, OCR 100 m, Techniktraining für Hindernisse, Griffkraftprogramme, Lehrproben, Periodisierung

## **Hinweise**

- Beginn: Freitag 18 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 16.
- Unterkunft in eigener Organisation
- 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.
- Anmeldungen und weiterführende Informationen über: [matthiasgraute@gmail.com](mailto:matthiasgraute@gmail.com)

## **Verbindliche Anmeldung zur C-Trainerausbildung Leistungssport**

Name:

Vorname:

Adresse:

Telefon:

E-Mail: