

Ablaufplan - Grundlagenlehrgang Januar 2024

Lehrgangsstätte: Sporthalle der Andreas-Reyher-Schule, Mozartstr. 17, 99867 Gotha/
 Sporthalle der Ludwig-Bechstein-Schule, Brunnenstr. 46, 99867 Gotha

Freitag, 19.01.2024 von 18.00 – ca. 21.00 Uhr

**Max Schneider
 Mandy Kossmann**

- Eröffnung des Lehrgangs*
- 1 LE Strukturen des Sports, Sportverein, Ziele Aufgaben und Möglichkeiten, Weg zum Übungsleiter, Ehrenamt und Engagement im Sport
 - 1 LE Sportversicherungsvertrag
 - 2 LE Rechtliche Grundlagen: Grundsätze der Aufsichtspflicht- bzw. Sorgfaltspflicht, Jugendschutzgesetz, Kinderschutz

Samstag, 20.01.2024 von 8.30 – ca. 16.30 Uhr

**Susanne Wolter
 Ute Frankenfeld**

- 1 LE Kleine Spiele / Kennenlernspiele
- 4 LE Trainingsmethodik
 Theoretische Grundlagen (Trainingsmethoden; konditionelle + koordinative Fähigkeiten)
 Praktische Umsetzung (Schwerpunkt koordinative Fähigkeiten; *Modellstunde*)
- 2 LE Planung von Vereinsangeboten/Übungseinheiten
- 2 LE Trainingsmethodik in der Praxis (Schwerpunkt konditionelle Fähigkeiten; *Modellstunde*)

Freitag, 26.01.2024 von 18.00 – ca. 21.00 Uhr

Susanne Wolter

- 4 LE Sportbiologie: Wie funktioniert der Körper? (Herz-Kreislaufsystem, Muskulatur)
 Anpassung / Belastbarkeit

Samstag, 27.01.2024 von 8.30 – ca. 16.30 Uhr

**Susanne Wolter
 Ute Frankenfeld**

- 1 LE Organisationsformen in der spielerischen Praxis → Kleine Spiele
 - 2 LE Psychomotorische Grundlagen
 - 2 LE Sportbiologie in der Praxis
- } *Modellstunde*
 Funktionelle Gymnastik
- 4 LE Rolle des Übungsleiters
 Werte im Sport
 Erarbeitung zielgruppenspezifischer Übungsangebote (Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren) → Kleingruppenarbeit

Pausenzeiten werden individuell mit den Referenten abgestimmt.

Bitte für beide Samstage Sportsachen und eine Matte für die Praxis mitbringen!

Montag, 29.01. – Sonntag, 11.02.2024 → Zeitraum der schriftlichen Prüfung
 (Erklärung dazu erfolgt zu Beginn des Lehrgangs)