

Trainerausbildung an der Sportschule Schöneck



Wir haben 5 Tage von morgens bis abends Theorie- und Praxisunterricht besucht. Um den Trainerschein C zu bekommen, müssen allerdings drei Lehrgänge besucht werden: Der Grundlehrgang, der Aufbaulehrgang und der Prüfungslehrgang.

Doch was haben wir in Schöneck eigentlich genau gemacht?

Im Theorieunterricht haben wir einiges über unseren Körper, wie beispielsweise das Herz-Kreislaufsystem und wie man ein Training vorbereitet und durchführt, gelernt. Des Weiteren wurden wir darüber unterrichtet, welche Trainingsmethoden dazu am



für die Altersklasse geeignet ist oder eher nicht. Viel wichtiger ist es dennoch den Kindern eine sichere Hilfestellung zu geben, auch dies war ein Teil, den wir im Praxisunterricht erarbeitet haben.

Und welche Eigenschaften sollte man als Trainer haben?

Ein Trainer muss grundsätzlich einige soziale Kompetenzen aufweisen. Es ist wichtig authentisch und überzeugend auf zu treten, die Fähigkeiten der Kinder richtig einzuschätzen und sie regelmäßig zu loben. Dadurch werden die Kinder motiviert und haben viel mehr Spaß am Training. Um



TSV Tauberbischofsheim - bei diesem Verein turne ich schon seit 12 Jahren und immer noch macht es mir Freude selbst zu turnen und zu trainieren. Schon als kleines Kind war ich jede Woche zwei Mal in der Turnhalle.

Doch nun möchte ich auch selbst Kinder trainieren. Deshalb habe ich mich entschieden, eine Trainerausbildung zu machen. Den Grundlehrgang habe ich mit



3 Mädels aus meinem Verein an der Sportschule Schöneck bereits im März 2015 absolviert.

effektivsten sind.

Im Praxisunterricht konnten wir selbst verschiedene Aufwärmmethoden bis hin zu Kräftigungsübungen selbst ausprobieren, denn als Trai-

ner sollte man auch wissen, wie sich die Übungen, die man den Kindern zeigt, anfühlen, um zu wissen, ob diese Übung

diese Eigenschaften erfüllen zu können, ist es sinnvoll eine Trainerausbildung zu machen.

Fazit: Es ist einfach schön Kindern im Training zu helfen, etwas Neues zu lernen und daraufhin auch mit ihnen die Freude am Erfolg zu teilen.

Fotos:

Clara Zwerger und Emma Rincker

Artikel:

Chantal Reinhard

chantal.reinhard@gmx.de



FINANCIAL T'AIME

FT-Abi-Plattform

Neues Format: Die Abi Retter

www.youtube.com/financialtaime

Neues Design

Geballtes Oberstufen-Material
Klare Abitur Strukturen
Interessantes zur Psychologie

www.klausschenck.de

Impressum

FT-Abi-Plattform (FT-Internet)
Klaus Schenck (Inhaber)
Debora Eger (Administratorin)

www.schuelerzeitung-tbb.de