

Ausbildung „BVDKS Kettlebellsport-Trainer“

am 26./27. März 2022 und 7./8. Mai 2022

in Münster

Der Bundesverband Deutscher Kettlebell Sportler e.V. bietet 2022 erstmals eine Trainerausbildung an.

Die Durchführung des Lehrgangs steht unter dem Vorbehalt, dass zum avisierten Termin keine besonderen Hygiene- oder sonstigen Auflagen mehr zu erfüllen sind, die eine effektive Durchführung insbesondere der Praxisanteile behindern würden.

Der Lehrgang wird ab einer Mindest-Teilnehmerzahl von vier durchgeführt.

Alle Teilnehmer erhalten (unabhängig von der Prüfung) eine Teilnahmebestätigung.

Der Lehrgang stellt keine Übungsleiter- / Trainerausbildung nach dem DOSB-Lizenzsystem dar. Es handelt sich um eine eigenständige Ausbildung des BVDKS.

Ziele des Lehrgangs

Durch den Lehrgang sollen

- ein grundlegendes Verständnis für die Begriffe und Konzepte der Trainingslehre und Trainingsplanung und deren Anwendung auf den Kettlebellsport
- ein detailliertes Verständnis für die Technik der Wettkampfübungen sowie für die Auswahl und Anwendung spezifischer und unspezifischer Assistenzübungen

vermittelt werden.

Die Teilnehmer sollen in die Lage versetzt werden sowohl einzelne Trainingseinheiten als auch kurz-, mittel- und langfristige Trainingszyklen zielgerichtet zu planen, um **Sportler systematisch und langfristig im Kettlebell-Wettkampfsport zu trainieren**.

Methodische Reihen oder Tricks und Kniffe, um Anfängern die Technik einzelner Übungen beizubringen sind nicht Teil des Lehrgangs (**kein „Kettlebell-Instructor“ Kurs für z.B. Fitnesstrainer**).

Die Vermittlung der grundlegenden Technik der Übungen ist nicht Teil des Lehrgangs (**kein „Anfängerkurs“**).

Voraussetzungen und Zielgruppe

Es gibt **keine festen Voraussetzungen zur Teilnahme** am Lehrgang – wir freuen uns über jeden interessierten Teilnehmer.

Der Lehrgang richtet sich jedoch primär an Sportler / Trainer, welche die **Technik der Wettkampfübungen bereits kennen und beherrschen** und ist inhaltlich entsprechend ausgerichtet.

Anfänger, die am Lehrgang teilnehmen möchten, sind herzlich willkommen. Wir können aber Anfängern in diesem Lehrgang aus zeitlichen / organisatorischen Gründen nicht die grundlegenden Techniken vermitteln.

Unabhängig vom Trainerlehrgang werden **Kettlebellsport Technik-Seminare** angeboten (siehe separate Ausschreibungen), in welchen wir die Grundlagen der Wettkampfübungen so vermitteln, wie wir sie für den Trainerlehrgang voraussetzen. Wer sich nicht sicher ist, die „richtige“ Technik zu kennen und zu beherrschen, sollte vor dem Trainerlehrgang an diesem Seminar teilnehmen. Die Teilnahme am Seminar ist aber **nicht obligatorisch!** Außerdem kann dieses Seminar auch ohne eine geplante Teilnahme am Trainerlehrgang besucht werden.

Inhalte

Ausbildungsteil 1 – Theoretische Grundlagen der Trainingslehre und deren Anwendung auf den Kettlebellsport

- Grundlagen der konditionellen Fähigkeiten
- Grundlagen der Sportanatomie
- Grundlagen des Beweglichkeits- / Mobility-Trainings
- Grundlagen des Ausdauertrainings
- Grundlagen des Krafttrainings
- Bedeutung der konditionellen Fähigkeiten für den Kettlebellsport (Kraft vs. Ausdauer)
- Grundlagen der Trainingsplanung

Ausbildungsteil 2 – Technik der Wettkampfübungen und Gestaltung der Trainingseinheiten im Kettlebellsport inkl. Übungsauswahl

- Aufbau und Gestaltung einer Trainingseinheit im Kettlebellsport
- Trainingsformen für den Hauptteil einer Trainingseinheit sowie für Assistenzübungen
- Technik Jerk im Detail plus Assistenzübungen
- Technik Long Cycle im Detail plus Assistenzübungen
- Technik Snatch im Detail plus Assistenzübungen
- Allgemeine / unspezifische Assistenzübungen

Prüfung

Voraussetzungen zur Teilnahme an der Prüfung

- Teilnahme an der zweiteiligen Trainerausbildung
- **Ranking Anfänger 1 in Biathlon und Long Cycle** (in besonders begründeten Einzelfällen kann hiervon abgewichen werden).
- Zulassung als BVDKS-Kampfrichter (hierfür ist die Teilnahme an einem separaten Kampfrichterseminar erforderlich – Ansprechpartnerin ist Olivia Rasigraf)

Inhalte der Prüfung

- Schriftliche Prüfung (ca. 15 Minuten)
- Mündliche/praktische Prüfung (ca. 15 Minuten)
- **Demonstrationsfähigkeit** der Wettkampfübungen und der im Lehrgang behandelten Assistenzübungen **in guter Technik**

Organisatorisches

- Die Prüfung wird an mehreren zusätzlichen Terminen (und ggf. an mehreren Orten) im Nachgang der Trainerausbildung angeboten
- Für die Prüfung fallen keine weiteren Kosten an
- Bei Nicht-Bestehen kann die Prüfung wiederholt werden (ggf. fallen ab dem dritten Versuch zusätzliche Prüfungsgebühren an)
- Mit Bestehen der Prüfung wird das **Zertifikat „BVDKS Kettlebellsport-Trainer“ mit einer Gültigkeit von vier Jahren** verliehen. Für die Verlängerung um weitere vier Jahre wird die Teilnahme an einem voraussichtlich eintägigen Lehrgang nötig sein. Das Zertifikat „BVDKS Kettlebellsport-Trainer“ wird nur an BVDKS-Mitglieder verliehen und verliert seine Gültigkeit mit Erlöschen der Mitgliedschaft im BVDKS.

Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr für den gesamten Lehrgang beträgt

- **350 EUR für BVDKS-Mitglieder**
- **430 EUR für Nicht-Mitglieder.**

Sollte jemand die Teilnahmegebühren nicht aufbringen können, aber großes Interesse an der Teilnahme am Trainerlehrgang haben, kann ggf. in individueller Absprache eine alternative Lösung gefunden werden.

Referenten

- David Schulte
- Peter Hinkenjann

Datum

Der Trainerlehrgang besteht aus **zwei Ausbildungsteilen**, die jeweils an einem Wochenende stattfinden (ganztägig Samstag und Sonntag). Insgesamt wird der Lehrgang also vier Tage umfassen.

- Ausbildungsteil 1 **26./27. März 2022**
- Ausbildungsteil 2 **7./8. Mai 2022**

Ort

Der Lehrgang wird im **Sportzentrum des Hochschulsports Münster** durchgeführt.

Adresse: **Horstmarer Landweg 86b, 48149 Münster**

Anmeldung

Anmeldungen bitte per E-Mail an info@bvdk.de

Überweisung der Teilnahmegebühr bitte an folgende Bankverbindung:

Bundesverband Deutscher Kettlebell Sportler e.V.

IBAN DE18 8306 5408 0004 8957 97

BIC GENODEF1SLR

Verwendungszweck: Trainerlehrgang 2022 *Name*