



## DOSB-Trainerlehrgang 2022

Der BFA-T möchte alle Interessierten zu einem Trainerlehrgang-Tauziehen nach Simonswald einladen.

Zielgruppe:	Vereinstrainer/innen / Kadertrainer/innen / ambitionierte Athleten/innen
Inhalt:	siehe angehängte Agenda
Termin / Uhrzeit:	22.10. – 23.10.2022 / Beginn um 9.00 Uhr
Veranstaltungsort:	Tauziehanlage Simonswald (Karl-Dufner-Straße 4, 79263 Simonswald)
Voraussetzung:	mind. 16 Jahre
Infos und Anmeldung:	Thomas Kaltenbach ( <a href="mailto:thomas.kaltenbach@web.de">thomas.kaltenbach@web.de</a> ) Stefan Heimann ( <a href="mailto:stefanheimann1@gmx.de">stefanheimann1@gmx.de</a> )
Anmeldeschluss:	16.10.2022
Lehrgangsgebühren:	Für den Lehrgang fallen keine Gebühren an. Kosten für Abendessen und Übernachtung haben die Lehrgangsteilnehmer selbst zu tragen.

Der Lehrgang soll Grundwissen zu den Themen Krafttraining, tauziehspezifisches Training, Wettkampfregele, Trainingsplanung und Ernährung vermitteln. Für Trainer, welche bereits im Besitz einer gültigen C-Trainerlizenz sind, kann der Lehrgang für die Verlängerung genutzt werden. Lizenzinhaber bitte eine Kopie oder Foto der Lizenz an Stefan Heimann senden.

Um die Lehrgangsinhalte nicht nur in der Theorie zu vermitteln, bringen Sie bitte passende Sportkleidung für Training in der Halle und an der Tauziehanlage (keine Tauziehschuhe notwendig) mit.

Fragen oder weitere Themenvorschläge können gerne vorab an Thomas Kaltenbach oder Stefan Heimann gesendet werden.



# Trainerlehrgang Tauziehen 22. – 23.10.2022

Samstag, 22.10.2022

Regelkunde, Sportspezifische Kenntnisse, Trainingsinhalte und -methoden

11 Unterrichtseinheiten (UE)

Begrüßung - Vorstellungsrunde	09.00 – 9.45 h	1 UE	T. Kaltenbach, S. Heimann
Allgemeine Regelkunde Tauziehen	09.45 – 11.15 h	2 UE	A. Eiermann
Krafttraining	11.15 – 12.45 h	2 UE	Rainer Kiefer
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praxis                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Reaktivkraft</li> <li>○ Stabilisationsübungen</li> </ul> </li> </ul>			

## Mittagspause

Krafttraining	13.30 – 15.45 h	3 UE	Rainer Kiefer
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Theorie                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Einführung in das Krafttraining, Trainingsplanung</li> <li>○ Grundlagentraining, Langhanteltraining, Stabilitätsübungen</li> </ul> </li> <li>• Praxis                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Langhanteltraining</li> </ul> </li> </ul>			

Ernährung im Sport	16.00 – 16.45 h	1 UE	Rainer Kiefer
--------------------	-----------------	------	---------------

Psychologische Aspekte im TZ	17.00 – 18.30 h	2 UE	Rainer Kiefer
------------------------------	-----------------	------	---------------

**Gemeinsames Abendessen 19.00 Uhr**

Sonntag, 23.10.2022

Krafttraining, Ernährung, Psychologische Aspekte

9 UE

Tauziehtraining in der Theorie	08:30 – 12.15 h	5 UE	T. Kaltenbach, S. Heimann
Allgemeine Trainingsanforderungen, -lehre und -methodik (im Tauziehen)			

## Mittagessen

Tauziehtraining in der Praxis	13.00 – 15.15 h	3 UE	S. Heimann, R. Stratz
Trainingsformen im Frühling / Sommer			
Wintertraining / Training in der Halle			

Abschlussgespräch / Feedback	15.15 – 16.00 h	1 UE	T. Kaltenbach, S. Heimann
------------------------------	-----------------	------	---------------------------