

## Die Ausbildung:

- ◇ Die eigene Rolle und die Aufgaben als Juniortrainer kennenlernen
- ◇ Sporttheoretische Grundlagen erarbeiten
- ◇ Planen einer Sportstunde
- ◇ Grundelemente der Gymnastik
- ◇ Aufbau und Prüfen von Sportgeräten
  - ◇ Sportspiele
  - ◇ Übungsformen
- ◇ Achtsamkeit und Schutz der Anvertrauten
- ◇ Interkulturelle Kompetenzen



## Wir suchen:

Jugendliche bis 15 Jahre, die Interesse an der ehrenamtlichen Tätigkeit im Sportverein haben.

## Wir Bieten:

- ◇ Ein Zwei-Tagesseminar in einem Modul
  - ◇ Ideen
  - ◇ Bildung durch Sport
  - ◇ Erwerb von Sportlizenzen

## Unser Ziel:

Zur ehrenamtlichen Mitarbeit bei der Durchführung von Trainingsstunden oder Freizeiten zu motivieren.



## Juniortrainer ... ... werden und Ehrenamt übernehmen



Turn- und Sportbund der  
Hansestadt Lübeck e.V.

Mengstr. 43  
D-23552 Lübeck

Tel.: (0451) 41234

Fax: (0451) 41220

e-mail: [info@tsb-luebeck.de](mailto:info@tsb-luebeck.de)

**Egal was Du kannst ...**

**... Du kannst helfen !**

**Mit einer Juniortrainer-Ausbildung bereiten wir Dich für die Übernahme einer ehrenamtlichen Tätigkeit im Sportverein vor.**

**Mit 20 Lehreinheiten bilden wir Dich für die Unterstützung zur Durchführung von Trainingsstunden und Freizeiten aus.**



**Deine Ausbildung ...**

**... wird in zwei Tagen, an einem Wochenende, ganztägig durchgeführt. Mit diesem ersten Modul Kannst Du deinen Sportverein unterstützen, um z.B. Sportler zu mobilisieren, zu erwärmen, koordinative Übungsformen auszuführen und einfache Sportstationen aufzubauen und zu prüfen.**

**Deine Rolle und Aufgaben wirst Du ausgiebig kennenlernen und mit Anderen, in Gruppenarbeit skizzieren.**

**Diese Ausbildung kann mit einem zweiten, unabhängigen Wochenend-Modul erweitert werden. Zusammen entsprechen diese beiden Ausbildungswochenenden dann der Basisqualifizierung des DOSB-Grundkurses für eine Ausbildung zum Erwerb der Übungsleiter-C- oder Fachtrainer-C-Lizenz.**

**Das  
Wochenende**

**Am Samstag ...**

**... werden wir über Sportpädagogik diskutieren, und Du wirst die Grundlagen des Übens oder Trainierens kennenlernen. Auch werden wir über die Trainingslehre mit den Themen Koordination und Motorik sprechen. Gemeinsam planen wir eine komplette Übungsstunde und stellen die verschiedenen Sportgeräte und deren Anwendungen mit dem nötigen Aufbau vor.**

**Am Sonntag ...**

**... schauen wir uns verschiedene Methoden und Lehrstile an. Vereinsrecht, Versicherungsschutz, Aufsichtspflicht, Meldungen von etwaigen Zwischenfällen und den Umweltschutz werden wir behandeln.**

**Abgerundet wird die Ausbildung mit einer kurzen Einfügung in die Grundlagen der Ernährung und einer kurzen Wiederholung von Maßnahmen zu Ersten-Hilfe.**

**Am Ende des ersten Wochenendes erhältst Du für deine Teilnahme eine Urkunde.**

**Das (mögliche)  
zweite Wochenende**

**Wenn Du möchtest, kannst Du an einem zweiten Wochenende ein Folgemodul mit weiteren 20 Lehreinheiten besuchen.**

**Wieder an einem Samstag ...**

**... beschäftigen wir uns mit Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers sowie mit Fitness, Balance, Motorik und Hilfestellungen im Sport. Kleine Entspannungsübungen und „Rituale“ runden den Samstag ab.**

**Wieder an einem Sonntag ...**

**... beschäftigen wir uns mit der Sportorganisation und der Sportgliederung im DOSB. Kraftübungen und den Stundenaufbau einer kompletten Sparteinheit wirst Du in verschiedenen Gruppenarbeiten kennenlernen und erarbeiten.**

**Auch Ende des zweiten Wochenendes erhältst Du Lizenz zum Juniortrainer.**

**Du bist jetzt in der Lage, als Assistent des Vereins-Übungsleiters oder -Trainers, Stundenteile oder Betreuungsaufgaben zu übernehmen. Dein Wissensstand entspricht den Anforderungen, um an einer Übungsleiter-C- oder Fachtrainer-C-Lizenz Ausbildung im DOSB teilzunehmen.**