

Deutscher Boxsport- Verband e.V.

## **Box- Verband Sachsen e.V.- Kommission Aus- und Fortbildung**

Tel. 0371 521 36 17 / 590 53 79, Fax: 590 53 78, Funk: 0172 9464 776, [geschaeftsstelle@boxverband-sachsen.de](mailto:geschaeftsstelle@boxverband-sachsen.de)

### **Ausbildungsmodul: Trainerlizenzausbildung Stufe 1 - TR C Leistungssport**

- Anreise: Sonnabend, 14.01.2017, bis 08:45 Uhr, Sportforum Chemnitz, Geschäftsstelle-Beratungsraum  
Olympiastützpunkt- OSP Chemnitz / Dresden gegenüber Sportschulen-Internat
- Orte: Gst des OSP und Kampfsportthalle im Sportforum - Zufahrt über Südring oder Reichenhainer Str. 154
- Material: aktuelle WB, Schreibutensilien, Trainingsbekleidung, zugel. Boxhandschuhe, Bandagen
- Allgemein: Krankenkassenchipkarte, 1 Passbild, Nachweis 1. Hilfe, Nachweis Medizin. Tauglichkeit, polizeiliches Führungszeugnis, Nachweis Mitgliedschaft im DBV/LV durch Verein - sonstige Teilnehmer anderer Organisationen müssen im DOSB / LSB eine Mitgliedschaft besitzen und zahlen eine erhöhte Lizenz- und Teilnehmergebühr  
Zertifikat 32 LE sportartübergr. Grundausbildung vom KSB/SSB/LSB oder DOSB ÜL- Lizenz
- Gebühren: Lizenzgebühr 150 € + Lehrgangsgebühren 200 €, ÜN- Bereitstellung auf Anfrage - Selbstzahler  
Es ist Barzahlung vereinbart! Eine Vorauszahlung auf das BV Sachsen Verbandskonto ist möglich.
- ÜN: Bereitstellung auf Anfrage im Vorfeld - Selbstzahler

#### **Themenkomplexe**

Biologisch-physiologische Grundlagen des sportlichen Trainings  
Grundtechniken- Boxgrundstellung und passive Verteidigungen  
Ziel, Aufg.+ Inhalte, Mittel+ Methoden der TeTa Ausbild. im GLT  
Trainingswissenschaften: Kondition, Koordination-Beweglichkeit  
Koordination/Beinarbeit im modernen Boxsport  
Ernährungsphysiologische Grundlagen  
Boxsportspezifik - aktive Verteidigungen - Grundschläge  
Individuelles Training: Tatzeneinsatz in der Ausbildung  
Praxis zur Entw. allg.+ spez. Koordination / Dehnung-Flexibilität  
Heimarbeit: Ausarbeitung einer TE + Praxisübungen im Verein  
Heimarbeit: Erstellung Operativplanung  
Techniken der Sportart: Meid- und Ausweichbewegungen  
Demo- und Korrekturverhalten in der spezifischen Ausbildung  
Strategie u.Taktik im Boxsport  
Fürsorgepflicht, Versicherungsschutz+ Sportförderung  
WK- Hospitation und Videoanalyse  
Auswertungen IKK und deren Schlussfolgerungen  
Technisch-Taktisches / Strategisch- Taktisches Verhalten  
Interaktion Trainer-Athlet - "Betreuen und Sekundieren"  
Trainingsgestaltung, langfristiger Leistungsaufbau, TE - Etappen  
Historie des Boxens- Trainer Ehrenkodex- Frauenboxen  
Heimarbeit: Trainingsorganisation + Erarbeitung Operativpläne  
Heimarbeit: Studium der WB des DBV  
Verletzungsprophylaxe, Antidoping Nada/Wada  
Boxsportspezifische Diagnostiken- KLD und Laktat  
WB des DBV - Test  
Planung / Organisation einer Trainingseinheit in Theorie+ Praxis  
WB des DBV - Test- Auswertungen und TWK im BVS

Vorbereitung der Lehrproben	
Regionalkonzeption, Kaderpyramide, Stützpunktsysteme	
WK- nahes Training und TeTa Ausbildung	
Testverfahren zur Kontrolle von allg. kond.+ koord. Fähigkeiten	
Testverfahren zur Kontrolle von boxsportspezifischen Fähigkeiten	
Langfristiger Leistungsaufbau + Nachwuchssport- Konzeption	
DBV- Organisation / Strukturen / Arbeitsweisen	
Pädagogik und Sportpsychologie in Beziehung zur Sportart	
<b>schriftliche Lernerfolgskontrolle</b>	
Lehrproben- Vorbereitung	
<b>Lehrproben und Prüfungsgespräche</b>	
Auswertungen / Hinweise und Abschluss	
Teillehrgänge 1 - 6	88 LE
Allgemeine Grundausbildung / ÜL- Breitensport / BW- ÜL Lizenz	+32 LE
<b>Gesamtausbildung</b>	<b>120 LE</b>

**Nachprüfungen: Lehrproben, Lernerfolgskontrollen und WB Prüfung**

Lehrgangsausrichtung

**Termine: 14.+15. und 21.+22. 01.2017**

**4.+5.02. und 4.+5.03.2017 sowie 26.03. Nachholungen**

Roland Baar - BVS Lehrwart

Olaf Leib - DBV TR Aus+ Fortbildungs- Kommission