

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

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

- Anreise: **Sonnabend, 04.01.2020, bis 08:45 Uhr**, Sportforum Chemnitz, Geschäftsstelle-Beratungsraum Olympiastützpunkt- OSP Sachsen 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, Nachweis 1. Hilfe, Nachweis Medizinische 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 sportartüberg. Grundausbildung vom KSB/SSB/LSB oder DOSB ÜL- Lizenz bzw. Breitensportlizenz oder Vergleichbares, Nachreichung im Sportjahr 2020 möglich
- Gebühren: Lizenzgebühr 250 € + 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  
Boxsportspezifisch - aktive Verteidigungen - Grundschnitte  
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

**schriftliche Lernerfolgskontrolle**

Lehrproben- Vorbereitung

**Lehrproben und Prüfungsgespräche**

Auswertungen / Hinweise und Abschluss

Teillehrgänge 1 - 6

88 LE

Allgemeine Grundausbildung / ÜL- Breitensport / BW- ÜL Lizenz

+32 LE

**Gesamtausbildung**

**120 LE**

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

Lehrgangsausrichtung

**Termine: 04.+ 05. und 18.+19.01.2020**

**08 + 09.02. und 29.02+ 01.03. sowie 14.03. Nachholungen**

Roland Baar - BVS Lehrwart

Olaf Leib - DBV TR Aus+ Fortbildungs- Kommission