

**Fortbildung "Athletische Grundausbildung"**  
**Landessportbund Nordrhein-Westfalen**  
**Deutsche Eislauf-Union**  
**14.-17.10.2021**

Donnerstag, 14.10.2021	Programmpunkte	Leitung	LE	Zeit
14.00 Uhr bis 14.15 Uhr	Begrüßung	Maria Barghoorn		15'
14.15 Uhr bis 15.00 Uhr	Einführung - Vorstellungsrunde - Das Konzept und seine Grundlagen - Organisation und Vorstellung des Programms	Paul Guhs/ DEU-Lehrteam		45'
15.00 Uhr bis 15.15 Uhr	Kaffeepause			
15.15 Uhr bis 17.45 Uhr <b>Sporthalle</b>	<i>Grundfertigkeiten "Laufen, Springen, Werfen" (Teil 1)</i> Kinder- und Nachwuchstraining - Spielerische Koordinationsschulung (u.a. Rhythmisierungsfähigkeit) - Spielerisches Schnelligkeitstraining	Aline Richter	5 LE	4h
	Eiskunstlaufspezifisch: - Drehsprünge	DEU-Lehrteam		
17.45 Uhr bis 18.30 Uhr	Abendessen			
18.30 Uhr bis 20.00 Uhr <b>Sporthalle</b>	<i>Grundfertigkeiten "Laufen, Springen, Werfen" (Teil 2)</i> Nachwuchs- und Jugendtraining - Ausbau der Koordination in Feinmotorik + Sensomotorisches Training - Verbindung mit dem konditionellen Aspekt Ausdauer gemäß des eiskunstlaufspezifischen Anforderungsprofils (Schwerpunkt)	Aline Richter/ DEU-Lehrteam		
<i>DEU-Lehrteam:</i>	<i>Nicole Brünner, Bundesnachwuchstrainerin - Assistentin Einzellaufen - der DEU</i>			
	<i>René Sachtler-Lohse, Funktionstrainer Athletik der DEU</i>			
	<i>n.n.</i>			

**Fortbildung "Athletische Grundausbildung"**  
**Landessportbund Nordrhein-Westfalen**  
**Deutsche Eislauf-Union**  
**14.-17.10.2021**

<b>Freitag, 15.10.2021</b>	<b>Programmpunkte</b>	<b>Leitung</b>	<b>LE</b>	<b>Zeit</b>
08.45 Uhr bis 10.15 Uhr	Athletische Ausbildung im Nachwuchsleistungssport - Ableitung methodischer Grundlagen für die Trainer	Paul Guhs/ Nicole Brünner	2 LE	1h30'
10.15 Uhr bis 10.30 Uhr	Kaffeepause			
10.30 Uhr bis 12.00 Uhr <b>Sporthalle</b>	<i>Grundfertigkeiten "Turnen und Körperschule" (Teil 1)</i> Kinder- und Nachwuchstraining - Motorisches Lernen, Bewegungssehen/-korrekturen - Lernen zu lernen und lernen zu verbessern - selbständiges Üben	Tim Pfeiffer	5 LE	3h45'
12.00 Uhr bis 13.00 Uhr	Mittagsessen			
13.00 Uhr bis 15.15 Uhr <b>Sporthalle</b>	<i>Grundfertigkeiten "Turnen und Körperschule" (Teil 2)</i> Nachwuchs- und Jugendtraining - Turnerische Fähigkeiten ausbauen - Körperbeherrschung, Gleichgewicht und Stabilität - Bewegungserfahrungen sammeln, Ansteuerung schulen	Tim Pfeiffer		
15.15 Uhr bis 15.30 Uhr	Kaffeepause			
15.30 Uhr bis 16.15 Uhr	Der motorische Lernprozess als Grundlage der Ausbildung von Bewegungsqualität	Paul Guhs	1 LE	45'
16.15 Uhr bis 17.45 Uhr <b>Sporthalle</b>	<i>Grundfertigkeiten "Lerntraining Kraftübungen" (Teil 1)</i> Kinder- und Nachwuchstraining (bis ca. 12 Jahre) - Spielerisches Stabilisationstraining mit Fokus der Rotation - Körpereigenes Krafttraining in Vorbereitung auf Maximalkrafttraining - Beweglichkeitsübungen für späteres Krafttraining	R. Sachtler- Lohse	2 LE	1h30'
17.45 Uhr bis 18.30 Uhr	Abendessen			

**Fortbildung "Athletische Grundausbildung"**  
**Landessportbund Nordrhein-Westfalen**  
**Deutsche Eislauf-Union**  
**14.-17.10.2021**

<b>Samstag, 16.10.2021</b>	<b>Programmpunkte</b>	<b>Leitung</b>	<b>LE</b>	<b>Zeit</b>
08.45 Uhr bis 10.15 Uhr	Trainingsplanung / Monitoring / Periodisierung	Paul Guhs/ Nicole Brünner	2 LE	1h30'
10.15 Uhr bis 10.30 Uhr	Kaffeepause			
10.30 Uhr bis 12.00 Uhr <b>Mehrzweckhalle mit Spiegel</b>	<i>Grundfertigkeiten "Mobilisation und Stabilisation" (Teil 1)</i> Kinder- und Nachwuchstraining - Ansteuerung schulen (u.a. im Drehen) - Beweglichkeit trainieren - Vielseitig ausbilden	Edita Enev	5 LE	3h45'
12.00 Uhr bis 13.00 Uhr	Mittagsessen			
13.00 Uhr bis 15.15 Uhr <b>Mehrzweckhalle mit Spiegel</b>	<i>Grundfertigkeiten "Mobilisation und Stabilisation" (Teil 2)</i> Nachwuchs- und Jugendtraining - Ansteuerung in der Feinmotorik - Drehachse und Drehachsenschulung - Trainingsmittel und Koordination	Edita Enev/ DEU-Lehrteam		
15.15 Uhr bis 15.30 Uhr	Kaffeepause			
15.30 Uhr bis 17.45 Uhr <b>Sporthalle</b>	<i>Grundfertigkeiten "Lerntraining Kraftübungen" (Teil 2)</i> Nachwuchs- und Jugendtraining (ab 12 Jahre) - Einführung in das Krafttraining - Übungsangebote und Tipps - Langhantel (Schwerpunkt)	R. Sachtler- Lohse	3 LE	2h15'
17.45 Uhr bis 18.30 Uhr	Abendessen			
	<b>Angebot eines gemeinsamen Kegelabends</b>			

**Fortbildung "Athletische Grundausbildung"**  
**Landessportbund Nordrhein-Westfalen**  
**Deutsche Eislauf-Union**  
**14.-17.10.2021**

<b>Sonntag, 17.10.2021</b>	<b>Programmpunkte</b>	<b>Leitung</b>	<b>LE</b>	<b>Zeit</b>
08.45 Uhr bis 10.15 Uhr	Trainerpraxis - Vorbereitung der LE zu den Praxisfeldern	Paul Guhs/ DEU-Lehrteam	2 LE	1h30'
10.15 Uhr bis 10.30 Uhr	Kaffeepause			
10.30 Uhr bis 11.15 Uhr <b>Sporthalle</b>	Trainerpraxis 1 / Selbständiger Stundenaufbau und Ideeninput Schwerpunkt <b>Drehübungen</b>	Paul Guhs/ DEU-Lehrteam	1 LE	45'
11.15 Uhr bis 12.00 Uhr <b>Sporthalle</b>	Trainerpraxis 2 / Selbständiger Stundenaufbau und Ideeninput Schwerpunkt <b>Kraftübungen</b>	Paul Guhs/ DEU-Lehrteam	1 LE	45'
12.00 Uhr bis 13.00 Uhr	Mittagsessen			
13.00 Uhr bis 13.45 Uhr <b>Sporthalle</b>	Trainerpraxis 3 / Selbständiger Stundenaufbau und Ideeninput Schwerpunkt <b>Koordinationsschule</b>	Paul Guhs/ DEU-Lehrteam	1 LE	45'
14.00 Uhr bis 14.45 Uhr	Auswertung, Feedback	ALLE		45'
14.45 Uhr bis 15.00 Uhr	Verabschiedung	Maria Barghoorn		15'