

# Trainer Fitness Boxing - Weekend 1/2 2020



<b>Freitag</b>	19-22 Uhr Ankunft (für jene, die sich speziell für Übernachtung am Vortag anmelden)	
----------------	---	--

<b>Samstag</b>		
7.15-7.45	Frühstück + Besammlung	
8.00-9.30	01 Admin, 02.1.1 Geschichte, 04.1.1 Kunst des Coachen, 04.1. Beweggründe zu Trainieren (ParQ) 05 Anforderungsprofil Boxen, 06-09 Konditionsfaktoren, 15.1.1 Abfolge Trainingsinhalte	1
10.00-12.00	<b>Instruieren der (3) Bandagiervarianten 15'</b> <b>Einlaufen Individ.</b> 10' (10' Besprechen), <b>Basics/Demonstrationsfähigkeit (mit Videoaufnahme):</b> Laufschiule ohne Schläge + Schläge in PÜ (Schlagen a.O., dazwischen verschieben), versch. Organisationsformen K: Kandidaten zeigen 5 Übungen <b>Kraftausdauer</b> ohne Geräte (8') A: Kandidaten zeigen 5 Übungen <b>Stretching</b> (7')	2
12-13.00	Mittagessen	
13.30-14.30	10-12 Koordination, 15.1.1 Trainingsprinzipien, 15.1.2 EAG, 4.1.3 Methodik, 4.1.4 Kommunikation	2
15.00-17.30	E: Kursleiter 5' allgemein / 5' spezifisch (Laufformen Diagonal-/Passgang) T: <b>Instruktion:</b> 3' Instruktion, 2' Feedback → 45' <b>Konditionstraining</b> (Abfolge, Seil, Einführung Sack; klare Aufgaben), Puls Technik (jeder Schlag mit Schritt), Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer am Sack (od. dicke Matte) 30' A: Kandidaten zeigen 5 Übungen <b>Stretching</b> (7')	3
19.00-20.30	<b>Videoanalyse</b> 30' 15.1.2 <b>Planung</b> Gruppenarbeit 2-3 Personen: Austausch + Analyse der Lektionsplanungen	2

<b>Sonntag</b>	Aus-Checken, 9:30 !	
7.15-7.45	Frühstück	
8.00-9.30	19 Versicherungen, 17 Anatomie, 08 Energiesysteme, Aktive Pause, 18 Sicherheit + Prophylaxe	2
10.00-12.00	E: Kandidat allg 7' / Distanzieren mit Schulter berühren / <b>Schattenboxen</b> 10' <b>Circuit</b> (2er Teams gestalten je 1 Posten, jeweils 1 einfach. + 1 schwier. Option) 50' <b>Instruktion</b> 40' K: <b>Stabilisation</b> 5' A: <b>Lockern</b> im Kreis, Handschuh zuwerfen und Namen rufen 5'	3
12-13.00	Mittagessen	
13.30-14.30	02.1.3 Sport Organisationen, 4.1.5 Fairplay (Ethik-Charta)	2
15.00-16.30	E: Kandidat allgemein 7' / Kandidat 8' spezifisch / Gruppenfoto T/Spiel: <b>Light-Contact Boxing</b> Einführung, parallel dazu Swissball (oder Punktball) K: Kandidaten zeigen 5 Übungen <b>Kraftausdauer</b> ohne Geräte (8') A: Kandidaten zeigen 5 Übungen <b>Stretching</b> (7')	
16:30-17:00	20 Literatur, 20 Selbstevaluation, 01 Hospitationen	
	<b>Aufgaben auf nächstes WE:</b> Planung Einsteigerkurs, genaues Durchlesen der Unterlagen und Fragen dazu notieren.	24L

**Folgende Voraussetzungen werden von Besuchern des Kurses angenommen:**

- ) Die Kandidat/innen haben bereits länger im Training mitgeholfen. Sie haben Spass am Leiten des Trainings und an der Zusammenarbeit mit Menschen, können sich klar und deutlich ausdrücken, und ihre Freude am Boxsport auf andere übertragen.
- ) Die Kandidat/innen können Gerade, Seitwärts- und Aufwärtshaken zum Kopf und zum Körper sauber vorboxen. In die Luft, in einfachen Partnerübungen und in Kombination mit einer Verteidigung. An Ort und verbunden mit einem Schritt (vorwärts, als auch rückwärts).
- ) Die Kandidat/innen kennen den Unterschied zwischen Passgang und Diagonalgang und können diese Fortbewegungsarten vorwärts und rückwärts in der Grobform korrekt vorzeigen.
- ) Die Kandidat/innen kennen die wichtigsten Regeln des Olympischen Boxens (zur Unterstützung wird vorgängig eine kleine Zusammenfassung per email verschickt).
- ) Die Kandidat/innen sind mit Übungen ohne Geräte zur Kräftigung, als auch zum Dehnen, der meisten Muskelgruppen vertraut.

*Diese Dinge werden natürlich im Kurs nochmals durchgenommen, um den Ist- und Soll-Stand zu vergleichen. Je weniger diese Voraussetzungen ausgeprägt sind, desto mehr muss individuell bis zur Prüfung aufgearbeitet werden.*

# Trainer Fitness Boxing – Weekend 2/2 2020



<b>Freitag</b>	19-22 Uhr Ankunft (für jene, die sich speziell für Übernachtung am Vortag anmelden)	
----------------	---	--

<b>Samstag</b>		
<b>8.30-9.30</b>	01 Admin, Repetition WE 1 anhand Prüfungsfragen, 10-12 Boxmethodik	1
10.00-12.00	E: Kandidat allgemein 7' / Kursleiter 8' spezifisch (Laufformen Diagonal-/Passgang), T: <b>Verteidigungen + Nachschlag</b> methodischer Aufbau 50' (je 1-2 Bspe aus den Verteidigungskategorien Blocken und Meiden) <b>Instruktion</b> 35' K: Kandidaten zeigen 8 Übungen <b>Kraftausdauer</b> ohne Geräte (15') A: Kandidaten zeigen 5 Übungen <b>Stretching</b> (5')	2
12-13.00	Mittagessen	
13.30-14.30	Crash-Kurs Ernährung	2
15.00-17.30	E: Kandidat 5' allgemein / Kursleiter Box-Choreo 10' / Auswertung 5' <b>Verteidigungen + Nachschlag</b> Kompletter methodischer Aufbau 60' (je 1-2 Bspe aus den Verteidigungskategorien Ausweichschritte und Paraden) T: <b>Pratzen training individuell</b> (Technikoptimierung Trainer) 15' A: Kandidaten zeigen <b>Stretching</b> Übungen (20')	3
19.00-20.30	08 Energiesysteme 2, Aktive Pause 15.1.2 <b>Planung Einsteigerkurs</b> Gruppenarbeit 2-3 Personen: Austausch + Analyse der Einsteigerkurs-Planungen	2

<b>Sonntag</b>		
Aus-Checken, 9:30 !		
7.15-7.45	Frühstück	
8.00-9.30	4.1.5 Fairplay 2 (Ethik-Charta Swiss Olympic / sexuelle Übergriffe / Gewalt, Zusammenfass) / Aktive Pause Theorie Planung Saison	2
10.00-12.00	E: Kandidat allg 5' / <b>Schattenboxen</b> 10' (Video) T: <b>Trainingsformen am Boxsack</b> 40' / 5' Pause T: <b>Instruktionsfähigkeit</b> (evtl. Videoaufnahme): 6' Instruktion, 2' Feedback → 40' Schwerpunkt „ <b>positive Formulierung</b> “ / 5' Pause K: <b>Stabilisation</b> 10' A: <b>Lockern</b> im Kreis 5'	3
12-13.00	Mittagessen	
13.30-14.30	Abläufe (Lizenzen etc. noch offene Fragen), Prüfungsfragen Theorie	2
15.00-16.30	E: Kandidat allgemein 7' / Kandidat 8' spezifisch / Gruppenfoto H: <b>Prüfungsvorbereitung</b> . Durchspielen der prakt. Aufgaben, 6' Instruktion, 50' K: Kandidaten zeigen <b>Kraftausdauer</b> Übungen ohne Geräte (8') A: Kandidaten zeigen <b>Stretching</b> Übungen (7')	
16:30-17:00	20 Literatur + Weiterbildungen, 20 Selbstevaluation, 01 Hospitationen, 01 Kursevaluation	
		24L

**Folgende Voraussetzungen werden von Besuchern des Kurses angenommen:**

- ) Weekend 1 vollständig absolviert, oder gleich- oder höherwertige Ausbildung.
- ) Die Kandidat/innen haben die Unterlagen zu den im Weekend 1 besprochenen Themen studiert und können die wesentlichen Punkte daraus einem Trainierenden erklären.
- ) Die Teilnehmer erarbeiten zu Hause einen Trainingsplan für einen Einsteigerkurs. Die Rahmenbedingungen wie Zeit, Dauer, etc. können frei gewählt werden. Der Plan wird in den Kurs mitgebracht und gilt als obligatorischer Teil um das Diplom zu erhalten.