

## Übungsleiter C - Ausbildung Budo 2011

Die in den letzten Jahren mit immer größer werdender Beliebtheit angebotene ÜL C-Ausbildung BUDO wird auch im nächsten Jahr ausgeschrieben. Interessierte Sportler können sich über ihren Fachverband zu dieser Ausbildung anmelden. Die Teilnahme ist nur bei gültiger Mitgliedschaft in einem dem Dachverband für Budotechniken angehörigen Fachverband möglich. Die Termine und Orte:

**Vorbereitungstreffen:** 12.03.2011 in Wuppertal

**Folge 1:** 26./27.03.2011 in Schwerte (Böse und Peters)

**Folge 2:** 30.04./01.05.2011 in Rees (Marczona und Stecklum)

**Folge 3:** 21./22.05.2011 in Bottrop (Karate)

**Folge 4:** 18./19.06.2011 in Hagen (Colonna und Wilger)

**Folge 5:** 16./17.07.2011 in Bottrop (Karate)

**Folge 6:** 24./25.09.2011 in Hagen (Colonna und Stecklum)

**Folge 7:** 15./16.10.2011 in Wuppertal (Marczona und Levasseur)

**Folge 8:** 19./20.11.2011 in Wuppertal (Stecklum und Marczona)

Die Lehrgangsgebühren betragen 300,00 € für die gesamte Ausbildung.

## Übungsleiter/innen C - Ausbildung BUDO 2009

Die Ausbildung umfasst folgende Themenbereiche:

<b>Basiswissen</b>		
<b>Training</b>	<b>Bewegungslehre/ Biomechanik</b>	<b>Pädagogik/Methodik</b>
Motorische Grundeigenschaften Kraft Ausdauer Koordination Schnelligkeit Beweglichkeit Grundlagen Anatomie aktiver/passiver Bewegungsapparat 1. Hilfe Entwicklungsphasen und Trainierbarkeit (vom Kind zum Erwachsenen) Grundlagen der Trainingsplanung Belastung und Anpassung Reizdichte/Reizdauer/Reizintensität Trainingshäufigkeit Wochen-, Monats- und Jahreszyklus Trainingsformen im Budo Einzeltraining Partnertraining Wettkampftraining Katatraining	Aspekte des Bewegungslernens Fallen Hebeln Werfen Schlag- und Stoßtechnik Fußtechniken Biomechanische Grundlagen Translation und Rotation Körperschwerpunkt Bewegung sehen und Fehlerkorrektur	Lehren und Lernen induktives/deduktives Lehrverhalten Trainerpersönlichkeit/Trainerverhalten Umgang mit Konflikten und Lösungen Motivation Aufbau von Trainingsstunden Einleitung/Schwerpunkt/Abschluss Ziele, Inhalte und Methoden Stundenplanung, -durchführung, - auswertung Aufbau und Bewertung von Lehrproben Differenzierung Aufgabe und Möglichkeiten  Teilnehmer-Lehrproben

## Praxisstunden Basiswissen

Training der motorischen Grundeigenschaften Spiel-, Trainings- und Übungsformen Budo-Trainingsformen Partner-, Formen- und Wettkampftraining Funktionsgymnastik Stretching Entspannung	Fallschule Hebeltechnik Wurftechnik Schlag- und Stoßtechniken Fußtechniken	Vorstellung einer Budo Übungsstunde Vorstellung einer beispielhaften Lehrprobe mit Auswertung Inhalte zum Stundenaufbau, -schwerpunkt und -abschluss Spielformen im Budo Bereich Differenzierung in der Übungsstunde
--	--	--

## weiterführende Themen

Organisation	Medizin	Geschichte	Recht	Verhalten/ Kommunikation	Selbstverteidigung
Sportorganisation -in Deutschland -international  Struktur der Ausbildung Weiterbildungsmöglichkeiten	Zusammenhang von Muskulatur, Ernährung und Nährstoffversorgung Dopingproblematik Pulsmessung beim Herz- Kreislauftraining	Geschichte der Budo- Arten Legenden/ Geschichte - International - in Deutschland Geschichte einer Budo- Art (beispielhaft) Ziele und Inhalte des Budo Budo-Charta	Haftung Sporthilfe besondere Aufsichtspflichten beim Training mit Kindern und Jugendlichen Überblick Notwehr/Nothilfe/Straf- recht	Gruppendynamik/ Kommunikation Aktives Zuhören Konfliktgespräch Budo-Ettikette	Stellenwert SV in den verschiedenen Budo- Arten Training SV Waffenabwehr mehrere Angreifer