

Erfahrungsbericht Trainer C Kinderleichtathletik

Mein Name ist Jörg Näher und ich bin Übungsleiter beim TV Schlatt im Bereich Kinderleichtathletik. Ich betreue dort mit einer Kollegin eine Kindergruppe bestehend aus ca. 15 Kindern im Altersbereich von 7 – 9 Jahren.

Um mehr fachliches Wissen zu bekommen entschied ich mich im Herbst 2013 einen Trainerlehrgang in der Fachrichtung Kinderleichtathletik zu machen.

Als Einstieg vor der Lizenzausbildung besuchte ich 2 Tageskurse beim WLV. Fortbildung 1 mit den Themen „Laufen, Sprinten, Werfen“ wurde in Langenau durchgeführt und die Fortbildung 2 mit den Themen „Laufen, Springen, Gymnastik“ in Adelberg Oberbergen.

Diese Tagesfortbildungen waren bestens organisiert und man bekam einen guten Einblick in das neue Wettkampfsystem und neue Ideen für spielerische Elemente im Trainingsbereich. Aber auch Inhalte wie Koordinative Fähigkeiten wurden sehr gut vermittelt. Aus meiner Sicht eine gute Grundlage zum Trainerlehrgang mit interessanten Impulsen für die Praxis.

Dann ging es in los. Eine Gruppe von 16 Übungsleitern traf sich vom 09.03.2015 bis zum 13.03.2015 in Albstadt an der Landessportschule zum Grundlehrgang.

14 Teilnehmer kamen aus ganz Württemberg und 2 aus dem Badischen Bereich. Inhalte des Grundlehrgangs waren z.B. „Kleine Spiele“, „ausdauerndes Laufen“, „schnelles Laufen“, „rhythmisches Überlaufen“, „Koordinative Fähigkeiten“, „Spiele spielen spielend lernen“, „im Sprunggarten“, „Neues Wettkampfsystem – Praxis“ und „im Wurffeld“.

Kombiniert wurde das Ganze noch mit Theorieeinheiten wie „Training/trainieren mit Kindern“, „der Ehrenkodex“, „Trainingsaufbau“, „Theorie, neues Wettkampfsystem“, „Koordinative Fähigkeiten“ und „Planung, Aufbau und Auswertung von Trainingseinheiten“.

In dieser Woche bekam ich sehr viele Impulse für meine Arbeit mit den Kindern. Man bekam sehr gut demonstriert, wie viel man mit Spielen oder spielerisch machen kann. Sehr gut aus meiner Sicht war auch, dass immer wieder zwischendurch Theorieinhalte kamen und später dann in der Praxis die Umsetzung gezeigt wurde.

Ein ganz wichtiger Inhalt waren die „Planung, Aufbau und Auswertung von Trainingseinheiten“ (Übungslehrgänge) da dies ein Teil der praktischen Prüfung ist und man so die Gelegenheit bekam es zu testen.

Im Aufbaulehrgang vom 12.10.2015 – 16.10.2016 wurden dann noch mehr praktische Inhalte vermittelt. Man war noch öfters in der Trainingshalle oder auf dem Freigelände als im Grundlehrgang um gezielt die einzelnen Disziplinen wie „Turnen“, „vom Springen mit dem Stab zum Stabhochsprung“, „Orientierungslauf in der Halle und auf dem Gelände“, „Drehwurf“, „Hochsprung“, „Spielerische Ausdauerformen“, „Hinführung zum Ball (Speer-) Wurf“ und „Gymnastik“ durchzuführen.

Ganz toll hierbei auch die Flexibilität der Trainer die gezielt auf die Bedürfnisse der Gruppe eingegangen sind.
Auch die Theorieinhalte wie „konditionelle Fähigkeiten“ und der „Der Bewegungsapparat“ waren sehr interessant.

Ganz wichtig waren erneut die Übungslehrproben. Aus meiner Sicht war es beim Aufbaulehrgang noch besser, da unsere Trainer beim örtlichen Verein die Kinderleichtathletikgruppe eingeladen hatte zu Besuch zu kommen und diese dann „Versuchskaninchen“ für uns waren. Die Übungslehrproben mit den Kindern waren sehr interessant und spannend.

Nach dem Aufbaulehrgang und vor dem Prüfungslehrgang kam dann die Zeit der Vorbereitung zur Prüfung. Die Prüfung besteht insgesamt aus drei Teilen: Fachliche Inhalte, überfachliche Inhalte und die Praktische Prüfung (Übungslehrprobe). Aus meiner Sicht muss man sich schon vorbereiten. Die vielen Inhalte sind sehr komplex und benötigen Zeit bis sie sich verfestigen.

Dann ging es zum Prüfungslehrgang von 01.02.2016 bis 04.02.2016 nach Albstadt. Die Anspannung war bei mir sehr groß doch nach der Prüfungsvorbereitung zu Beginn des Lehrgangs war ich mir sehr sicher, dass ich mich passend vorbereitet hatte. Am ersten Tag wurde dann noch nachmittags per Los das Übungslehrprobenthema gezogen und so war eigentlich alles klar, was man in der Woche noch zu leisten hatte. Am zweiten Tag folgten noch die letzten praktischen Themen wie „Tiefstart“, „Staffelwechsel“ und die „Hinführung zum Weitsprung“. Erwähnenswert auf jeden Fall auch noch der Theorieteil von Herrn Dr. Friedrich Kramer zum Thema „Sport und Ernährung“ mit vielen interessanten Informationen aus der Praxis. Am dritten Tag waren dann vormittags die 2 Theorieprüfungen. Dabei musste man ungefähr 10 Fragen schriftlich beantworten. Nachmittags starteten die ersten Übungslehrproben und dies ging dann so weiter bis Donnerstagnachmittag. Da unsere Gruppe nur aus 14 Teilnehmern bestand war am Donnerstagnachmittag alles fertig und ganz zum Schluss war die Bekanntgabe der Prüfungsergebnisse.

Ich finde nun wird es Zeit über unsere beiden Trainer zu berichten, Herr Kramer und Herr Nothdurft. Beide sind selbstverständlich fachlich überaus kompetent und besitzen die Gabe, sämtliche Inhalte interessant für die Gruppe rüberzubringen und verfügen auch, wie bereits erwähnt, über die notwendige Flexibilität auf die Bedürfnisse der Gruppe speziell einzugehen. Ich hatte nie den Eindruck, dass die Inhalte einfach durchgezogen wurden sondern man bemerkte bei beiden das Herzblut und die Leidenschaft an der Sache. Hervorzuheben auch die Tatsache, mit welcher Selbstverständlichkeit es beiden gelang die Nervosität in der Gruppe zu Beginn des Prüfungslehrgangs zu beseitigen.
Ich hatte in allen drei Wochen das Gefühl, bestens aufgehoben zu sein.

Zur Landessportschule gibt es natürlich auch zu berichten. Die organisatorischen Voraussetzungen in Albstadt sind natürlich hervorragend um Sport zu treiben. Die Ausstattung in den Hallen oder im Stadion ist bestens.
Die Doppelzimmer, wobei man auf Wunsch und Aufpreis auch ein Einzelzimmer bekommt, sind in Ordnung.

Das Essen ist hervorragend. Egal ob Frühstück, Mittags- oder Abendessen. Die Qualität der Gerichte ist genauso gut wie die Vielfalt und auch am Kiosk bekommt man noch Kleinigkeiten sodass ein Verlassen der Landessportschule eigentlich nicht notwendig ist.

Zum guten Schluss darf ich natürlich die Sportlerklausur nicht vergessen. Wir trafen uns in allen drei Kursen an jedem Abend in der Klausur zum geselligen Beisammensein. Preise, Personal, Stimmung, Angebot: super!!

Fazit:

Aus meiner Sicht kann ich Übungsleiter, die mit dem Gedanken spielen einen Trainerschein in der Kinderleichtathletik zu machen, nur ermutigen und bestärken. Die Ausbildung bringt die Person wirklich weiter und man weiß von was man spricht. Die gute Kombination der Ausbildung aus Theorie und Praxis kombiniert mit der fachlichen und methodischen Kompetenz der Trainer vor Ort ist empfehlenswert.

Mit sportlichen Grüßen

Jörg Näher
Trainer C Kinderleichtathletik
TV Schlat

20.03.2016