



# Ausschreibung Sonderlehrgang C-Trainer Gewichtheben Leistungssport 2023

- Bezeichnung:** C-Trainer Gewichtheben Leistungssport
- Anerkennung:** Lizenzierte Ausbildung im Deutsch Olympischen Sportbund (DOSB)
- Träger:** Bundesverband Deutscher Gewichtheber e.V. (BVDG) gemäß Satzung übertragen auf den Gewichtheberverband Nordrhein-Westfalen (GVNRW)
- Termin:** Block 1: 27.04. – 30.04.2023 (09:00-16:00)  
Block 2: 11.05. – 14.05.2023 (09:00-16:00)
- Ort:** Ruderverein Münster von 1882 e.V.  
Bennostraße 7  
48155 Münster
- Kosten:** 714,- € (inkl. Prüfungs- und Lizenzgebühr)
- Anmeldung:** Martin Zawieja  
[martinzawieja@web.de](mailto:martinzawieja@web.de)  
[martin@langhantelathletik.de](mailto:martin@langhantelathletik.de)
- Ablauf:** Blocklehrgänge mit Selbststudium in Theorie und Praxis mit insgesamt 60LE
- Zielgruppe:** Sportstudenten (Studenten befinden sich im Hauptstudium) oder Trainer aus einer anderen Sportart (mit abgeschlossener C-Trainer Lizenz des DOSB) oder CrossFit Trainer
- Lizenzierung:** **Eine Lizenzvergabe ist nur möglich, wenn ein gültiger Erste-Hilfe-Schein und eine Vereinszugehörigkeit vorliegen.**
- Referent:** Martin Zawieja, Diplomtrainer und Lehrwart im GVNRW

## **Beschreibung:**

Der C-Trainer Leistungssport Gewichtheben sensibilisiert und motiviert Kinder- und Jugendliche für den Wettkampfsport Gewichtheben. Auf der Basis des langfristigen Leistungsaufbaus bildet er die Förderstufe 1, das Grundlagentraining aus. Neben dem sportartübergreifenden Basiswissen hat der C-Trainer Leistungssport die Aufgabe, Kinder und Jugendliche altersgerecht an die Sportart Gewichtheben heranzuführen. Dazu gehören das Erlernen der Trainings- und Wettkampfübungen mit der Langhantel, sowie eine breit gefächerte Athletikausbildung.

## **Lernziele:**

Die Zielgruppenorientierung basiert auf den langfristigen Leistungsaufbau im Gewichtheben und ist zwingend einzuhalten. Gerade aus verletzungspräventiver Sichtweise sind hier entsprechende Trainingsmittel auszubilden. Weiterer Aufgabenschwerpunkt des C-Trainers Leistungssports ist die Teilnahme als Betreuer und Organisator bei Wettkämpfen. In diesen Ausbildungsstufen sollen alle Basiskompetenzen für die Entwicklung eines Gewichthebertrainers gelegt werden.

### **Persönlich und sozial-kommunikative Kompetenz**

Kann Gruppen führen und gruppendynamische Prozesse führen

Kennt Grundregeln der Kommunikation

Kennt und berücksichtigt entwicklungsmäßige Besonderheiten im Kinder- Jugendtraining

Berücksichtigt geschlechtsspezifische Bewegungs- und Sportinteresse

Handelt entsprechend der bildungspolitischen Interessen des DOSB und ist sich der allgemeinen Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen bewusst.

Kennt den Ehrenkodex der Trainer/innen

### **Fachkompetenz**

Umsetzung der Talenterkennung Förderung auf Vereinsebene im Gewichtheben bezogen auf die Strukturen, Funktionen und Bedeutung im Leistungssport

Kann leistungsorientiertes Training und Wettkämpfe organisieren, Trainingsgruppen betreuen und begleiten

Beherrscht alle Trainingsübungen laut Trainingsmittelkatalog

Kennt die konditionellen und koordinativen Voraussetzungen im Gewichtheben

Kennt das Regelwerk und die Sportordnung und kann sie entsprechend anwenden

### **Methoden- und Vermittlungskompetenz**

Verfügt über pädagogisches Grundwissen zur Planung, Organisation und Durchführung von Trainingseinheiten

Fördert Eigeninitiative der Sportler/innen und gibt genügend Zeit zur Verarbeitung dieser Prozesse

Beherrscht Grundprinzipien des systematischen und zielorientierten Lernens

## **Inhalte:**

### **Bewegungslehre**

Techniktraining Gewichtheben (methodische Reihen)  
Die Wettkampfübungen im Gewichtheben  
Trainings- und Wettkampfvorbereitung  
Biomechanik  
Trainingsmittelkatalog  
Optimierung der Langhanteltechniken (Regelkreis zur optimalen Fehlererkennung und Behebung)

### **Trainingsmethodik**

Trainingsmittelkatalog  
Trainingsplanung Gewichtheben  
Kinder lernen Krafttraining  
Trainingslehre- und Methoden im Gewichtheben  
Integration der Langhanteltrainings in den Sport  
Langfristiger Leistungsaufbau Gewichtheben

## **Prüfung:**

60% aus einem 15 Fragen Test  
Lehrbefähigung in Videoauswertung müssen bestanden werden

01.06.2021

Gewichtheberverband NRW

gez. Martin Zawieja

Lehrwart GVNRW