

Prüfung Trainer/in C - Prüfungsbestimmungen

Leichtathletik - Weiterbildung 1 Jugend




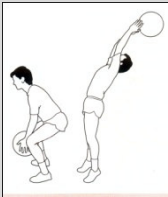
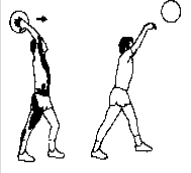


Prüfungsbestimmung zur Erlangung des Diploms Trainer/in C

A Allgemeines	<ul style="list-style-type: none"> - Die Kandidatinnen und Kandidaten erhalten ca. 4 Wochen vor der Prüfung den genauen Prüfungsplan. - Das Verbandsdiplom Trainer/in C kann nur abgegeben werden, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind: <ul style="list-style-type: none"> • Verbandszugehörigkeit zu Swiss Athletics, STV, SATUS, Sportunion als Mitglied eines leichtathletik-treibenden Vereins. • Member Swiss Athletics. • nachgewiesene Leiter-/Trainertätigkeit in einem Verein obengenannter Verbände. 										
B Prüfungsumfang / Teilnoten	<p>Methodenkompetenz (25%)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Kandidatinnen und Kandidaten wählen eine Disziplin ihrer Disziplinengruppe. - Sie erstellen eine schriftliche 4-Wochenplanung (Mesozyklus) sowie einer Trainingslektion mittels den zur Verfügung gestellten Vorbereitungsformularen. - Die schriftliche Vorbereitung umfasst mind. 4 Einheiten in der Vorwettkampfphase nach dem Wintertraining als Vorbereitung auf die ersten Freiluft-Wettkämpfe. Die Einheiten umfassen 90minuten-Lektionen mit einem sinnvollen ergänzenden Thema (andere Disziplin oder Training im Physischen Bereich,). - Eine Einheit/ Lektion aus der 4-Wochenplanung wird im Detail beschrieben. - Das Zielpublikum sind durchschnittlich bis leistungsorientierte Jugendliche zwischen 15-17 Jahren - Die 4-Wochenplanung muss bis zum Stichtag (ca. 14 Tage vor der Prüfung) per mail an die Kursleitung der Prüfung gesandt werden, ansonsten wird die Prüfungsanmeldung ungültig (ohne Rückerstattung der Prüfungsgebühr). - Das Dokument muss im Format pdf mit folgender Benennung erstellt werden; <ul style="list-style-type: none"> - TrC_Jahr_UE_Name_Vorname (Bsp; ,TrC_2023_UE_Muster_Hans') - Beurteilt wird die schriftliche Vorbereitung und die Diskussion mit den Experten im Rahmen des mdl. Prüfungsgespräches. - Das Beurteilungsformular zur 4-Wochenplanung ist im Downloadbereich von Swiss Athletics einsehbar. <p>Fachkompetenz Praxis - Grundlängenübungen (25%)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Überprüfung der praktischen Fähigkeiten in vier Grundlagenübungen: Kniehebelauf, Laufsprünge oder Steigsprünge, Medizinballschocken oder Frontalwurf und Lastheben oder Kniebeugen hinten - Übungsbeschreibungen siehe „Detailbestimmungen Fachkompetenz Praxis“. <p>Fachkompetenz Theorie - schriftlich (25%)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Theorieprüfung bestehend aus drei Multiple Choice Fragebögen. Ein Fragebogen ist disziplinspezifisch (Fragen zur disziplinspezifischen Technik, Trainingsmethodik, Regelkunde), zwei weitere Fragebögen (Trainingslehre und Methodik) sind disziplinübergreifend/allgemein gehalten. <p>Fachkompetenz Theorie - mündlich (25%)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rückfragen zur 4-Wochenplanung. - Fragen zu Theorie und Praxis im Trainingsalltag aus der gewählten Disziplinengruppe. 										
C Notengebung	<ul style="list-style-type: none"> - Die Prüfungsleitung setzt J+S Leichtathletik-Expertinnen und Experten zur Beurteilung der Teilbereiche ein, entsprechend ihrer disziplinspezifischen- sowie Sprachkompetenz ein. - Jeder Teilbereich zählt 25% zur Endnote. - Notenskala: 4 (sehr gut), 3 (gut), 2 (genügend), 1 (ungenügend). - Teilnoten auf Zehntel genau, Endnoten auf halbe Noten gerundet. - Bewertungsformulare sind unter dem Downloadbereich von Swiss Athletics bei der entsprechenden Ausbildungsstufe einsehbar. 										
D Anforderungen	<ul style="list-style-type: none"> - Die Prüfung gilt mit einer Gesamtnote von mindestens 2.00 und keinen ungenügenden Teilnoten als bestanden - Ungenügende Teilbereiche können zu den ordentlichen Prüfungsterminen im Sinne einer Nachprüfung wiederholt werden. Die Prüfungsleitung kann davon abweichende Überarbeitungsfristen definieren. - Bei Nichtbestehen der Nachprüfung entscheidet die Prüfungsleitung über das weitere Vorgehen oder allfällige Nachprüfungen. 										
E Empfehlung	<ul style="list-style-type: none"> - Die Prüfungsnoten gelten als Grundlage für die Empfehlung zur nächsthöheren Ausbildungsstufe. Dabei kommt folgender Raster zur Anwendung: <table data-bbox="941 1736 1372 1870" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>ungerundete Note</th> <th>Empfehlung</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4.00 bis 3.50</td> <td>a sehr empfohlen</td> </tr> <tr> <td>3.49 bis 3.00</td> <td>b empfohlen</td> </tr> <tr> <td>2.99 bis 2.50</td> <td>c bedingt empfohlen</td> </tr> <tr> <td>unter 2.50</td> <td>d nicht empfohlen</td> </tr> </tbody> </table> - Es obliegt der Prüfungsleitung die Empfehlung aus Gründen der Sozial- oder Selbstkompetenz der Kandidaten abweichend von der Notengrundlage auszusprechen. - Für die Zulassung für die nächsthöhere Trainerstufe muss mindestens die Empfehlung b erreicht werden. - Bei Empfehlung c können Teilbereiche zu den ordentlichen Prüfungsterminen im Sinne einer Nachprüfung wiederholt werden oder es kann eine Karenzzeit zum Sammeln von Praxiserfahrungen vorgeschrieben werden. Bei Empfehlung d muss die gesamte Prüfung wiederholt werden. 	ungerundete Note	Empfehlung	4.00 bis 3.50	a sehr empfohlen	3.49 bis 3.00	b empfohlen	2.99 bis 2.50	c bedingt empfohlen	unter 2.50	d nicht empfohlen
ungerundete Note	Empfehlung										
4.00 bis 3.50	a sehr empfohlen										
3.49 bis 3.00	b empfohlen										
2.99 bis 2.50	c bedingt empfohlen										
unter 2.50	d nicht empfohlen										

Prüfung Trainer/in C - Detailbestimmungen

Leichtathletik - Weiterbildung 1 Jugend

Detailbestimmungen Fachkompetenz Praxis - Grundlängenübungen

<p>a Übungsbeschreibung</p>	<p>Kniehebelauf </p> <ul style="list-style-type: none"> - Anlauf frei wählbar. - Ausführung: 20 Meter, Kniehebelaufen über Markierungen im 1m-Abstand aus freiem Anlauf. - 2 Versuche, der bessere zählt. - Beurteilungskriterien: Hohe Hüftposition, ausreichender Kniehub, greifender Schritt, aktiver Fussaufsatz, Rhythmus.
	<p>Laufsprünge </p> <ul style="list-style-type: none"> - Anlauf frei wählbar. - Ausführung: 6 Laufsprünge in Folge über Hindernisse mit einem Zwischenschritt (immer gleiches Sprungbein). - Sprungbein frei wählbar, Hürdenhöhe und -Abstand frei wählbar. 2 Versuche, der bessere zählt. - Beurteilungskriterien: Aktiver Fussaufsatz, Sprungbein gestreckt, Ganzkörperspannung, Einsatz der Schwungelemente.
	<p>Steigsprünge </p> <ul style="list-style-type: none"> - Anlauf frei wählbar. - 6 Steigsprünge in Folge mit zwei Zwischenschritten (Landing auf Sprungbein), gegenseitiger oder doppelarmiger Schwungarmeinsatz. - Sprungbein frei wählbar, Hürdenhöhe und -Abstand frei wählbar, 2 Versuche, der bessere zählt. - Beurteilungskriterien: Aktiver Fussaufsatz, Ganzkörperstreckung, Einsatz der Schwungelemente (Knie, Arme).
	<p>Schocken Rückwärts</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsposition; beidbeiniger Stand, Medizinball in Vorhalte. - Ausführung: Mit Vorschwing aus tiefer Position beidarmiger Wurf rückwärts über Kopf. - Gewicht des Medizinballes frei wählbar (empfohlen 2-5 kg), 2 Versuche, der bessere zählt. - Beurteilungskriterien: Beschleunigung aus den Beinen, Beinstreckung vor Ganzkörperstreckung vor Armstreckung, Bewegungsrichtung nach oben-rückwärts. Bewegung endet mit Ganzkörperstreckung und gestreckten Armen. 
	<p>Frontalwurf beidarmig</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsposition: Beidbeiniger Stand, Ball über Kopf in Hochhalte. - Ausführung: Auftaktschritt in Wurfauslage (li-re-li oder re-li-re) mit Überkopfwurf nach vorne. - Rahmenbedingungen: Gewicht Medizinball frei wählbar (empfohlen 1-2 kg) 2 Versuche, der bessere zählt. - Beurteilungskriterien: Anlaufrhythmus, Bogenspannung, Abwurf mit gleichzeitiger Hüftstreckung (kein Zurückziehen der Hüfte), Abwurf mit fixierten Ellbogen (kein Unterarmschlag). 
	<p>Lastheben (Deadlift)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsposition: Standbreite ist Hüftbreit. Handposition: Obergriff, ca. Hüftbreit + 1 Daumenlänge Standposition: nur 4-6cm von der Hantel entfernt, nicht weiter. Schultern vor dem Lot der Hantelstange positioniert - Ausführung: 3x eine Langhantel im Obergriff anheben und ablassen. Die Hantel jedes Mal auf den Boden ablegen ohne den Griff zu lösen. - Beurteilungskriterien: Korrekte Positionierung, Schultern vor der Hantel, Rückenspannung, geradlinig vertikaler Hantelweg, kein Überstrecken 
	<p>Tiefe Kniebeugen hinten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsposition: Standbreite ist schulterbreit. Handposition: Obergriff oder false grip - Ausführung: Hantel aus dem Ständer heben, 3x Kniebeuge hinten, Hantel wieder im Ständer ablegen - Beurteilungskriterien: Korrektes aus dem Ständer heben und zurück legen der Hantel, korrekte Positionierung, Schulter- und Rückenspannung, Knie zeigen in Richtung Fussspitzen, Becken gerade (kein Butt-wink), Fersen am Boden 
<p>b Trainingsmöglichkeit</p>	<p>Im Rahmen des Trainer/in C Modules werden die Übungen eingeführt und trainiert.</p>
<p>c Prüfungsablauf</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Geprüft wird in einem Rotationsprinzip. Die Kandidaten/innen haben in den Wechselzeiten Gelegenheit, Hürdenabstände und -höhen einzustellen. - Die gewünschten Disziplinen der Technikprüfung müssen der Prüfungsleitung mit dem Einreichen der 4-Wochenplanung bekannt gegeben werden.