



Trainer Assistenten Ausbildungsplan im BSKV



1. Tag

Datum: Tag 1

2022

Zeit	Lerninhalt	Lernfeld	Std.	Ort
9.00 - 9.45	Begrüßung, Lehrgangseinführung, Lehrgangsprogramm Organisation, Lehrgangsziel, Trainerausbildung im BSKV/DKBC	1.0	1/1	UR
9.45 - 10.30	Einführung in das Technikleitbild - Ausbildungsfilm Besprechung des Videos / Stärken u. Schwächen	4.1	1/8	UR
10.30 - 11.00	Kaffeepause			
11.00 - 11.45	Beschreibung des Technikleitbildes Erläutern der Bewegungsstruktur mit dazugehöriger Begründung/Erläuterung	4.1	2/8	UR
11.45 - 12.30	Beschreibung des Technikleitbildes Erläutern der Bewegungsstruktur mit dazugehöriger Begründung/Erläuterung	4.1	3/8	UR
12.30 - 13.30	Mittagessen			
13.30 - 15.45	Bewegungstechnik Classic Eigenrealisation des Technikleitbildes in der Praxis (Stundenanzahl abhängig von Teilnehmeranzahl)	4.1	4/8	KB
			5/8	
			6/8	
15.45 - 16.15	Kaffeepause			
16.15 - 17.45	Einführung in die Methodik des Bewegungslernens bei der Anfängerschulung Methodik des Erlernens - Spiel in die Vollen	4.3	1/2	UR
			2/2	UR

Hausaufgabe:

Nachbereitung Technikleitbild - im ES (Eigenstudium) - Vorbereitung Tag 2

9 Std.



Trainer Assistenten Ausbildungsplan im BSKV



2. Tag

Datum: Tag 2

2022

Zeit	Lerninhalt	Lernfeld	Std.	Ort
9.00 - 10.30	Einführung in die physischen Leistungsgrundlagen Kraft - Ausdauer - Koordination - und ihre Trainierbarkeit	5.2	1/4	UR
			2/4	
10.30 - 11.00	Kaffeepause			
11.00 - 12.30	Durchführung einer Übungsstunde Auf- und Abwärmen, Koordination und Kraftausdauer	5.2	3/4	TH
			4/4	
12.30 - 13.30	Mittagessen			
13.30 - 14.15	Das diagonale Spiel - in der Theorie Erklärung der Standveränderungen in der Theorie	4.1.1	7/8	UR
14.15 - 15.00	Das diagonale Spiel - in der Praxis Hilfsmittel zum Erlernen und praktisches Üben	4.1.1	8/8	KB
15.00 - 15.45	Bewegungsbeobachtung mittels Analysebogen Erklären des Technikrasters auf dem Analysebogen	4.4	1/9	UR
15.45 - 16.15	Kaffeepause			
16.15 - 17.45?	Bewegungsbeobachtung mittels Analysebogen Beobachtung von Sportlern und Festhalten der Bewegung auf einem Analysebogen (Stundenanzahl abhängig von Teilnehmeranzahl & ob Vorzeigesportler verfügbar sind)	4.4	2/9	KB
			3/9	

Hausaufgabe:

Eigenrealisation in der Bewegungstechnik

schriftlich: Erstellen einer Sportstunde nach vorgegebenen Themen

Wiederholen der Unterrichtsinhalte

9 Std.



Trainer Assistenten Ausbildungsplan im BSKV



3. Tag

Datum: Tag 3

2022

Zeit	Lerninhalt	Lernfeld	Std.	Ort
9.00 - 9.45	Testformen zur Überprüfung konditioneller Fähigkeiten Seilspringen, Coopertest, Schweizer Armee Test	5.4	1/1	UR/KB
9.45 - 10.30	Bewegungsbeobachtung mittels Analysebogen Gemeinsames Besprechen anhand eines Videos	4.4	4/9	UR
10.30 - 11.00	Kaffeepause			
11.00 - 11.45	Bewegungsbeobachtung mittels Analysebogen Gemeinsames Besprechen anhand eines Videos	4.4	5/9	UR
11.45 - 12.30	Bewegungsbeobachtung mittels Analysebogen Gegenseitiges Beobachten und Notieren auf einem Analysebogen	4.4	6/9	KB
12.30 - 13.30	Mittagessen			
13.30 - 14.15	Methodik der Anfängerschulung	4.3	7/9	UR
14.15 - 15.45	Durchführen von Trainingseinheiten mit Anfängern		8/9	KB
			9/9	
15.45 - 16.15	Kaffeepause			
16.15 - 17.30	Regelwerk & Materialkunde Sportlerbezogen - Jugend	7.1 / 7.3	1/2	UR
			2/2	



Trainer Assistenten Ausbildungsplan im BSKV



4. Tag

Datum: Tag 4

2022

Zeit	Lerninhalt	Lernfeld	Std.	Ort
09:00 - 09:45	Das sportspezifische Training in der Theorie	4.2	1/3	UR
09:45 - 11:15	Das sportspezifische Training in der Praxis Umsetzung des Gelernten mit Jugendlichen	4.2	2/3	KB
			3/3	
11:15 - 12:00	Fehler und ihre Ursachen mittels Analysebogen	4.6	1/2	UR
12:00 - 13:00	Mittagessen			
13:00 - 13:45	Fehler und ihre Ursachen mittels Analysebogen	4.6	2/2	UR
13:45 - 14:30	Lehrgangsabschluss Feedback der Teilnehmer, Ausgabe der TA-Lizenzen, Feedback C-Trainer Ausbildung	8.0	1/1	UR

BLw

HK= Holger Krüger

6 Std.

Gesamtstunden **33**



Bayerischer Sportkegler- und Bowlingverband e.V. Analysebogen

Name: _____ Vorname: _____

Analyse erstellt am: _____

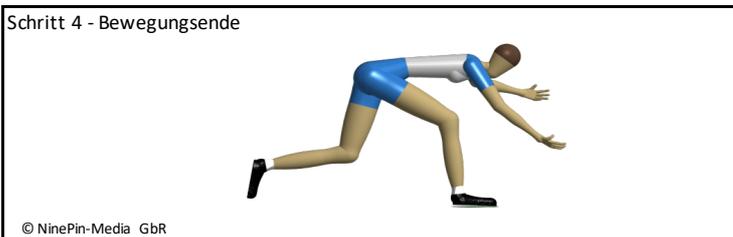
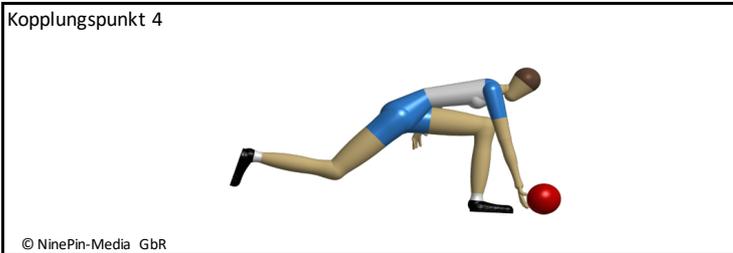
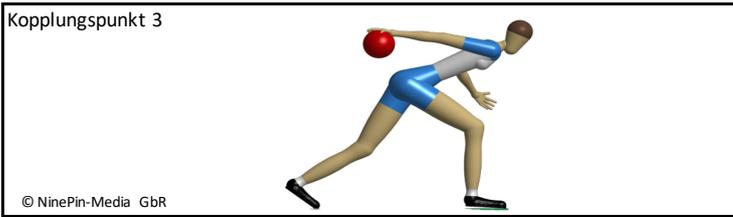
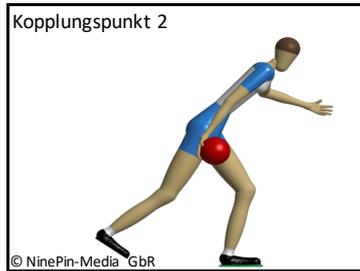
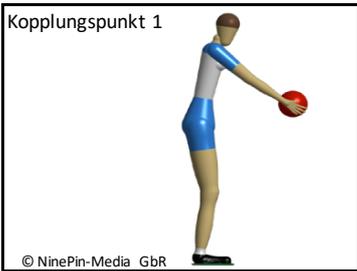
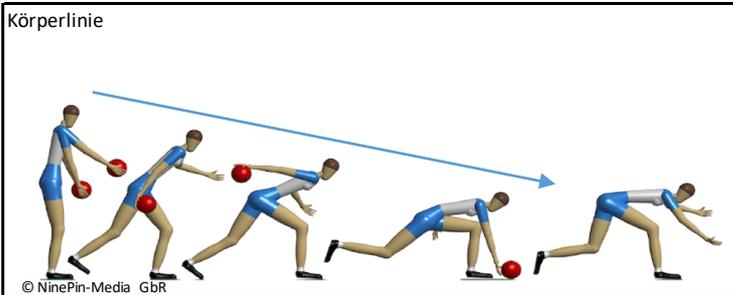
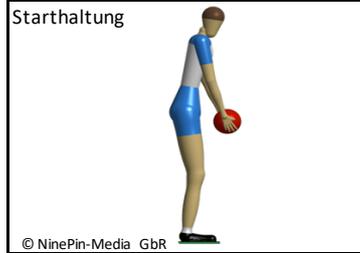
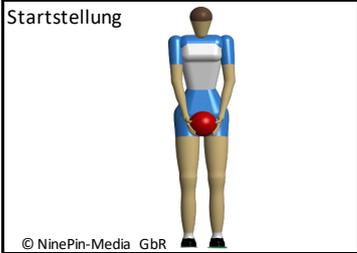
Jugend

U10	U14
U18	U23

Verein: _____ Heimtrainer: _____

von: _____

Soll-Vorstellung nach Leitbild Kegeln Classic



	Rechtshänder	Linkshänder
gut	Startstellung:	
	Fußstellung zu eng	Fußstellung zu weit
	Anlaufänge zu kurz	Anlaufänge zu lang
	Standstellung nicht zu Kegel 1	

gut	Starthaltung	
	Körper zu aufrecht	Körper zu tief
	Kugelhaltung mit einer Hand	Kugelhaltung vor Körper
	Schulterlinie abfallend links	rechts

gut	Bilder Bewegungsbeschreibung			
	Schritt 1 abweichend links		rechts	
	Schritt 2 abweichend links		rechts	
	Schritt 3 abweichend links		rechts	
	Schritt 4 abweichend links		rechts	
	Körperlinie abfallend in Schritt			1 2 3 4

gut	Bewegungstempo	
	zu schnell	unrhythmisch
	zu langsam	

gut	Kopplungspunkt 1	
	Pendelschwung zu kurz	zu hoch
	Pendelschwung zu schnell	nicht flüssig
	Bewegungsbeginn zu früh	zu spät

gut	Kopplungspunkt 2	
	Schritt 1 zu groß	Schritt 1 zu klein
	Rückpendel nicht am Oberschenkel vorbei	

gut	Kopplungspunkt 3	
	Rückpendel über Schulterhöhe	kein Rückpendel
	Pendelschwung vorwärts zu stark	zu schwach
	Spielarm angewinkelt	

gut	Ober-Unterschenkel kein 90° Winkel	
	sondern	Grad

gut	Kopplungspunkt 4	
	Kugelabgabe nicht am tiefsten Punkt	
	Kugelabgabe nicht vor Fußspitze	
	Kugelabgabe seitlich auf der Aufsetzbohle links	
	Kugelabgabe seitlich auf der Aufsetzbohle rechts	
	Spielhand nicht gestreckt	
	Spielhand nicht hinter der Kugel	
	Kugel gestaut	Kugel geworfen
	Blickrichtung zu den Kegeln	Oberkörper offen

gut	Bewegungsende	
	Spielarm nicht Richtung Ziel weitergeführt	
	Bewegung in Schritt 4 abgebrochen	

Bemerkungen:



Bayerischer Sportkegler- und Bowlingverband e.V. Analysebogen

Spielername: _____

aktuelle Bewegungskorrektur: Woran wird gerade gearbeitet?

Spieltechnik:

- Zielvisualisierung: ja / nein
- Wurfprogrammierung: ja / nein
- Standveränderungen richtig: ja / nein
- Diagonalspiel: ja / nein

Bewegungslinie/Überspielpunkt:

Spieltaktik: z.B. Abräumtechnik, Spielführung, Spielrhythmus, usw.

Ergebnis:

	Volle	Abr.	Fehler	Gesamt
Bahn 1				
Bahn 2				
Bahn 3				
Bahn 4				

Vorschläge zur Bewegungskorrektur:

mit Prioritätsangabe (P)

	P

Analyse geschrieben von _____ Ort: _____ Datum: _____