

Bezirkslehrwart Oberbayern: Günter Schilcher Frühlingstraße 8 82380 Peißenberg Tel.: 08803 / 9245 Mobil.: 0170 / 9892030
E-Mail.: guenter.schilcher@gmx.de

Bericht zur TA-Ausbildung 2014

Peißenberg , den 30.06.2014

Prien, Kegelbahnen im Sportzentrum Alpenblickstraße am 21./22.06.2014

1. Tag

9:00 – 9:45 Uhr (Begrüßung und Einführung in den Lehrgang (Organisation, Lehrgangziel, Trainer BSKV)

Vorstellung meiner Person.

Der Vordruck „Smile“ wird vorgestellt.

Früh	Mittag

Die Teilnehmer müssen sich hier in der Früh und Mittag mittels eines Blauen Punktes, ihre „Verfassung“ zum Ausdruck bringen. Die 8 TA stellen sich der Reihe nach vor, und Berichten über ihr Motiv zur Kursteilnahme, was sie im Verein/Club ehrenamtlich machen etc.

Dann Ausgabe des ersten Vordrucks „Fragebogen“ hier werden die Teilnehmer nach einer Selbstanalyse gefragt (Stärken, Schwächen, Trainingsumfang, Konditionstraining ja/nein, Ausgleichssport). Dieser ist gleich auszufüllen. Später werden sie auf der Rückseite beschreiben müssen, was sie VOR, UNTER, und NACH dem Wettkampf denken/fühlen.

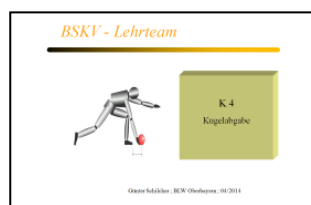
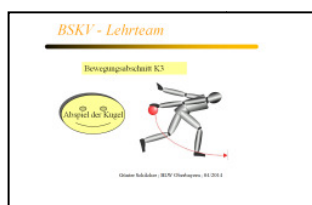
Vorstellung der Ausbildungsstruktur im BLSV 2014 mittels Beamer.

09:45 – 12:00 Uhr (Vorführung des TLB mittels Video ; Beschreibung TLB)

Vorstellung des Lehrgangszieles mit der DVD „Vom Anfänger zum Weltmeister“.

Ich gebe verschiedene Vordrucke an die TA aus und stelle diese in einer PowerPoint Präsentationen vor.

Angebückte Starthaltung ; K1 ; K2 ; K3 ; K4

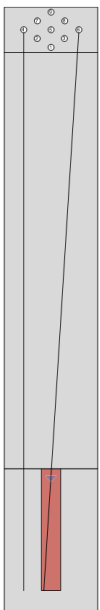


Ab ca. 11:00 Uhr teile ich die Teilnehmer in zwei Gruppen auf, wobei sie unabhängig voneinander das Technikleitbild (K1 – K4) beschreiben und die Ergebnisse auf einem Clip Board vorstellen müssen.

13:00 – 16:00 Uhr (Bewegungstechnik Classic in der Eigenreliation; Einführung in die Methodik der Anfängerschulung)

Bericht von Alfred Hettler was wir am Vormittag alles besprochen haben.

Um den Teilnehmern das Gefühl der Bewegung-(Technik) besser vermitteln zu können, lasse ich sie zur Eigenreliation, mit geschlossenen Augen den Anlauf ausführen. Bei allen war zu beobachten das diese Aufgabe einen guten Lerneffekt hat, wobei auf ein sehr genaueres Laufen, mit bewussten Setzen der Schritte zu achten war und das die Anlauflänge bei 6/8 viel zu kurz, gegenüber dem Anlauf mit offenen Augen ist. Dann wurde besprochen dass es zwei Arten von Lauflinie geben würde. Nämlich der Gerade Wurf und den Wurf über einen Fixierpunkt Mitte des Vorderen Teiles der Aufsetzbohle zu Kegel 1.



Dann wurde besprochen dass es zwei Arten von Lauflinie geben würde.

- Gerader Wurf mit keiner Standveränderung z.B. Kegel 4
- Wurf mit Standveränderung über einen Fixierpunkt Mitte des Vorderen Teiles der Aufsetzbohle z.B. Kegel 6.

Nach der Ermittlung der Anlauflänge (4 Schritte + „Trainerauge“) wurden der K1 und K2 in der Praxis geübt.

Um die Technik und das Gefühl für den gestreckten Arm nach K1 zu entwickeln bzw. visuell darzustellen, lasse ich die TN eine kleine Kugel in die Hand nehmen, die dann von vorne nach hinten bei gestrecktem Arm durch geschwungen (bis zum K3) wird.



Im Anschluss K3 und K4 praktisch geübt, wobei hier schon die Einzelnen Schritte markiert wurden. Da hier auch Fragen zum Regelwerk auftauchten wurden diese gleich beantwortet.

- Markierung nur auf dem Anlauf
- Betreuerstuhl nicht über die Gerade Linie der Aufsetzbohle.
- Bei der Betreuung keine „Frasen“ verwenden.

Mit Hilfe eines Tablets wurde von jedem ang. TA ein VIDEO aufgenommen (von Hinten, Seitlich, von Vorne)

16:00 – 16:45 Uhr (Nachbereitung Technikleitbild Classic)

Präsentation: „Grundlagen des Sportlichen Trainings“

16:45 – 17:30 Uhr Gruppenarbeit

- Thema: Ein interessierter Jugendlicher kommt zu euch auf die Kegelanlage was ist zu tun?

Die Ergebnisse wurden in zwei Gruppen nach 20 min. auf einem Clip Board vorgestellt.

Zuerst Fragen nach dem Alter nach Ausübung anderen Sportarten etc.

Vorbereitung für die richtige Anlauflänge, Kugelhaltung, Trockenanläufe üben lassen,

Erklären und praktisches Üben des K1 + K2, Korrekturen vornehmen und K3 + K4 ausführen lassen.

SPAß VERMITTELN

2. Tag

09:00 – 10:30 Uhr (Einführung in die physischen Leistungsgrundlagen)

Bericht von Andrea über die Themen vom Nachmittag des ersten Tages.

Power Point Präsentationen:

1. „Entwicklung des Menschen „Vom Kind zum Erwachsenen“
2. „Trainierbarkeit der konditionellen Grundeigenschaften“

10:30 – 12:00 Uhr „Ausarbeitung und Durchführung einer Übungsstunde (Gruppenarbeit)“

Ausgeteilte Unterlagen: Aufwärmen im Kegelsport; Hallentraining; Üben durch Laufen werden besprochen.

Ab ca. 11:15 Uhr teilte ich die zukünftigen TA in zwei Gruppen auf, wobei sie unabhängig voneinander die Planung und Durchführung einer Hallenstunde, anhand der Ausgeteilten Unterlagen, beschreiben müssen. Die Ergebnisse werden auf dem Clip Board vorstellen.

13:00 – 14:30 Uhr „Das Diagonale Spiel in der Theorie“

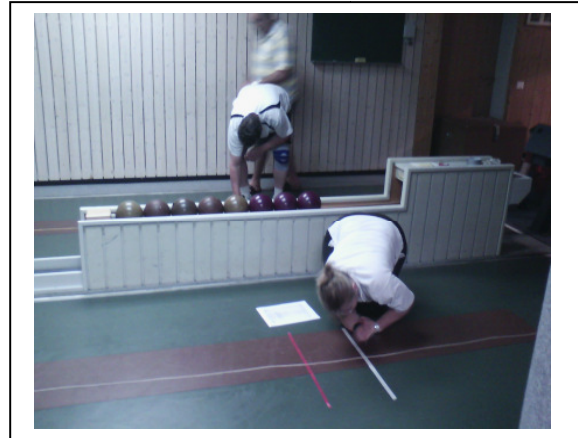
Bericht vom Thomas über die Themen vom Vormittag.

Ausgeteilte Unterlagen: „ Das Diagonale Spiel“

14:30 – 16:00 Uhr „Das Diagonale Spiel in der Theorie“

Zur Verdeutlichung des Diagonalen Spiels wurden farbige Schnüre von Kegel 1 und Kegel 4 über den Überspielpunkt bis zum Ende der Anlauffläche gezogen.

Auf Bahn 3 + 4 mussten dies die beiden Gruppen alleine tun.



Nachdem die Bewegungslinie der Spielhand gezogen wurden, konnte die seitliche Standveränderung individuell erarbeitet werde und mittels eines Markierungsbandes festgehalten werden.

Vergabe einer Hausaufgabe für alle angehenden Trainerassistenten:

Erstellung einer schriftlichen Bewegungsbeschreibung TLB Classic.

Penzberg, Kegelbahnen Josef Boss Platz am 28./29.06.2014

3. Tag

09: 00 – 10:30 Uhr (Bewegungsbeobachtung mittels Technikraster/Analysebogen)

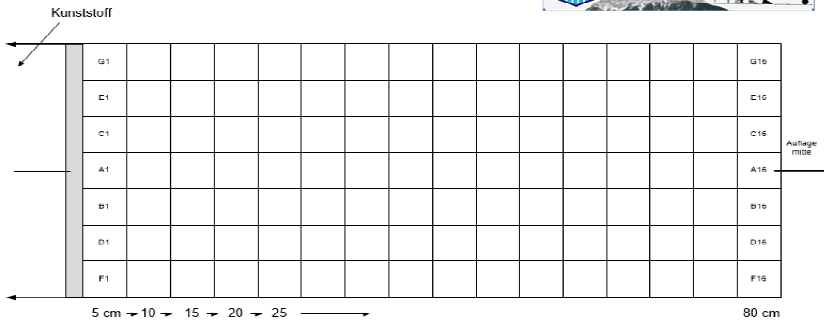
Der Vordruck „Smile“ wird wieder vorgestellt.

	Früh	Mittag
😊		
😐		
😞		

Bericht von Maria über die Themen vom Nachmittag des zweiten Tages. Und habt ihr Trainiert?

Abgabe der Hausaufgabe und Besprechung in der Gruppe.

Rasterbogen



BLV Oberbayern - Günter Schlicher - 04/2014

Analysebogen		Lehrwesen Oberbayern Bewegungstechnik Kegeln Classic	
Name: _____		Verein: _____	
Soll-Vorstellung Technikbild		Ist-Zustand	
	<input type="checkbox"/> gr <input type="checkbox"/>	Startaufstellung + Starthaltung Aufstänge zu kurz <input type="checkbox"/> zu lang <input type="checkbox"/> Stand Kegel Eins zu weit rechts <input type="checkbox"/> zu weit links <input type="checkbox"/> Körper aufrecht <input type="checkbox"/> zu tief <input type="checkbox"/> Handgelenk abgewinkelt <input type="checkbox"/> Kugelhaltung mit einer Hand <input type="checkbox"/> vor Körper <input type="checkbox"/> Kugelhaltung seitlich <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> gr <input type="checkbox"/>	Schritt 1 links <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/> Schritt 2 links <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/> Schritt 3 links <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/> Schritt 4 links <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/> abfallend in Schritt 1 <input type="checkbox"/> Schritt 2 <input type="checkbox"/> Schritt 3 <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> gr <input type="checkbox"/>	Körperlinie <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> gr <input type="checkbox"/>	zu schnell <input type="checkbox"/> zu langsam <input type="checkbox"/> nicht flüssig <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> gr <input type="checkbox"/>	zu kurz <input type="checkbox"/> zu hoch <input type="checkbox"/> zu schnell <input type="checkbox"/> statisch <input type="checkbox"/> einhändig <input type="checkbox"/> nach links <input type="checkbox"/> nach rechts <input type="checkbox"/> Kugel untergriffen <input type="checkbox"/> übergriffen <input type="checkbox"/> Ellenbogen absetzen <input type="checkbox"/> zu früh <input type="checkbox"/> zu spät <input type="checkbox"/> anfallen <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> gr <input type="checkbox"/>	Blickspindel am Oberkörper nicht vorbei <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> gr <input type="checkbox"/>	Rückpendel über Schulterhöhe <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/> Kräftepunkt verwirrt <input type="checkbox"/> zu kraftvoll <input type="checkbox"/> zu schwach <input type="checkbox"/> zu früh <input type="checkbox"/> zu spät <input type="checkbox"/> Spielarm ungenau <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> gr <input type="checkbox"/>	Timing zwischen 2. Schritt zeitgleich mit Abgabe der Kugel <input type="checkbox"/> zu früh <input type="checkbox"/> zu spät <input type="checkbox"/> Kugelabgabe nicht am selben Punkt <input type="checkbox"/> nicht vor der Fußspitze <input type="checkbox"/> teilt auf Aufstange <input type="checkbox"/> links <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/> gestaut <input type="checkbox"/> geworfen <input type="checkbox"/> geschaukelt <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> gr <input type="checkbox"/>	Spaltband nicht gestreckt <input type="checkbox"/> nicht hinter Kugel <input type="checkbox"/> Obere Extremitäten Oberkörper offen <input type="checkbox"/> nicht angebeugt <input type="checkbox"/> Schulterlinie abfallend <input type="checkbox"/> keine Schuldrückung zum Ziel <input type="checkbox"/> Hüftrotation <input type="checkbox"/> Blickrichtung nicht zur Auflage <input type="checkbox"/> Ober-/Unterschlenkel keinen 90° Winkel <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> gr <input type="checkbox"/>	Kugelaufflie Bogenlauf <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/> links <input type="checkbox"/> Schritt 4 verzögert <input type="checkbox"/> nachgezogen <input type="checkbox"/> nicht gerade zum Ziel <input type="checkbox"/> nach links <input type="checkbox"/> nach rechts <input type="checkbox"/> Spielarm nicht Richtung Ziel weitergeführt <input type="checkbox"/> Oberkörper nicht geschlossen <input type="checkbox"/> Blickrichtung zu den Kegeln <input type="checkbox"/>	

Erklärungen von mir wie der Technikeraster und der Analysebogen anzuwenden ist. Jetzt wurden die aufgezeichneten Videos auf der Leinwand mittels Beamer in 0,25-facher Geschwindigkeit den aTA gezeigt und in der Gruppe besprochen. Der **Hauptfehler** jedes einzelnen musste ermittelt werden.

10:30 – 11:15 Uhr (Das sportartspez. Training in der Theorie)

Vordruck *Fachtraining ; Trainingsplan ; Trainingsplan rechte Gasse* werden verteilt.

PowerPoint Präsentation: Aufgaben und Ziele der Trainingslehre

11:15 – 12:00 Uhr (Aufwärmen im Kegelsport in der Praxis)

Referentin zeigt den aTA Möglichkeiten auf, sich auf der Kegelbahn aufzuwärmen.

13:00 – 16:00 Uhr (Bewegungsbeobachtung mittels Analysebogen)

Bericht von Rosa-Maria über die Themen vom Vormittag.

Die Videos werden nochmals gezeigt.

Anschließend bilde ich zwei Gruppen, wobei eine Gruppe 50 Wurf (ja 50, um mehr Zeit zu haben) zu machen hatte und vier „Analysten“. Nach der Wurfbildung musste jeder Analyst den **Hauptfehler** des betreffenden Keglens festgestellt haben. Anschließend musste er in der Praxis korrigiert werden.

4.Tag

09:00 – 12:00 Uhr (Methodik der Anfängerschulung)

Bericht von Tobias über die Themen vom Nachmittag des dritten Tages.

Vier Jugendliche, alles U14 Spieler, wurden mit Analysebogen bewertet.

Anschließend wurde die Bewegungstechnik verbessert und der Hauptfehler korrigiert.

13:00 – 14:30 Uhr (Wertbestimmende Faktoren der Bewegungstechnik „Classic“)

Bericht Florian über die Themen des Vormittages.

Vordruck „Wertbestimmende Faktoren der Bewegungstechnik „Classic“ verteilt und mit eine PowerPoint Präsentation verdeutlicht.

14:30 – 15:15 Uhr (Abschlussbesprechung und Ausgabe der TA-Ausweise)

Chapeau

An die Acht neuen Trainerassistenten. Für ihre Bestandene Ausbildung.

