



**Einladung zum „Trainerlehrgang in a nutshell“
am 04. Februar 2023 in Ingolstadt**



- Veranstalter:** Aikido Verband Bayern e.V. (AVB)
- Ausrichter:** MTV Ingolstadt 1881 e.V., Abteilung Aikido
- Lehrgangsleiterin:** Karina David, Am Oberen Anger 22a, 85051 Ingolstadt
Tel.: 0178 5338796, Mail: karina@patrickdavid.de
- Lehrgangsort:** Judohalle des MTV Ingolstadt, Friedhofstr. 4, 85049 Ingolstadt
- Lehrer:** verschiedene
- Teilnahmeberechtigt:** Alle TrainerInnen und Co-TrainerInnen von 16 bis 66 Jahren ohne Gürtelbeschränkung, jüngere TeilnehmerInnen nach Absprache
- Zeit- und Ablaufplan:** Ankunft bis 10 Uhr
Mittagessen gegen 12 Uhr
Ende gegen 17 Uhr
- Trainingsplan:** In mehreren Einheiten sollen in Theorie und Praxis die wichtigsten Inhalte der Trainerausbildung in Kürze vermittelt werden – ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Im Laufe des Lehrgangs wird von allen TeilnehmerInnen der Ehrenkodex des DAB unterschrieben. Ein Programm liegt bei.
- Lehrgangsgebühr:** 10 € für Verpflegung und Kaffee, sowie Organisation und Unterrichtsmaterialien
- Anmeldung:** Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung durch den zuständigen Verein/die Abteilung beim Lehrgangsleiter unter Angabe von Name, Vorname; Geb.-Datum und Aikido-Grad möglich.
- Meldeschluss:** Bitte haltet die Anmeldefrist bis zum **22. Januar 2023** ein. Unvollständige oder verspätet eingehende Meldungen erschweren die Planung und Vorbereitung außerordentlich und sind bitte zu vermeiden. Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine fröhliche Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

Horst Hahn
1. Vorsitzender
des AVB e.V.

Josef Nemeth
Jugendleiter
des AVB e.V.

Karina David
Stellvertretende Jugendleiterin
des AVB und Lehrgangsleiterin



Trainerlehrgang in a Nutshell – Programm

Teilnehmer: Trainer und Co-Trainer mit und ohne ÜL-Ausbildung

Alter: 16 – 66 Jahre

Ziele:

- Vermittlung der wichtigsten Inhalte der Trainerausbildung in Kürze – ohne Anspruch auf Vollständigkeit
- Vernetzung der „Alten Hasen“ und der nachrückenden Generation an Co-Trainern
- Austausch nach langer Zeit der Kontaktpausen
- Bewegung auf der Matte
- Sensibilisierung zum Thema Prävention gegen sexualisierte Gewalt (PSG)

Agenda

Bis 10 Uhr	Ankunft und Begrüßungskaffee
10.00 - 11.20 Uhr	Praxis (P) + Theorie (T): Trainingsaufbau Beginn: Begrüßung, Ziele des Tages, Wünsche der TN P: Spiele (zum Lockerwerden) T: warum aufwärmen? (Physiologie) T+P: Aufwärmen Jugend vs. Erwachsene inkl. Gymnastik T+P: Elemente des Trainings
11.30 – 12.00Uhr	T: Update zu den Verbandsstrukturen Gremien: TK, Vorstand, Bundesversammlung Besonderheit des DAB: demokratisches Prinzip im Vergleich dazu japan. Prinzip mit einem Meister
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagessen, anschließend Gruppenfoto
13.00 - 13.30 Uhr	T: Methodik Ganzheitliche vs. zerlegende Methode Methodische Reihe Effektivitätspyramide?
13.30 – 15.00 Uhr	P: Methodik: hinführen an eine neue Technik Gruppenarbeit: das Heranführen an eine Technik in der ganzheitlichen Methode (Gruppe 1) bzw. in einer methodischen Reihe (Gruppe 2) erarbeiten und anschließend vorstellen (je nach TN-Zahl auch mehrere Gruppen mit unterschiedlichen Techniken)
15.00 – 15.30 Uhr	Kaffeepause
15.30 – 16.30 Uhr	T: Prävention gegen sexualisierte Gewalt Diskussion der Problematik Unterschreiben des Ehrenkodex
16.30 – 17.00 Uhr	Feedbackrunde, Überreichen einer Urkunde, Abschluss