

Save the date!

Anmeldungen sind jetzt schon auf dem GymNet möglich

LLZ Aalen

26.10. – 27.10.2024 Teil 1

16.11. – 17.11.2024 Teil 2

Trainerfortbildung für A, B und C Trainer

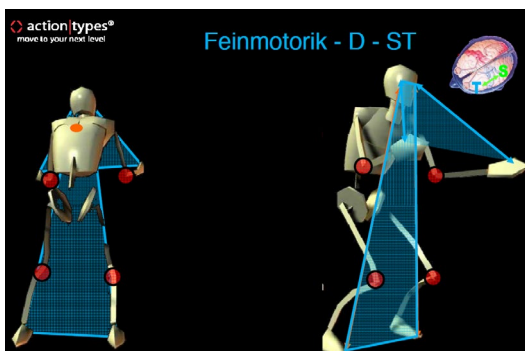


Individualität als Steuerungsinstrument für Sportakrobatik

Als Trainer*innen lernen wir die Bewegungsmuster unseres Athleten*innen mit den uns bekannten Technikleitbildern abzugleichen. Im Techniktraining reagieren Athlet*innen sehr unterschiedlich auf diesen Lernprozess, einige lernen schnell, reagieren positiv auf unsere Vermittlung und wir nennen sie gerne Talente.

Diejenigen, die eher langsam lernen, geben wir gerne an andere Trainer*innen ab. Im Wettkampf – also dort, wo wir überprüfen, ob unsere Trainingsprozesse effizient waren – können wir dann beobachten, dass unser Athlet*innen oft mit Mustern und Strategien erfolgreich sind, die wir ihnen gar nicht beigebracht haben. Und immer fällt auf, dass Athlet*innen gleiche Anforderungssituationen individuell unterschiedlich lösen.

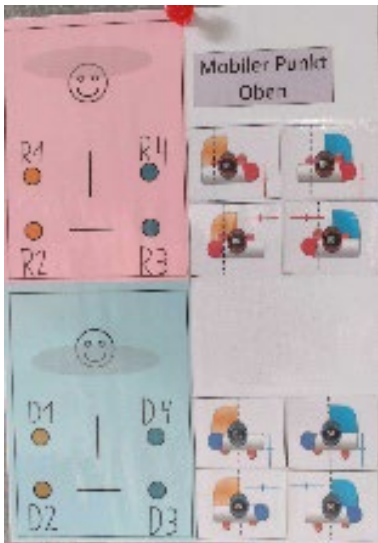
Der **ActionTypes** Ansatz hat das Ziel die individuelle natürliche Bewegung alle Athleten*innen auf der Basis der individuellen Bedürfnisse verständlich zu machen und damit Raum für individuelle Lernprozesse zu geben.



Deshalb schreibt der Deutsche Sportakrobatik Bund (DSAB) eine hochwertige Fortbildung zur Thematik aus.

Die Teilnehmer*innen sollen die eigenen natürlichen Bewegungsbedürfnisse ihres Motorik Profils kennenlernen und die Konsequenzen für ihr Handeln in der Halle erfahren.

Aus den Inhalten:

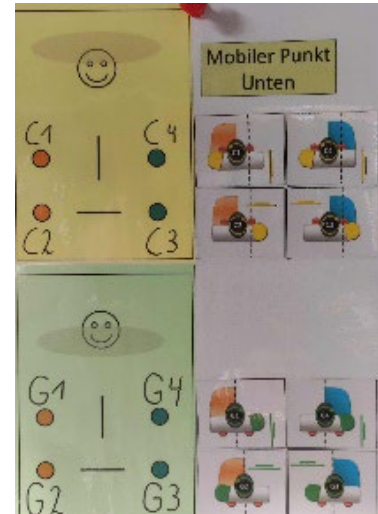


Theorie: Einführung in die Theorie der Motorik Profile

Praxis: Die Bedürfnisse der Motorik Profile auf der Bewegungsebene

Praxis: Die Bedürfnisse der Motorik Profile auf der Handlungsebene

Theorie: Die Motorik Profile auf der Persönlichkeitsebene



Stimmen der Kursteilnehmer:

Ulrike K.

Der erste Teil des Kurses hat sich damit befasst, uns selbst aufgrund von unwillkürlichen Körperreaktionen, -bedürfnissen und -eigenschaften in 4 große Gruppen mit jeweils 4 Untergruppen zu unterteilen.

Im Folgenden wurden wir auf unsere unwillkürlichen Reaktionen auf die Umwelt, Umgebung, von außen und innen gesetzte Forderungen und Ansprüche aufmerksam gemacht und die unterschiedlichen Einflüsse hervorgearbeitet.

Die Sportler unter uns Lehrgangsteilnehmer haben die Wirkungen der willkürlichen Beeinflussung auf unwillkürliche Reaktionen im Körper bei verschiedenen Übungen ausprobiert und teilweise deutliche Reaktionen bemerkt.

Umgesetzt auf unsere Tätigkeit als Trainer heißt das, daß wir unsere Sportler besser trainieren können, wenn wir Ihre speziellen Bedürfnisse erkennen, einschätzen und beeinflussen lernen.

Mir hat der erste Teil sehr viel Spaß gemacht, vor allem auch, weil wir überwiegend in "Action" waren und nur sehr wenig auf unseren Stühlen saßen. Ich freue mich schon sehr auf den 2. Teil!!!

J.W.

Feedback zum Lehrgang:

Die neuen Ansätze wirken vielversprechend und geben eine völlig neue Sicht auf viele "alteingesessene" Abläufe. Das ist frischer Wind, der uns hilft, die Sportler besser zum Ziel zu bringen.

Es war interessant und gut erklärt.

Am besten war die eigene Ein Kategorisierung in die verschiedenen Typen.