



**BHV C-Trainer-Ausbildung**

**Lehrplan C3/A 1. Tag**

<b>BHV C-Trainer-Ausbildung</b>					
<b>Lehrplan C3/A 1. Tag</b>					
<u>Lehrgangsort:</u>	<u>Datum:</u>		<u>Referent:</u>		
THEMA	Uhrzeit			Seminar- raum	Sporthalle
	von	bis			
	08:45	09:00	Lehrgangseröffnung	x	
Lehrübungen	09:00	09:45	Demo TE C-Jgd Grundlagentraining		x
Individualtechnik/taktik: Angriffstraining	09:45	10:30	Variationen Schlagwurf Kategorisierung nach Positionen	x	
	10:30	12:00	Variationen Schlagwurf Kategorisierung nach Positionen		x
	12:00	13:00	Mittagspause		
Individualtechnik/-taktik: Angriffstraining: Finten/Täuschungen + Bewegungskombinationen	13:00	13:45	Täuschen + Bewegungskombinationen	x	
	13:45	15:15	Täuschen + Bewegungskombinationen		x
Kooper. Zusammenspiel: Modul Stoßen	15:15	16:00	Stoßen und Folgehandlungen	x	
	16:00	17:30	Stoßen und Folgehandlungen		x



### BHV C-Trainer-Ausbildung

#### Lehrplan C3/A 2. Tag

<u>Lehrgangsort:</u>	<u>Datum:</u>		<u>Referent:</u>		
THEMA	Uhrzeit			Seminar- raum	Sporthalle
	von	bis			
	08:45	09:00	Lehrgangseröffnung	x	
Lehrübungen	09:00	09:45	Einweisung in die Lehrübungen	x	
Kooper. Zusammenspiel: Modul Sperren	09:45	10:30	Sperren und Folgehandlungen	x	
	10:30	12:00	Sperren und Folgehandlungen		x
	12:00	13:00	Mittagspause		
Kooper. Zusammenspiel: Modul Kreuzen	13:00	13:45	Kreuzen und Folgehandlungen	x	
	13:45	15:15	Kreuzen und Folgehandlungen		x
Lehrübungen	15:15	16:00	Lehrübungen		x
Koordinatives Training 2	16:00	17:30	Koordinatives Erwärmen Grundlagen der praktischen Koordinationsschulung		x