

Ausschreibung

C-Trainer Gewichtheben Leistungssport 2027



Bezeichnung:	C-Trainer Gewichtheben Leistungssport		
Anerkennung:	Lizenzierte Ausbildung im Deutsch Olympischen Sportbund (DOSB)		
Träger:	Bundesverband Deutscher Gewichtheber e.V. (BVDG) gemäß Satzung übertragen auf den Gewichtheberverband Rheinland-Pfalz (GVRLP)		
Termine:	14.-15.08.2027	(09:00 – 16:00)	Schifferstadt
	17.08.2027	(19:00 – 21:00)	Online
	21.-22.08.2027	(09:00 – 16:00)	Schifferstadt
	24.08.2027	(19:00 – 21:00)	Online
	28.-29.08.2027	(09:00 – 16:00)	Schifferstadt
Orte:	KSC 07 Schifferstadt Sportzentrum 1 67105 Schifferstadt		
Kosten:	714,- € (inkl. Prüfungs- und Lizenzgebühr) Mitgliedsvereine im GVRLP ist abweichend – Bitte anfragen!		
Anmeldung:	Christian Szebényi-Thomas christian.thomas85@web.de christian@langhantelathletik.de		
Ablauf:	Blocklehrgänge mit Selbststudium in Theorie und Praxis mit insgesamt 120 LE		
Zielgruppe:	Alle die Trainer werden möchten.		
Voraussetzungen:	Es wird ein Mindestalter von 16 Jahren vorausgesetzt und der Ehrenkodex muss anerkannt und unterschrieben werden (erfolgt in der Ausbildung). Gültiger 1. Hilfe-Schein , der nicht älter als 2 Jahre ist (Online-Kurse werden nicht anerkannt). Eine Vereinszugehörigkeit (Verein im DOSB) ist wünschenswert, aber nicht zwingend notwendig.		
Referenten:	Christian Szebényi-Thomas, Sportwissenschaftler, Buchautor und Referent für Wissenschaft und Lehre im GVRLP		
Beschreibung:	Der C-Trainer Leistungssport Gewichtheben sensibilisiert und motiviert Kinder- und Jugendliche für den Wettkampfsport Gewichtheben. Auf der Basis des langfristigen Leistungsaufbaus bildet er die Förderstufe 1, das Grundlagentraining aus. Neben dem sportartübergreifenden Basiswissen hat der C-Trainer Leistungssport die Aufgabe, Kinder und Jugendliche altersgerecht an die Sportart Gewichtheben heranzuführen. Dazu gehören das Erlernen der Trainings- und Wettkampfübungen mit der Langhantel, sowie eine breit gefächerte Athletikausbildung.		
Lernziele:	Die Zielgruppenorientierung basiert auf den langfristigen Leistungsaufbau im Gewichtheben und ist zwingend einzuhalten. Gerade aus verletzungspräventiver Sichtweise sind hier entsprechende Trainingsmittel auszubilden. Weiterer Aufgabenschwerpunkt des C-Trainers Leistungssports ist die Teilnahme als Betreuer und Organisator bei Wettkämpfen. In diesen Ausbildungsstufen sollen alle Basiskompetenzen für die Entwicklung eines Gewichthebertrainers gelegt werden.		

Persönlich und sozial-kommunikative Kompetenz

- Kann Gruppen führen und gruppendynamische Prozesse führen
- Kennt Grundregeln der Kommunikation
- Kennt und berücksichtigt entwicklungsmäßige Besonderheiten im Kinder-Jugendtraining
- Berücksichtigt geschlechtsspezifische Bewegungs- und Sportinteresse
- Handelt entsprechend der bildungspolitischen Interessen des DOSB und ist sich der allgemeinen Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen bewusst.
- Kennt den Ehrenkodex der Trainer/innen

Fachkompetenz

- Umsetzung der Talenterkennung Förderung auf Vereinsebene im Gewichtheben bezogen auf die Strukturen, Funktionen und Bedeutung im Leistungssport
- Kann leistungsorientiertes Training und Wettkämpfe organisieren, Trainingsgruppen betreuen und begleiten
- Beherrscht alle Trainingsübungen laut Trainingsmittelkatalog
- Kennt die konditionellen und koordinativen Voraussetzungen im Gewichtheben
- Kennt das Regelwerk und die Sportordnung und kann sie entsprechend anwenden

Methoden- und Vermittlungskompetenz

- Verfügt über pädagogisches Grundwissen zur Planung, Organisation und Durchführung von Trainingseinheiten
- Fördert Eigeninitiative der Sportler/innen und gibt genügend Zeit zur Verarbeitung dieser Prozesse
- Beherrscht Grundprinzipien des systematischen und zielorientierten Lernens

Inhalte:

Bewegungslehre

- Techniktraining Gewichtheben (methodische Reihen)
- Die Wettkampfübungen im Gewichtheben
- Trainings- und Wettkampfvorbereitung
- Biomechanik
- Trainingsmittelkatalog
- Optimierung der Langhanteltechniken (Regelkreis zur optimalen Fehlererkennung und Behebung)

Trainingsmethodik

- Trainingsmittelkatalog
- Trainingsplanung Gewichtheben
- Kinder lernen Krafttraining
- Trainingslehre- und Methoden im Gewichtheben
- Integration der Langhanteltrainings in den Sport
- Langfristiger Leistungsaufbau Gewichtheben

Prüfung:

60% aus einem 15 Fragen Test, Lehrbefähigung in Videoauswertung müssen bestanden werden, mündliche Präsentation von 2 Wochenplänen

01.09.2026

Gewichtheberverband Rheinland-Pfalz

gez. Christian Szabéni-Thomas