



# Ausschreibung

## C-Trainer Gewichtheben Leistungssport 2025

<b><u>Bezeichnung:</u></b>	C-Trainer Gewichtheben Leistungssport
<b><u>Anerkennung:</u></b>	Lizenzierte Ausbildung im Deutsch Olympischen Sportbund (DOSB)
<b><u>Träger:</u></b>	Bundesverband Deutscher Gewichtheber e.V. (BVDG) gemäß Satzung übertragen auf den Gewichtheberverband Nordrhein-Westfalen (GVNRW)
<b><u>Termin:</u></b>	Block I: 11.10.2025 und 12.10.2025 Block II: 01.11.2025 und 02.11.2025 Block III: 15.11.2025 und 16.11.2025 Block IV: 29.11.2025 und 30.11.2025
<b><u>Ort:</u></b>	Ruderzentrum RVM 1882 Am Mittelhafen 42 48155 Münster
<b><u>Kosten:</u></b>	550,00 € für Verbandsmitglieder im GVNRW (plus 15,00 € Lizenzgebühr) 785,00 € (plus 15,00 € Lizenzgebühr)
<b><u>Anmeldung:</u></b>	Lehrwart BVDG Martin Zawieja <a href="mailto:martinzawieja@web.de">martinzawieja@web.de</a>
<b><u>Ablauf:</u></b>	Blocklehrgänge mit Selbststudium in Theorie und Praxis mit insgesamt 60LE
<b><u>Zielgruppe:</u></b>	Sportstudenten oder Trainer aus dem Gewichtheben oder einer anderen Sportart oder CrossFit Trainer
<b><u>Lizenzierung:</u></b>	<b>Eine Lizenzvergabe ist nur möglich, wenn ein gültiger Erste-Hilfe-Schein vorliegt.</b>
<b><u>Referent:</u></b>	Martin Zawieja, Diplomtrainer und Lehrwart im GVNRW

## **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 gruppenspezifische 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:**

1. 60% aus einem 15 Fragen Test
2. Lehrbefähigung in Videoauswertung müssen bestanden werden

28.01.2025

Gewichtheberverband NRW

gez. Martin Zawieja

Lehrwart