



Weisung Modul Konditionstraining

In diesem Dokument wird der Einfachheit halber bei der Bezeichnung von Personen und Funktionen jeweils die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.

Ausbildung
Biel, 23.12.2016 / is

Einführung

Dieses Modul richtet sich sowohl an alle J+S-Leiter Tennis sowie an jene, welche es als Wahlmodul zum Abschluss der J+S-Weiterbildung 1 besuchen wollen. Zudem wird die J+S-Anerkennung um zwei Jahre verlängert. Der Besuch dieses Moduls verleiht den Zusatz „Physis“ der Anerkennung J+S-Leiter.

Sie erhalten Informationen über Fach- und Methodenkenntnisse. Mit dem Besuch dieses Kurses wird es Ihnen leichter fallen, spezifisches Konditionstraining in den normalen Tennisunterricht einzuplanen.

Zulassung

Swiss Tennis entscheidet aufgrund der Anmeldeunterlagen und der Reihenfolge des Eingangs über die Zulassung.

Voraussetzung:

- Mindestalter 20 Jahre (Jahrgang)
- mind. Leiterkurs J+S-Jugendsport

Dauer

Zwei Tage

Donnerstag/Freitag, 09.00-18.00 Uhr, Freitag/Samstag, 09.30-17.00 Uhr

Inhalte

- Generelles Konditionstraining: insbesondere Schnelligkeit, Koordination, Ausdauer
- Orientiertes Konditionstraining: insbesondere Schnelligkeit, Koordination, Ausdauer
- Prophylaxentraining: Krafttraining für Kinder und Jugendliche mit dem eigenen Körpergewicht
- Planung des Konditionstrainings

Dokumentation

Für Teilnehmende:

- Broschüre Physis
- Aktuelles MF Thema J+S-Jugendsport „Planung“
- Diverse Broschüren Dokumente „Konditionstraining“

Sprache

Deutsch und Französisch

Teilnehmende

Min. acht Teilnehmende / Max. 24 Teilnehmende

Anerkennung

Der vollständige Besuch des Moduls Konditionstraining verleiht auf dem J+S Leiterausweis den Annerkennungszusatz „Physis“. Die Anerkennung Leiter Konditionsleiter wird nicht mehr vergeben.

Zahlungsmodalitäten

CHF 300.00 inkl. Mittagessen

- Swiss Tennis übernimmt keine Reise- und Unterkunftskosten
- Die Kurskosten werden mit dem Kursaufgebot in Rechnung gestellt.
- Die Bezahlung der Rechnung berechtigt zur Kursteilnahme.
- Keine Erwerbsausfallentschädigung (EO)

Fortbildung

Gilt als Fortbildung für:

- Leiter J+S-Jugendsport
- dipl. Tennislehrer Swiss Tennis
- Trainer C Swiss Tennis

Bemerkung

Das Modul Konditionstraining ist ein sportartübergreifendes Modul (Wahlmodul) auf der J+S-Stufe Weiterbildung 1.

Der Besuch dieses Moduls verleiht den Zusatz „Physis“ der Anerkennung J+S-Leiter.

Kursorganisation

Ausbildung
Ilona Schönmann
Trainer -/ Leiterausbildung
Roger-Federer-Allee 1
Postfach
2501 Biel
Tel.: 032 344 07 46
E-Mail: ilona.schoenmann@swisstennis.ch