



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, 21.10.2020 / is

Einführung	<p>Dieses Modul richtet sich sowohl an alle J+S-Leiter Jugendsport 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.</p> <p>Sie erhalten Informationen über Fach- und Methodenkenntnisse. Mit dem Besuch dieses Kurses wird es Ihnen leichter fallen, spezifisches Konditionstraining in den normalen Tennisunterricht einzuplanen.</p>
Zulassung	<p>Swiss Tennis entscheidet aufgrund der Anmeldeunterlagen und der Reihenfolge des Eingangs über die Zulassung.</p> <p>Voraussetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mindestalter 20 Jahre (Jahrgang) • mind. Leiterkurs J+S-Jugendsport • Vorrang haben Leiter J+S-Jugendsport der Sportart Tennis
Dauer	Zwei Tage
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>Für Teilnehmende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Broschüre Physis • Aktuelles MF Thema J+S-Jugendsport • Diverse Broschüren Dokumente „Konditionstraining“
Sprache	Deutsch und Französisch
Teilnehmende	Min. acht Teilnehmende / Max. 24 Teilnehmende
Qualifikation	Das Modul ist bestanden, sofern er vollständig besucht wurde. Dazu muss der Kursleiter bestätigen, dass der Teilnehmer als fähig erachtet wird.
Anerkennung	<p>Der Besuch dieses Moduls verleiht den Zusatz „Physis“ der Anerkennung J+S-Leiter.</p> <p>Die Anerkennung Leiter Konditionsleiter wird nicht mehr vergeben.</p>

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-Jugendспорт

Bemerkung

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

Kursorganisation

Ausbildung
Saskia Haldemann
Administration Trainer -/ Leiterausbildung
Roger-Federer-Allee 1
Postfach
2501 Biel
Tel.: 032 344 07 81
E-Mail: saskia.haldemann@swisstennis.ch