

Cross-Skating Fortbildung

2-Tages Seminar- und Workshop

“Cross-Skating verbessern”

Heusenstamm, 9. bis 10. April 2016



Ausbildungs-Modul der C-Trainer Ausbildung und B-Trainer Weiterbildung, auch zur persönlichen Weiterbildung für fortgeschrittene Cross-Skater gut geeignet. Theorie, Praxis, Didaktik und Stil-Korrektur.



Seminarort: Das Seminar findet im Schlosshotel in 63150 Heusenstamm statt und in der schönen Umgebung um Heusenstamm - www.meinschlosshotel.com. Die Unterbringung in Einzel- oder Doppelzimmern entspricht gehobenem modernen Hotelstandard. Die Verpflegung liegt auf Sterne-Niveau. Parkplätze und Übungsstrecken sind direkt am Hotel, der Bahnhof ist etwa 500 Meter entfernt. Die Gegend um Heusenstamm bietet mit idealen Cross-

Skating Wegen beste Voraussetzungen für den Cross-Skating Sport. Gerade für Weiterbildungen von Sportlern und Fortbildungen von Trainern ist dies eine wichtige Voraussetzung. Die praktischen Abschnitte der Fortbildung finden auf nahen Parkwegen des Schlossparks, auf Waldwegen (nahes Naturschutzgebiet) und auf asphaltierten Wegen statt, wie man sie häufig in der Cross-Skating Praxis vorfindet (bewusst keine „Laborbedingungen“ mehr, wie sie Einsteiger benötigen).

Vor allem aus zwei Gründen wurde für die Fortbildung eine sehr hochwertige Unterkunft gesucht : Höhere Lerneffizienz durch mehr Ruhe und Entspannung für die Teilnehmer und natürlich auch wegen des sehr hochwertigen Essens des Hotels. Da recht viele Teilnehmer aus der Region kommen, ist eine Übernachtung nicht von allen erwünscht, weswegen auch die **Teilnahme ohne Übernachtung möglich** ist. Durch die ausgesprochen hohe Dichte der Inhalte ist das Seminar anstrengend, aber sehr effizient, da auch Übungsaufgaben für das eigene Training erarbeitet werden.

Dauer: Samstag 10.00 bis 17.30 Uhr (optional 18.45 Uhr und Sonntag 8.15 Uhr bis 16.15 Uhr

Kosten: Seminar mit Verpflegung* und Übernachtung im Einzelzimmer **199,- €**; Seminar mit Verpflegung* und Übernachtung im Doppelzimmer **189,- €**; Seminar mit Verpflegung* ohne Übernachtung **129,- €**.

***Verpflegung:** Samstags leichtes Sportler-Frühstück, Mittag, Nachmittags-Kaffee, (Abendessen zu Selbstkosten im Haus oder außerhalb möglich), sonntags Frühstück und Mittag (optional Kaffeetrinken im Haus nach Seminar-Ende).

Die Teilnehmer können auch gern Begleitung ins Hotel mitbringen, die nicht am Seminar teilnimmt. Die Umgebung bietet viele Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung (auch gute S-Bahn-Anbindung nach Frankfurt)

Anmeldungen und Service : Meldungen bitte unter Angabe von Name, Adresse, Telefon und

E-Mail an dcsv@gmx.org oder info@aktimedia.de. **Buchungsfrist ist der 16. März**, danach können noch eventuell freie Plätze vergeben werden.

Bei der Veranstaltung stehen bis zu **20 Teilnehmerplätze** zur Verfügung.

Die Teilnehmer erhalten ein Seminarmanuskript und Hinweise für Übungen für das nachfolgende Üben zu Hause.

Anforderungen: Obwohl dies eine Fortbildungsveranstaltung und *kein* Trainingslager ist, wird durch die mehrfach täglichen Aktivitäten eine gewisse Belastbarkeit von den Teilnehmern gefordert. Wir empfehlen daher vorher bereits 1500 bis 2000 km auf Cross-Skates absolviert zu haben und setzen Grundfertigkeiten auch im Cross-Fahren abseits befestigter Wege voraus. Ein etwas verstärktes Training im Monat vor der Fortbildung ist sinnvoll, um die Inhalte besser aufzunehmen. Die mitgebrachte Ausrüstung muss technisch voll funktionsfähig sein, da wir unterwegs kaum Gelegenheiten zur Reparatur haben werden. Benötigtes Werkzeug, Ersatzteile, Schutzausrüstung, wetterfeste Kleidung und genügend Wechselkleidung sollte jeder Teilnehmer selbst mitbringen. Zusätzlich empfehlenswert: Kopflampe (falls Teilnahme an Abendtour erwünscht), Sportuhr, kleine Getränkeflasche zum Mitnehmen.

Programm:

1. Tag, Samstag, 9. April:

8.30 Uhr: Beginn und Begrüßung beim **Sportler-Frühstück**

9.00 Uhr: Theorie: „Problematik der *Ausbildungsrechtfertigung*“, „Trainerausbildung“, „Lernen und Üben“, „Grundlagen“, „Trainingsaufbau“

10.00 Uhr: Praxis: Technische Grundlagen, aufbauende Übungsprogramme und Stilarten

11.30 Uhr: Theorie unterwegs: „Stilarten“

12.15 Uhr: Praxis „aufbauende Techniken“, „Cross-Techniken“ und „Handling verbessern“ (Parcours)

13.30 Uhr: **Mittagessen**, danach Theorie „Stilarten“, „Sportgerätekunde“, „Trainingslehre“ und „Trainingsmethoden“

14.45 Uhr: Praxis Videoaufnahmen und Übungswiederholungen

16.00 Uhr: **Kaffeetrinken**

16.30 Uhr: Erste Analyse der Videoaufnahmen, Abschlussbesprechung des Tag, Aufnahme von theoretischen und praktischen Wünschen für den zweiten Tag.

ca. 17.30 Uhr: Ende des Seminartages. (optional: Einstündige Abendtour zum Abschluss.)

Die Teilnehmer erhalten noch eine detailliertere Nachanalyse ihrer Aufnahmen.

an ca. 19.00 Uhr Abendessen (zu Selbstkosten, auch im Hotel möglich)

2. Tag, Sonntag, 10. April:

8.15 Uhr: **Sportler-Frühstück**

8.45 Uhr: Theorie (Inhalt richtet sich teilweise nach den Resultaten und Wünschen des ersten Tages)

9.30 Uhr: Praxis Wiederholung „Technische Grundlagen“, angewendete Techniken auf einer kurzen Tour (Stadtpraxis, Cross-Praxis, Widerstandstraining), komplexere Übungsprogramme

11.00 Uhr: Theorie „Trainerpraxis“ und „aufbauende Stilarten“, wie Dreipunkt, gezogene Dreipunkt, Vierpunkt und Triple-Push, Permentschub-Skating

11.45 Uhr: Praxis „aufbauende Techniken: anwendungsbezogene Dreipunkttechnik, Vierpunkttechnik/Triple-Push“, Permanentschub (auch gezogen), Demonstration der Trainingsblöcke „spezifische Cross-Skating Ausdauer“, „Kraftausdauer“, oder „ Intervalltraining“

13.00 Uhr: **Mittagessen**, danach kurz Theorie

14.15 Uhr: Praxis mit weiteren kurzen Videoaufnahmen

15.45 Uhr: Kurze Besprechung der Videoaufnahmen, weitere Hinweise zum Üben und Abschlussbesprechung und Hausaufgaben, evtl. weitere Details zur Trainerausbildung

ca. 16.15 Uhr: Ende der Veranstaltung. Evtl. Abreise oder...

optional (zu Selbstkosten) Kaffeetrinken im Hotel

(Optional: Einstündige Abendtour zum Abschluss.)

Keine zeitfüllenden Inhalte im Unterrichtsteil wie, lange Spielchen, Hundepplatzübungen, fachfremde Vorträge, längere Touren als Hauptinhalt – die Zeit ist ohnehin knapp und das Programm brechend voll mit Inhalten.

Bei der Anmeldung erhalten die Teilnehmer ein umfassendes **Curriculum**.

Sonstige Leistungen: Zusammenfassendes Manuskript, optionale qualifizierte Unterrichtsbescheinigung angelehnt an DIN ISO 29990, Anerkennung von 25 Ausbildungs-Modulpunkten für die Trainerausbildungen des Deutschen Cross-Skating Verbandes, abschließende Nachanalyse bei Zurverfügungstellung der Aufnahmen für Lehrzwecke.

Ausrichter: Frank Röder / Aktimedia Mediengruppe im Auftrag des Deutschen Cross-Skating Verbandes.

Abschlussbemerkung: Der DCSV ist keine anerkannte Hochschule (Akademie), die berechtigt ist Hochschul-Abschlüsse oder berufsakademische Abschlüsse und Titel (wie Diplome) zu bescheinigen. Als Institution für qualifizierte Ausbildung sind die Ausbildungen aber durchaus aus Grundlage für berufliche Tätigkeiten und zur beruflichen Weiterbildung in dieser Sportart geeignet und anerkannt.