

Cross-Skating Fortbildung

2-Tages Seminar: "Cross-Skating verbessern"

In Heusenstamm, von 30. April bis 1. Mai 2017

Ausbildungs-Modul zur Trainer Ausbildung und 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).

Unterkunft: Vor allem aus zwei Gründen wurde für die Fortbildung eine sehr hochwertige Unterkunft gesucht. Höhere Lern-Effizienz durch mehr Ruhe und Entspannung für die Teilnehmer und natürlich auch wegen des sehr hochwertigen Essens im Hotel. Für Teilnehmer aus der unmittelbaren Gegend bieten wir auch die **Teilnahme ohne Übernachtung** an. Durch die ausgesprochen hohe Dichte der Inhalte ist das Seminar anstrengend, aber sehr effizient, da auch Übungsaufgaben für das eigene Training erarbeitet werden.

Für Teilnehmer an der vorherigen **Cross-Skater Convention** in Groß-Gerau am 29. April, bietet sich die Gelegenheit schon am Samstag zur Übernachtung einzuchecken (Zusatzkosten: **60 €**, zahlbar im Hotel, Wunsch bitte bis 8. April angeben oder selbst anmelden).



Dauer: Sonntag 10.00 bis 17.30 Uhr (optional 18.45 Uhr und Montag 8.15 Uhr bis 16.15 Uhr).

Kosten: Seminar mit Verpflegung* und Übernachtung im Einzelzimmer **219,- €**; Seminar mit Verpflegung* und Übernachtung im Doppelzimmer **209,- €**; Seminar mit Verpflegung* ohne Übernachtung **149,- €**. Die Teilnehmer ohne Übernachtung sind also beim Essen dabei.

***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 info@aktimedia.de. **Buchungsfrist ist der 8. April**, danach können noch eventuell freie Plätze vergeben werden.

Bei der Veranstaltung stehen bis zu **16 Teilnehmerplätze** zur Verfügung.

Die Teilnehmer erhalten ein Seminar-Manuskript 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, Sonntag, 30. April:

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

9.00 Uhr: Theorie: „Problematik der Wissensvermittlung“, „sog. Trainerausbildungen“, „Lernen und Üben“, „Grundlagen“, „Trainingsaufbau“, wie wir vorgehen und warum...

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 Semintages. (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, Montag, 1. Mai:

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 Permentschub-Skating, Dreipunkt-Skating, gezogenes Dreipunkt-Skating, Vierpunkt-Skating und Triple-Push.
11.45 Uhr: Praxis „aufbauende Techniken: anwendungsbezogene Dreipunkttechnik, Vierpunkttechnik/Triple-Push“, Permanentenschub (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, Hundeplatzübungen, fachfremde Vorträge, längere Touren als Hauptinhalt – die Zeit ist ohnehin knapp und das Programm brechend voll mit Inhalten. Bei der Anmeldung erhalten die Teilnehmer noch mehr Details zu den Inhalten. Fragen dazu beantworten wir aber schon gerne vorher.

Sonstige Leistungen: Zusammenfassendes Manuskript, optionale qualifizierte Unterrichtsbescheinigung angelehnt an DIN ISO 29990, Anerkennung von 25 Ausbildungs-Modulpunkten für die C- und B-Trainerausbildungen, abschließende Nachanalyse bei Zurverfügungstellung der Aufnahmen für Lehrzwecke.

Ausrichter: Frank Röder / Aktimedia Mediengruppe.

Abschlussbemerkung: Wie in *fast allen* Sportarten, gibt es auch für den Cross-Skating Sport keine „offiziellen“ Ausbildungen. Aus wirtschaftlichen Gründen oder zu Werbezwecken wird aber von manchen *nicht-cross-skating* orientierten Sportverbänden oder von Firmen gerne der Eindruck erweckt, sie hätten eine Art offiziellen Auftrag zur Ausbildung. Dazu nur so viel: Die ersten Ausbildungen, Kurse und Trainerausbildungen speziell für die Sportart Cross-Skating wurden von Frank Röder gegeben, Jahre bevor andere *auch* auf die Idee kamen. Die Summe der Erfahrungen in der Sportart und seine berufliche Qualifikation gewähren also das auch wirklich Cross-Skating unterrichtet wird und kein halbwegs ähnliche 08/15-Programm aus anderen Quellen, denn Cross-Skating ist eine eigene Sportart mit speziellen Alleinstellungsmerkmalen.

Infos, Anmeldung und Kontakt: Frank Röder, info@aktimedia.de, Tel. 0176 43666899