

Zulassungskriterien Ausbildung PSDS Basicinstructor (C-Trainer Lizenz)

- Mitgliedschaft bei einem unserer Interessengemeinschaft angeschlossenen Verein / Abteilung / Studio.
- Nachweisbare Mitgliedschaft von mindestens 5 Jahren
- Eingangsalter 18 Jahre (Lizenz kann nicht vor dem 18ten Lebensjahr erteilt werden)
- nachweislich Grüngurt PSDS (Ausnahmen nach Absprache) oder äquivalent in einer Kampfsport-, Kampfkunst- oder Selbstverteidigungsart (Bestätigung: Urkunde und ggf. Passeintrag)

1. Ausbildung

Blöcke I – IV (Basisausbildung)

Blöcke V – VI (nach Bedarf/als Erweiterung – hier vor allem für Quereinsteiger)

Ausbildungsinhalte

- Biologische Entwicklung
- physiologische Grundlagen der Leistung
- Trainingslehre
- Langfristige Trainingsplanung und –steuerung
- Leistungsdiagnostik
- Trainingsstrategien im Nachwuchsbereich und Aufbautraining
- Trainingsstrategien im Fortgeschrittenenbereich und Aufbautraining
- Konditionelle und technische Ausbildung
- Technische Ausbildung
- Soziale Kompetenz
- Talentsichtung, Talentauswahl und Talentförderung
- Sportverletzungen, Prävention
- Betreuung (Coaching)

2. Prüfung

Die Prüfung findet an einem extra Termin statt

Die Prüfung besteht aus einem Theorieteil, Praxisteil, einer Lehrprobe und einer Facharbeit

3. Erste-Hilfe-Kurs:

Bewerber müssen **mindestens 1 Woche** vor der Prüfung einen Nachweis über einen Erste-Hilfe-Kurs eingereicht haben.

Umfang: 16 UE (8 Doppelstunden), max. 2 Jahre alt

4. Kosten

C-Trainer Ausbildung:

- a. Block I – VI inkl. Handzettel je 100 Euro
- b. Prüfung 100 Euro
- c. Prüfungswiederholung 50 Euro
- d. Unterlagen extra
- e. Auffrischung 50 Euro je Block (zwei Blöcke sind für die Verlängerung notwendig)

Für alle Basicinstructoren (C-Trainer) besteht Fortbildungspflicht.

Die Lizenz muss alle vier Jahre verlängert werden.