

# Den Weg zur C-Lizenz gemeistert

## Drei Traineranwärter der Karateabteilung der SGM bestehen Prüfungen

**Moosburg.** (red) Drei weitere Trainer mit der C-Trainer-Lizenz können die Karateka der SG Moosburg seit Beginn diesen Jahres vorweisen. Louisa Schiebold, Sandra Schiebold (beide 3. Kyu, Braungurt) und Maximilian Bosser (1. Dan, Schwarzgurt) nahmen sechs Monate lang an dem Lehrgang teil. Mehrere Wochenenden verbrachten sie in Online- und Präsenzschulungen. Obwohl alle drei bereits Trainererfahrung haben, entschlossen sie sich, ihre Erfahrung und ihr Wissen zu erweitern und mit einer offiziellen Ausbildung abzurunden.

Durchgeführt wird die Ausbildung zum C-Trainer vom bayerischen Karateverband. Im Juli startete das Trio gemeinsam mit Onlinekursen und einem Wochenendlehrgang in Oberhaching. Dabei wurde auf Themen wie die physiologischen und psychologischen Grundlagen von Sportlern ebenso eingegangen, wie über verschiedene Entwicklungsstufen und Trainingsmöglichkeiten des jeweiligen Alters, bis hin zu rechtlichen Aspekten sowie Prävention von Gewalt.

Weitere Wochenendkurse folgten in den kommenden Monaten. Die vielfältigen Themenbereiche wurden von wechselnden Referenten interessant vermittelt. So referierte ein Arzt beispielsweise über anatomische Grundlagenkenntnisse von Kreislauf, Muskeln, Sehnen und Gelenken, um Sportschäden zu vermeiden und Sportverletzungen mit Erster Hilfe zu versorgen.

Anschaulich wurden auch wichtige Themen wie die Motivation di-



Die Turnierteilnehmer der Karate-Abteilung der SG Moosburg (v.l.): Maximilian Bosser, Sandra Schiebold und Louisa Schiebold.

Foto: SG Moosburg

verser Altersgruppen, das Gestalten von interessanten und zielführenden Trainingseinheiten besprochen. In Theorie und Praxis erlernten die Auszubildenden leistungssteigernde Übungen unter Beachtung von gesundheitlichen Aspekten durchzuführen. Aber auch über die Geschichte von Kampfsportarten und im speziellen von Karate wurde betrachtet. So ist Karate eine Sportart, die neben Selbstverteidigung und sportlicher Leistungssteigerung auch viele gesundheitliche Bereiche abdeckt.

Wichtig für die Arbeit der Trainer ist zudem das teilnehmergerechte Gestalten der Leitung eines Trainings, Kontrolle über Gruppendynamik und das Erlernen von effektiven und gleichzeitig gelenkscho-

nenden Übungen. So gab es neben der Theorie stets viele praktische Trainingseinheiten mit Tipps beispielsweise für Spiele zur Steigerung der Koordination, Schnelligkeit und Geschicklichkeit.

### *Sportartübergreifende Basisqualifizierung*

Voraussetzung für den C-Trainerchein ist neben dem 3. Kyu (Braungurt), der Basiskurs im Breitensport, welchen Louisa Schiebold bereits vor drei Jahren absolvierte. Maximilian Bosser und Sandra Schiebold mussten die Ausbildung und Prüfung zur Qualifizierung der „Trainer C Sportartübergreifende Basisqualifizierung“ noch absolvieren. Dafür fuhren beide an zwei

weiteren Wochenenden nach Schwarzenbruck bei Nürnberg.

Zusätzlich zu den Online- und Präsenz-Schulungen gehörte für die drei Auszubildenden noch die Teilnahme an zwei weiteren allgemeinen Tages-Lehrgängen aus dem breiten Spektrum des bayerischen Karatebundes. Auch Trainer, welche bereits eine Trainerlizenz besitzen, müssen regelmäßig solche Lehrgänge besuchen. Die Prüfung der C-Traineranwärter besteht aus einem Praxisteil und einer Theorieprüfung. Als praktische Übung muss ein Training durchgeführt und dazu eine schriftliche Ausarbeitung verfasst werden. Dabei kam den drei Auszubildenden die Vielfalt der Moosburger Dojos (Trainingsgruppen) zugute. So trainierte Maximilian Bosser souverän fortgeschrittene Jugendliche in Kata (Formenlauf), Louisa Schiebold demonstrierte ihr Können in einem Bambinitraining und Sandra Schiebold leitete ein Kumite-Training (Freikampf) mit gemischten Altersklassen.

Im Dezember fand dann die schriftliche Abschlussprüfung in Fürth statt, welche die drei Karateka erfolgreich bestanden.

Alle Trainer der Abteilung Karate bilden sich regelmäßig weiter und nehmen an verschiedenen Lehrgängen teil, um ihr Wissen und ihre Fähigkeiten stets zu erweitern. Mit viel Freude geben sie dann ihre Kenntnisse an die Sportler weiter. Informationen zu Trainern, Trainingseinheiten und Veranstaltungen sind auf der Internetseite der Karateabteilung der SG Moosburg zu finden.