



Deutscher Aikido-Bund e. V.

Stundenplan Trainer-FL1 2011 V2.doc

Zeit	Thema		Ort	Referent
Sonntag, 10.04.2011				
16:30 – 18:00	Begrüßung, Erledigung der Anmeldeformalitäten		Empfangs- raum	U. Schümann
18:00 – 19:00	Abendessen		Sportrest.	
19:15 – 20:00	Vorstellungsrunde, Erwartungen	1 LE Th		U. Schümann
20:00 – 20:45	Planung und Durchführung des Aikido- Unterrichts (03_06a)	1 LE Th.	Mehr- zweckhalle	U. Schümann
20:45 – 21:30	Gestaltung einer Unterrichtsdisposition (03_06a)	1 LE Th.		U. Schümann
Montag, 11.04.2011				
06:45 – 07:45	Frühstück		Sportrest..	
08:15 – 09:45/ 10:00 – 10:45	Grundlagen der Leistungsphysiologie + Ernährung im Sport (01_02 + 01_04)	3 LE Th	Mehr- zweckhalle	U. Schümann
10:45 – 11:00	Pause			
11:00 – 11:45	Freizeitspiele und aikidospezifische Spie- le für K/J und E/S (06_01)	1 LE Pr.	Mehr- zweckhalle	U. Schümann
12:15 – 13:00	Mittagessen			
14:00 – 15:30	Gymnastische Übungsformen und Vor- übungen zum Erlernen des Ukemi (06_03)	2 LE Pr.	Mehr- zweckhalle	U. Schümann
15:30 – 16:00	Pause			
16:00 – 17:30	Grundsätze der allgemeinen Methodik und methodische Hilfsmittel / Aufbau einer Aikido-Übungsstunde (03_02+_04)	2 LE Th.	Mehr- zweckhalle	U. Schümann
18:00 – 19:00	Abendessen		Sportrest..	
19:30 – 21:00	Planung und Durchführung von Lehrpro- ben	2 LE Pr.	Mehr- zweckhalle	U. Schümann
Dienstag, 12.04.2011				
06:45 – 07:45	Frühstück		Sportrest..	
08:15 – 09:45	Besondere Trainingsmethoden (02_03)	2 LE Pr.	Mehr- zweckhalle	U. Schümann
09:45 – 10:15	Pause			
10:15 – 11:45	Aufbau der Gymnastik beim AIKIDO	2 LE Th.	Mehr- zweckhalle	Heike Bizet



Deutscher Aikido-Bund e. V.

Stundenplan Trainer-FL1 2011 V2.doc

Zeit	Thema		Ort	Referent
12:15 – 13:00	Mittagessen			
14:00 – 15:30	strukturierter Aufbau der „Aufwärmung“ in Herz-Kreislauf-Training	2 LE Pr.	Mehr- zweckhalle	Heike Bizet
15:30 – 16:00	Pause			
16:00 – 17:30	Entwicklung der wesentlichen Budo-Disziplinen; (07_03)	2 LE Th.	Mehr- zweckhalle	U. Schümann
18:00 – 19:00	Abendessen		Sportrest.	
19:30 – 21:00	Übungen zur Verinnerlichung von Mustern, Vorübungen (05_06)	2 LE Pr.	Mehr- zweckhalle	U. Schümann

Mittwoch, 13.04.2011

06:45 – 07:45	Frühstück		Sportrest.	
08:15 – 09:45/ 10:00 – 10:45	Entwicklung des Aikido (07_04, 04a)	3 LE Th.	Mehr- zweckhalle	U. Schümann
10:45 – 11:00	Pause			
11:00 – 11:45	Organisation des Deutschen Aikido-Bundes E.V. (Priem)	1 LE Th.	Mehr- zweckhalle	U. Schümann
12:15 – 13:00	Mittagessen			
14:00 – 15:30	Planung und Durchführung von Lehrproben	2 LE Pr.	Mehr- zweckhalle	U. Schümann
15:30 – 16:00	Pause			
16:00 – 17:30	Grundlagen des motorischen Lernens bei der Vermittlung von technischen Fertigkeiten (04_01)	2 LE Th.	Mehr- zweckhalle	U. Schümann
18:00 – 19:00	Abendessen		Sportrest.	
19:30 – 21:00	Planung und Durchführung von Lehrproben	2 LE Pr.	Mehr- zweckhalle	U. Schümann

Donnerstag, 14.04.2011

06:45 – 07:45	Frühstück		Sportrest.	
08:15 – 09:45	Der Aikido-Übungsleiter als Erzieher (03_03)	2 LE Th.	Mehr- zweckhalle	U. Schümann
09:45 – 10:15	Pause			
10:15 – 11:45	Handhabung des Jo; Einführungsgrundsätze	2 LE Pr.	Mehr- zweckhalle	U. Schümann
12:15 – 13:00	Mittagessen			
14:00 – 15:30	Planung und Durchführung von Lehrproben	2 LE Pr.	Sporthalle	U. Schümann



Deutscher Aikido-Bund e. V.

Stundenplan Trainer-FL1 2011 V2.doc

Zeit	Thema		Ort	Referent
15:30 – 16:00	Pause			
16:00 – 17:30	Uke-Verhalten oder Kata (02_02a)	2 LE Th.	Unter- richtsraum	U. Schümann (Gruppenarbeit)
18:00 – 19:00	Abendessen		Sportrest.	
19:30 – 21:00	Planung und Durchführung von Lehrproben	2 LE Pr.	Mehr- zweckhalle	U. Schümann

Freitag, 15.04.2011

06:45 – 07:45	Frühstück		Sportrest.	
08:15 – 09:45	Planung und Durchführung von Lehr- und Werbeveranstaltungen (08_05)	2 LE Th.	Mehr- zweckhalle	U. Schümann (Gruppenarbeit)
09:45 – 10:15	Pause			
10:15 – 11:00	Abschlussgespräch, Lehrgangskritik	1 LE	Mehr- zweckhalle	U. Schümann
12:15 – 13:00	Mittagessen		Sportrest.	
ab 13:00	Abreise			