

Ausschreibung

C-Trainer Gewichtheben Leistungssport 2026



Bezeichnung:	C-Trainer Gewichtheben Leistungssport	
Anerkennung:	Lizenzierte Ausbildung im Deutsch Olympischen Sportbund (DOSB)	
Träger:	Bundesverband Deutscher Gewichtheber e.V. (BVDG) gemäß Satzung übertragen auf den Gewichtheberverband Rheinland-Pfalz (GVRLP)	
Termine:	22.-23.08.2026	(09:00 – 16:00) Schifferstadt
	25.08.2026	(19:00 – 21:00) Online
	29.-30.08.2026	(09:00 – 16:00) Schifferstadt
	01.09.2026	(19:00 – 21:00) Online
	12.-13.09.2026	(09:00 – 16:00) Schifferstadt
Orte:	KSC 07 Schifferstadt Sportzentrum 1 67105 Schifferstadt	
Kosten:	714,- € (inkl. Prüfungs- und Lizenzgebühr) Mitgliedsvereine im GVRLP ist abweichend – Bitte anfragen!	
Anmeldung:	Christian Szebényi-Thomas christian.thomas85@web.de christian@langhantelathletik.de	
Ablauf:	Blocklehrgänge mit Selbststudium in Theorie und Praxis mit insgesamt 120 LE	
Zielgruppe:	Alle die Trainer werden möchten.	
Voraussetzungen:	Es wird ein Mindestalter von 16 Jahren vorausgesetzt und der Ehrenkodex muss anerkannt und unterschrieben werden (erfolgt in der Ausbildung). Gültiger 1. Hilfe-Schein , der nicht älter als 2 Jahre ist (Online-Kurse werden nicht anerkannt). Eine Vereinszugehörigkeit (Verein im DOSB) ist wünschenswert, aber nicht zwingend notwendig.	
Referenten:	Christian Szebényi-Thomas, Sportwissenschaftler, Buchautor und Referent für Wissenschaft und Lehre im GVRLP	
Beschreibung:	Der C-Trainer Leistungssport Gewichtheben sensibilisiert und motiviert Kinder- und Jugendliche für den Wettkampfsport Gewichtheben. Auf der Basis des langfristigen Leistungsaufbaus bildet er die Förderstufe 1, dass Grundlagentraining aus. Neben dem sportartübergreifenden Basiswissen hat der C-Trainer Leistungssport die Aufgabe, Kinder und Jugendliche altersgerecht an die Sportart Gewichtheben heranzuführen. Dazu gehören das Erlernen der Trainings- und Wettkampfübungen mit der Langhantel, sowie eine breit gefächerte Athletikausbildung.	
Lernziele:	Die Zielgruppenorientierung basiert auf den langfristigen Leistungsaufbau im Gewichtheben und ist zwingend einzuhalten. Gerade aus verletzungspräventiver Sichtweise sind hier entsprechende Trainingsmittel auszubilden. Weiterer Aufgabenschwerpunkt des C-Trainers Leistungssports ist die Teilnahme als Betreuer und Organisator bei Wettkämpfen. In diesen Ausbildungsstufen sollen alle Basiskompetenzen für die Entwicklung eines Gewichthebertrainers gelegt werden.	

Persönlich und sozial-kommunikative Kompetenz

- Kann Gruppen führen und gruppendifamische Prozesse führen
- Kennt Grundregeln der Kommunikation
- Kennt und berücksichtigt entwicklungsmäßige Besonderheiten im Kinder- Jugendtraining
- Berücksichtigt geschlechtsspezifische Bewegungs- und Sportinteresse
- Handelt entsprechend der bildungspolitischen Interessen des DOSB und ist sich der allgemeinen Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen bewusst.
- Kennt den Ehrenkodex der Trainer/innen

Fachkompetenz

- Umsetzung der Talenterkennung Förderung auf Vereinsebene im Gewichtheben bezogen auf die Strukturen, Funktionen und Bedeutung im Leistungssport
- Kann leistungsorientiertes Training und Wettkämpfe organisieren, Trainingsgruppen betreuen und begleiten
- Beherrscht alle Trainingsübungen laut Trainingsmittelkatalog
- Kennt die konditionellen und koordinativen Voraussetzungen im Gewichtheben
- Kennt das Regelwerk und die Sportordnung und kann sie entsprechend anwenden

Methoden- und Vermittlungskompetenz

- Verfügt über pädagogisches Grundwissen zur Planung, Organisation und Durchführung von Trainingseinheiten
- Fördert Eigeninitiative der Sportler/innen und gibt genügend Zeit zur Verarbeitung dieser Prozesse
- Beherrscht Grundprinzipien des systematischen und zielorientierten Lernens

Inhalte:

Bewegungslehre

- Techniktraining Gewichtheben (methodische Reihen)
- Die Wettkampfübungen im Gewichtheben
- Trainings- und Wettkampfvorbereitung
- Biomechanik
- Trainingsmittelkatalog
- Optimierung der Langhanteltechniken (Regelkreis zur optimalen Fehlererkennung und Behebung)

Trainingsmethodik

- Trainingsmittelkatalog
- Trainingsplanung Gewichtheben
- Kinder lernen Krafttraining
- Trainingslehre- und Methoden im Gewichtheben
- Integration der Langhanteltrainings in den Sport
- Langfristiger Leistungsaufbau Gewichtheben

Prüfung:

60% aus einem 15 Fragen Test, Lehrbefähigung in Videoauswertung müssen bestanden werden, mündliche Präsentation von 2 Wochenplänen