

# Ausschreibung

## C-Trainer Gewichtheben Leistungssport 2026



<b>Bezeichnung:</b>	C-Trainer Gewichtheben Leistungssport		
<b>Anerkennung:</b>	Lizenzierte Ausbildung im Deutsch Olympischen Sportbund (DOSB)		
<b>Träger:</b>	Bundesverband Deutscher Gewichtheber e.V. (BVDG) gemäß Satzung übertragen auf den Gewichtheberverband Rheinland-Pfalz (GVRLP)		
<b>Termine:</b>	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
<b>Orte:</b>	KSC 07 Schifferstadt Sportzentrum 1 67105 Schifferstadt		
<b>Kosten:</b>	714,- € (inkl. Prüfungs- und Lizenzgebühr) Mitgliedsvereine im GVRLP ist abweichend – Bitte anfragen!		
<b>Anmeldung:</b>	Christian Szebényi-Thomas <a href="mailto:christian.thomas85@web.de">christian.thomas85@web.de</a> <a href="mailto:christian@langhantelathletik.de">christian@langhantelathletik.de</a>		
<b>Ablauf:</b>	Blocklehrgänge mit Selbststudium in Theorie und Praxis mit insgesamt 120 LE		
<b>Zielgruppe:</b>	Alle die Trainer werden möchten.		
<b>Voraussetzungen:</b>	Es wird ein Mindestalter von <b>16 Jahren</b> vorausgesetzt und der Ehrenkodex muss anerkannt und unterschrieben werden (erfolgt in der Ausbildung). Gültiger <b>1. Hilfe-Schein</b> , der <b>nicht älter als 2 Jahre</b> ist (Online-Kurse werden nicht anerkannt). Eine Vereinszugehörigkeit (Verein im DOSB) ist wünschenswert, aber nicht zwingend notwendig.		
<b>Referenten:</b>	Christian Szebényi-Thomas, Sportwissenschaftler, Buchautor und Referent für Wissenschaft und Lehre im GVRLP		
<b>Beschreibung:</b>	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, das 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.		
<b>Lernziele:</b>	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 gruppendynamische 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

30.12.2025

Gewichtheberverband Rheinland-Pfalz

gez. Christian Szabényi-Thomas