

C-Trainer Ausbildung mit Elmar Griesbauer in Traunreut

Viele lehrreiche Stunden Theorie und Praxis wurden an 4 Wochenenden, jeweils samstags und sonntags, in Traunreut vermittelt. Elmar Griesbauer, der Bayerische Lehrbeauftragte des BKB, bildete in dieser Zeit 20 neue C-Trainer in der Kategorie Breitensport Karate aus.

Der Stoff der vermittelt wurde, umfasste alles was ein Trainer zur Überwachung, Aufbau, Planung und für das Training selbst benötigt. Themen wie der Vereinsaufbau, Versicherungstechnische Fragen, Aufbau und Muskulatur des menschlichen Körpers, Herz- und Lungenkreislauf, Aufsichtspflichten, traditionelles über Karate bis Karate zum Wettkampfsport, Geschichte und viele andere wichtige Informationen wurde in mehr als 70 Lehrstunden durchgearbeitet. Viele der praktischen Tipps und Anwendungen wurden an einem der Samstage von Klaus Sterba für die 20 Anwärter zerlegt und zu einem Selbstverteidigungsprogramm wieder zusammengeführt, um so die praktische Anwendung besser verstehen zu können.

Auch wichtige Informationen über Doping und sportliches, faires Verhalten wurden den Teilnehmern des C-Trainers von Dr. Roland Pfister beigebracht. Des Weiteren wurden viele Arten, ein Training zu gestalten



vorgezeigt und durchgearbeitet. Dies war auch der Inhalt der Lehrprobe die jeder einzelne Teilnehmer dem Ausbilder vorlegen musste.

Die Anwärter des C-Trainer Scheins mussten sich für eine Altersgruppe, eine Technik und eine der drei Formen (Grob, Fein, und Feinstform) entscheiden. Danach waren die Teilnehmer dazu verpflichtet über diese Technik, die in einem 90 minütigen Training aufgebaut werden sollte, eine Lehrprobe zu verfassen. Die zukünftigen Trainer mussten feststellen dass es gar nicht so einfach ist, ein Training für 90 Minuten auszuarbeiten, zusammenzustellen und dieses dann mit der gesamten Gruppe abzuhalten.

Dies war nach der halbstündigen schriftlichen Prüfung, um das Theoretische zu festigen, die praktische Prüfung. Jeder der Teilnehmer musste ein zehnminütiges Training, als leitender Trainer, mit der gesamten Gruppe abhalten und zwar wie er es vorher in seiner Lehrprobe beschrieben hatte.

Nach einem langen und anstrengenden Prüfungstag konnten sich alle der 20 Teilnehmer beweisen und dürfen sich ab sofort C-Trainer im Breitensport Karate nennen.

Besonderen Dank gilt unserem Ausbilder und Lehrbeauftragten Elmar Griesbauer für sein besonderes Engagement, Dr. Roland Pfister für den ausführlichen Bericht über das Anti-Doping Programm, Klaus Sterba für seine Unterstützung in der praktischen Anwendung und bei Richard Schalch und der 1. CKKS Traunreut, die wie immer ihre Räumlichkeiten kostenlos zur Verfügung stellten.