

Brandenburg-Symposium 2021

Stand 04.08.2021

Samstag 18.09.2021				
	Seminarraum	Schwimmhalle	Seminarraum Leichtathletik	Athletikraum
09:00	Eröffnung vor dem Eingang der Schwimmhalle			
9:30-11:00	A1 - Unmittelbare Wettkampfvorbereitung (UWV)	A2 - Staffelkreationen - Schnelligkeit und Spiel	A3 - Kinderschutz Helfer am Beckenrand Teil 1 (Theorie)	A4 - Planung des Athletiktrainings im Jahresverlauf
	Harald Gampe	Christian Karsch	Ulf Kiupel	Tom Siara
11:15-12:45	B1 - Wettkampfbetreuung 1 Teil Wettkampf 2 Teil Wettkampftaktik	B2 - praktische Übungen zur Ellenbogenvorhalte	B3 - Aufsichts- und Sorgfaltspflicht Helfer am Beckenrand Teil 2 (Theorie)	B4 - Standardtests in der Athletik (eigene Beispiele mitbringen)
	Harald Gampe	Christian Karsch	Ulf Kiupel	Tom Siara
14:00-15:30	C1 - Ernährung, Grundlagen für Training und Wettkampf	C2 - Aquafitness	C3 - Trainer im Spannungsfeld zwischen Elten und Vorstand Helfer am Beckenrand Teil 3 (Theorie)	C4 - Bessere Muskelaktivierung durch bewusstes Atmen
	Tim Thorben Suck	Stefan Höhlbaum	Ulf Kiupel	Christian Karsch
15:45-17:15	D1 - Motivation und der Umgang mit Erwartungen	D2 - Rehabilitative Aquagymnastik nach Sportverletzungen	D3 - Disziplin und Freiheit - ein Gegensatz?	D4 - Trainingsplanung im Grundlagentraining
	Tim Thorben Suck	Stefan Höhlbaum	Christian Karsch	Maren Nagel

Sonntag 19.09.2021				
Seminarraum	Schwimmhalle	Schwimmhalle	Seminarraum Leichtathletik	Athletikraum
E1 - Trainerstimme	E2 - methodische Vermittlung der Rücken- und Freistiltechnik	E3 - Wassergewöhnung - Spielformen der Schwerpunkt Atmung	E4 - Double Ups und Drop Sets im Schwimmtraining	E5 - Schnelligkeit richtig trainieren
Christopher Schulze	Uwe Gerwien	Kirsten Granke	Christian Karsch	Robin Backhaus
F1 - Was ist Ernährung?	F2 - methodische Vermittlung der Brust- und Schmetterlingstechnik	F3 - alternative Übungen im Wasser für jedes Alter und Leistungsniveau	F4 - Fresh Up Energiesysteme und Belastungszonen	F5 - Langhanteltraining
Christopher Schulze	Uwe Gerwien	Kirsten Granke	Christian Karsch	Robin Backhaus
G1 - Zukunft der Vereine	G2 - Wenden lernen und optimieren	G3 - Fehlerkorrektur häufiger Technikfehler	G4 - Konflikte - Entwicklung von Lösungsstrategien (eigene Beispiele mitbringen)	G5 - Wie erstelle ich abwechslungsreiche und wirkungsvolle Zirkeltrainings?
Christopher Schulze	Robin Backhaus	Maren Nagel	Kirsten Granke	Christian Karsch
H1 - Trainerrhetorik	H2 - Starts lernen und optimieren			
Christopher Schulze	Robin Backhaus			

Bei der Anreise ist ein Nachweis über eine vollständige Corona Schutzimpfung, eine Bescheinigung über die Genesung oder ein negativer Coronatest (nicht älter als 24 h) vorzulegen.