

B-Trainer Ausbildung 2026 in Anhausen

Nach einem Zeitraum von drei Monaten stellten sich vergangenen Sonntag insgesamt 15 engagierte Teilnehmer erfolgreich der Prüfung zum B-Trainer.

Der Lehrgang zeichnet sich durch eine ausgewogene Kombination aus Theorie und Praxis aus. Im theoretischen Teil standen unter anderem grundlegende Aspekte vom Trainersein, Coaching und Trainingsgestaltung sowie Inhalte aus der Trainingslehre im Fokus. Themen wie der Bewegungsapparat und dessen Anpassungsprozesse, differenzielles Lernen sowie der Dehnungs- und Verkürzungszyklus vermittelten den Teilnehmern ein fundiertes sportwissenschaftliches Verständnis.

Der praktische Schwerpunkt lag in der Anwendung im Karate. Im Bereich Kata wurden technische Feinheiten sowie methodische Vermittlungssätze erarbeitet. Parallel dazu wurde das wettkampforientierte Kumitetraining intensiv behandelt. Hier standen insbesondere taktische Elemente wie Ausweichen, Gegenangriff sowie direkte und indirekte Konter im Mittelpunkt. Ergänzt wurde dies durch Einheiten zur Technikvor- und -nachbereitung. Die Teilnehmer lernten, Trainingsinhalte gezielt auf Wettkampfsituationen auszurichten und individuelle Stärken der Athleten zu fördern.

Neben den fachlichen Inhalten war der Lehrgang auch auf persönlicher Ebene eine große Bereicherung. In einer gemischten Gruppe mit unterschiedlichen Altersklassen entstand schnell eine offene und motivierende Atmosphäre. Es wurden neue Kontakte geknüpft, die über den Lehrgang hinaus Bestand haben werden.

Der Lehrgang war somit nicht nur ein wichtiger Schritt in der Trainerlaufbahn, sondern auch ein verbindendes Erlebnis, das sportlich und menschlich nachhaltig in Erinnerung bleiben wird...



