

# Bericht Ausbildung C-Trainer-Leistungssport Pétanque

## 3. Lehrgangswoche und Prüfungen

---

Vom 10. bis 14. März 2008 fand die abschließende Lehrgangswoche des Trainerkurses „Pétanque-Leistungssport“ statt, die mit den Prüfungen zum C-Trainer Leistungssport Pétanque endete.

Ein Lehrgangsteilnehmer aus Baden-Württemberg hatte zwischenzeitlich aus persönlichen Gründen seine Teilnahme absagen müssen. Die übrigen 13 Lehrgangsteilnehmer trafen sich am Montag, 10. März pünktlich um 10 Uhr zum Prüfungslehrgang in der Südbadischen Sportschule Steinbach bei Baden-Baden.

Und um es vorwegzunehmen: Alle 13 Lehrgangsteilnehmer bestanden die staatlich anerkannte Prüfung !

Als neue „C-Trainer Leistungssport Pétanque“ können wir begrüßen:

### **9 Trainerinnen und Trainer in Baden-Württemberg:**

- Reto Berner (Coach Jugendkader BBPV)
- Joachim Drews (Kugelbeisser Malsch)
- Dieter Hill (BC HM Heubach)
- Karl Machmeier (BF Wiesloch)
- Reinhold Oberle, BC Mühlacker
- Roland Rudolphi (BSC Sattelbach)
- Rolf Schreiber (FV Ubstadt)
- Christiane Schreiner (FV Ubstadt)
- Bernd Wormer (FV Ubstadt)

### **2 Trainerinnen in Berlin:**

- Andrea Schirmer (BC Berlin)
- Andrea Zoller (BC Berlin)

### **2 Trainer in Hessen:**

- Claus-Dieter Bach (PC Oberursel)
- Georg Hose (Rumkugler Kassel)



*Nach der Prüfung hatten alle gut lachen: Lehrgangsleiter Jürgen Schrajer, Andrea Schirmer, Rolf Schreiber, Reinhold Oberle, Andrea Zoller, Karl Machmeier, Reto Berner, Christiane Schreiner, Roland Rudolphi, Georg Hose, Claus-Dieter Bach, Dieter Hill, Bernd Wormer, Joachim Drews, Sportlehrerin Wagner*



*Training und Lehrprobenvorbereitung in der Boulehalle Rastatt*

Lehrgangsleiter Jürgen Schrajer hatte uns eine ruhige Prüfungswoche versprochen, jedenfalls hatten wir Lehrgangsteilnehmer das im Vorfeld so verstanden. Aber vermutlich war er in einem früheren Leben Feldweibel oder ähnliches. Von Ruhe konnte jedenfalls keine Rede sein. Wie in den vorigen Lehrgängen hatten wir ein umfassendes Programm, dass von morgens 8:30 bis gegen 23:00 dauerte. Willkommene Unterbrechungen hatten wir lediglich durch die kurzen Essenspausen. An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank an die Küchencrew der Sportschule, die in gewohnter Weise für abwechslungsreiche, reichhaltige und schmackhafte Kost sorgte.



Inhaltlich wurden in dieser Woche zusätzlich zum bisherigen Unterrichtsstoff folgende Themenbereiche in Theorie und Praxis vermittelt:

Sportbiologie und Trainingslehre, wettkampfnah Trainingsmethoden und taktische Übungen / Selektionsaufgaben, Lehr- und Lernverhalten sowie neuronale Vernetzungen, Rechte und Pflichten des Trainers, Anti-Doping, Drogenaufklärung und Prävention, Regelkunde und praktische Beispiele, Historie Pétanque und artverwandte Kugelspiele. Zusätzlich hielten aller Teilnehmer Kurzreferate zu ausgewählten Themenbereichen pétanquespezifischer Trainingslehre. Besonderes Interesse fanden hierbei die erläuternden Erklärungen eines Lehrgangsteilnehmers zum Phänomen der „Weißen Wand“ beim Thema „Konzentrationsfähigkeit“.



Die Vorbereitung und Durchführung von Lehrproben im allsportsportlichen und im fachspezifischen Teil nahmen einen großen Teil der übrigen Zeit ein. So wechselten wir in gewohnter Weise zwischen Lehrsaal, Sporthalle und Boulehalle Rastatt.



Ein für uns besonders spannendes Thema war am Montag die Auslosung der Prüfungslehrproben. Dabei wurde entschieden, wer die praktische Prüfung im allsportsportlichen Bereich am Donnerstag in einer der Sporthallen der Sportschule absolvieren würde, oder am Freitag im fachspezifischen Bereich in der Boulehalle Rastatt. Fit und vorbereitet mussten wir für beides sein.

Zwei Teilnehmer konnten es sich nicht verkneifen, die theoretischen Aussagen unserer Sportlehrer in einem spontanen praktischen Eigenversuch zu testen. Ein 400m-Lauf auf der Tartanbahn bewies uns: Die haben recht. Kandidat A absolvierte die ersten 200m ganz flott im anaeroben laktaziden Bereich, dann kam der Dampfhammer: Laktat rein – Luft raus. Ungeübt und unter Schmerzen ging es auch noch ganz flott weiter bis zur 300m-Marke, aber dann: Gegenwind! Nun ja, ein paar Reserven wurden zwar noch aktiviert, aber der letzte mentale Kick fehlte, schließlich war es ja kein Testlauf zur Teilnahme an der Olympiade. Daher wurden die letzten 50m spaziert. Kandidatin B lief die gesamte Strecke im aeroben Bereich, kam nur wenig später relativ relaxt über die Ziellinie und vermittelte den Eindruck, sie könnte in gleichbleibendem Tempo locker noch 10 Runden dranhängen.



Am Dienstag hatten wir wieder zwei Gastdozenten:

Uli Junginger, Rechtsreferent des Landesverbandes BaWü informierte über Rechte und Pflichten des Trainers, sowie allgemein über verschiedene Formen von Trainerverträgen und ihre Konsequenzen. Danke an Uli Junginger.

Rita Schneider kam am Nachmittag hinzu, um einen sehr informativen Vortrag über Anti-Doping und Prävention zu halten. Da sie beruflich mit der Thematik intensiv vertraut ist, konnte sie unsere Fragen zum Themenbereich fachlich fundiert beantworten. Wir erhielten von ihr reichlich Informationen über Drogen- und Medikamentenmissbrauch in unserer Sportart, sowie die daraus resultierenden gesundheitlichen Schädigungen und sozialen Konsequenzen. Herzlichen Dank auch an Rita Schneider.



Am Mittwochmorgen fand die überfachliche schriftliche Prüfung unter Vorsitz von Frau Wagner statt. 30 Fragen aus den Themenbereichen Allgemeine Trainingslehre, Kraft und Beweglichkeit, Ausdauer, Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer, Koordination, Kinder- und Jugendtraining, Methodik und Pädagogik mussten ausführlich beantwortet werden.

Obwohl alle Lehrgangsteilnehmer relativ sattelfest in allen Themenbereichen waren (wir hatten im letzten halben Jahr schließlich reichlich Gelegenheit zum Lernen), schien es uns doch nötig, vorher nochmals den gesamten Lehrstoff gegenseitig stichpunktartig abzufragen. Ein wenig Prüfungsangst konnte kaum jemand leugnen.



Am Donnerstagmorgen folgte die theoretische fachspezifische Pétanque-Prüfung unter Vorsitz von Jürgen Schrajer.

In 90 Minuten mussten 30 Fragenkomplexe zu den unterschiedlichsten Themenbereichen der Ausbildungsunterlagen beantwortet werden, teils in kurzen Stichpunkten, teils in ausführlichen Aufzählungen und Erläuterungen.

Die praktische Prüfung im allgemeinsportlichen Teil fand am Nachmittag wiederum unter Vorsitz von Frau Wagner statt. Hier hatten 4 Traineranwärter die Gelegenheit, ihre Kenntnisse in der praktischen Vorführung und Anleitung in den Bereichen Aufwärmen, Mobilisieren, Dehnen, Kraft- und Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination unter Beweis zu stellen. Die exemplarischen Übungen wurden von der Prüfungskommission ausgewählt und beurteilt.

Hier zeigte sich deutlich, wie wertvoll und wichtig die vorab gemeinsam durchgeführten Übungen und Lehrproben waren. Alle Prüflinge meisterten die ihnen gestellten Aufgaben recht souverän.

Im Anschluss an diese Prüfungen probierten wir dann gemeinsam unsere mittlerweile von jedem vorbereiteten pétanquespezifischen Lehrproben für die praktische Prüfung in der Boulehalle Rastatt aus.

Am Freitagmorgen begannen die Fachprüfungen unter Vorsitz von Herrn Dehmel als Vertreter des Baden-Württembergischen Ministeriums für Kultus, Jugend und Sport. Weitere Mitglieder der Prüfungskommission waren Frau Wagner, Sportschule Steinbach sowie Jürgen Schrajer, Lehr- und Trainerbeauftragter des BBPV und DPV.

Jeder Prüfling hatte insgesamt ein ca. 30-minütiges Trainingsprogramm mit Übungen zu absolvieren, welche die Prüfer aus seinen ausgearbeiteten Lehrproben stichprobenartig auswählten. Auch hier zeigte sich, dass alle Traineranwärter von der nunmehr 3-wöchigen Zusammenarbeit profitiert hatten und ihre Prüfung problemlos absolvierten.

Gegen 13 Uhr waren die Prüfungen beendet und alle Teilnehmer erfuhren nun erstmals die Ergebnisse der schriftlichen und praktischen Prüfungen:

Jeder der 13 Teilnehmer hatte bestanden.

*Die Zeugnisse werden von Herrn Drehmel überreicht - Die Prüfungskommission in der Boulehalle Rastatt*





Die Freude war dementsprechend bei allen sehr groß. Wir bedankten uns herzlich bei Jürgen Schrajer für sein großes Engagement. Die fundierten Informationen und Ratschläge von ihm und allen anderen Fachreferenten waren umfassend und ausführlich. Ein ebenso herzlicher Dank ging an Frau Wagner und ihre Diplom-Sportlehrer-Kollegen aus der Sportschule Steinbach, die uns in allen 3 Lehrgangswochen kompetent in Theorie und Praxis unterrichtet hatten.



Von allen Ausbildern und Referenten konnten wir viel lernen. Ihnen allen sei an dieser Stelle nochmals herzlich gedankt.



Den Abschluss des erfolgreichen Trainerlehrgangs begingen wir in einem netten Restaurant in Malsch. Stressfrei konnten wir uns nunmehr über viele kleine Anekdoten amüsieren.

Beeindruckend war auch die uneingeschränkte Bereitschaft aller Trainer, ihr neu erworbenes Wissen in die Vereine und Verbände weiterzugeben.

Finanziert wurde der Lehrgang im Wesentlichen durch den Landessportbund Baden-Württemberg. Hinzu kamen personelle und finanzielle Unterstützung durch den Landesfachverband BaWü und durch den DPV. Die 4 Teilnehmer aus Berlin und Hessen mussten zusätzlich Lehrgangsgebühren sowie Übernachtung und Verpflegung selbst finanzieren. Nicht nur die Ausbilder, sondern auch die Teilnehmer hatten erheblichen zeitlichen Aufwand:

- drei Lehrgangswochen mit ca. 150 Unterrichtsstunden
- 2-tägiger Erste-Hilfe-Kurs
- zahlreiche Vor-, Nachbereitungs-, Lern- und Übungsstunden



**Ausbilder im allgemeinsportlichen Bereich  
(Diplomsportlehrer und Studienleiter der Sportschule Steinbach):**

- Ulrike Wagner
- Christian Reinschmidt
- Christian Finkenzeller
- Andreas Maginot

**Ausbilder Pétanque:**

- Jürgen Schrajer (Lehr- und Trainingsbeauftragter des DPV und des BBPV)

**Fachreferenten Pétanque:**

- Stefan Straub (Dipl.-Psychologe und Mental-Trainer)
- Dr. Klaus-Dieter Wiebusch (B-Trainer und Trainer des DPV Espoir-Kader)
- Uli Junginger (Rechtsreferent des BBPV)
- Dr. Rita Schneider (Anästhesistin, dt. Meisterin Pétanque 2006)

18.3.2008 Georg Hose

(im Auftrag aller C-Trainer Leistungssport Pétanque, die am Lehrgang teilgenommen haben)

**Bericht von der 1. Lehrgangswoche:**

<http://www.petanque-bw.de/Input-BBPV/TrainTage/CTrain07/CtrainBericht07-1.pdf>

**Bericht von der 2. Lehrgangswoche:**

<http://www.petanque-dpv.de/fileadmin/dpv/download/training/Lehrgangs-Bericht-Oktober-2007.pdf>

**weitere Informationen über Training, Trainer und Pétanque-Ausbildung unter:**

<http://www.petanque-dpv.de/index.php?id=70>

**Trainingstipps und Übungen:**

<http://www.petanque-dpv.de/index.php?id=226>