Ausschreibung
C-Trainer Gewichtheben Leistungssport 2026

Bezeichnung:	C-Trainer Gewichtheben Leistungssport
Anerkennung:	Lizenzierte Ausbildung im Deutsch Olympischen Sportbund (DOSB)
Träger:	Bundesverband Deutscher Gewichtheber e.V. (BVDG) gemäß Satzung übertragen auf den Gewichtheberverband Nordrhein-Westfalen (GVNRW)
Termin:	Block I: 03.10.2026 und 04.10.2026 Block II: 24.10.2026 und 25.10.2026 Block III: 14.11.2026 und 15.11.2026 Block IV: 28.11.2026 und 29.11.2026
Ort:	Ruderzentrum RVM 1882 Am Mittelhafen 42 48155 Münster
Kosten:	550,00 € für Verbandsmitglieder im GVNRW (plus 15,00 € Lizenzgebühr) 785,00 € (plus 15,00 € Lizenzgebühr)
Anmeldung:	Lehrwart BVDG Martin Zawieja martinzawieja@web.de
Ablauf:	Blocklehrgänge mit Selbststudium in Theorie und Praxis mit insgesamt 60LE
Zielgruppe:	Sportstudenten oder Trainer aus dem Gewichtheben oder einen anderer Sportart oder CrossFit Trainer
Lizenzierung:	**Eine Lizenzvergabe ist nur möglich, wenn ein gültiger Erste-Hilfe-Schein vorliegt.**
Referent:	Martin Zawieja, Diplomtrainer und Lehrwart im GVNRW

Beschreibung:

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, dass 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.

Lernziele:

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:

1. 60% aus einem 15 Fragen Test
2. Lehrbefähigung in Videoauswertung
müssen bestanden werden

15.11.2025
Gewichtheberverband NRW
gez. Martin Zawieja
Lehrwart