



Ringerverband Brandenburg e.V. (RVB)

Ringerverband Brandenburg e.V. | Olympischer Weg 7 | 14471 Potsdam
- Bildungsreferent -

Teilnehmerinnen & Teilnehmer Trainer C- Lizenz Ausbildung
Leistungssport Ringen

Ingo Köhler
Bildungsreferent

Francis Weinhold
Leistungssportreferent & DOSB- Lizenz-
trainer/ -Ausbilder

Geschäftsstelle im „Haus des Sports“
Raum 1.02
Olympischer Weg 7
14471 Potsdam
Internet: [www.ringen-in-
brandenburg.de](http://www.ringen-in-brandenburg.de)
Email: [bildung@ringen-in-
brandenburg.de](mailto:bildung@ringen-in-brandenburg.de)

Einladung und Programm Trainer C- Lizenz Ausbildung (Leistungssport Ringen) 2023 –

1. Ausbildungsabschnitt

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Sportfreunde,

im Namen des Ringerverband Brandenburg e.V. in Kooperation mit dem Deutschen Ringer-Bund e.V. lade ich Euch herzlich zur Trainer C-Lizenz Ausbildung (Leistungssport Ringen) für das Jahr 2023 ein. Die Teilnahmevoraussetzungen sowie Prüfungsanforderungen entnehmen Sie bitte dem *Bildungskonzept* sowie dem *Maßnahmenplan* des RVB (einsehbar unter: <https://www.ringen-in-brandenburg.de/downloads>).

Ort: Kienbaum – Olympisches und Paralympisches Trainingszentrum für Deutschland,
Puschkinstraße 2, 15537 Grünheide / OT Kienbaum

Datum: 09. - 10. September 2023

Teilnehmerbeitrag: Gesamtkosten 240 € p.P. (Rechnungsstellung erfolgt nach 1. Ausbildungsabschnitt)

Weitere relevante Informationen zu Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen des Ringerverbandes Brandenburg sind auf der Homepage, unter: [AUS- / WEITERBILDUNG | Ringerverband Brandenburg \(ringen-in-brandenburg.de\)](http://www.ringen-in-brandenburg.de) verfügbar. Eine aktive Teilnahme wird an allen Praxisteilen/ Lehrgangswochenenden vorausgesetzt.

Folgende Dinge sind zum Ausbildungswochenende mitzubringen:

- Schreibmaterial
- Sportbekleidung (inklusive Ringerschuhe)
- Hausschuhe/ Badelatschen, Sauna- Bekleidung
- Dinge des persönlichen Bedarfs

Ich wünsche allen Teilnehmern eine gute Anreise und freue mich auf einen erfolgreichen Lehrgang.

Mit sportlichem Gruß

Ingo Köhler

Programm zum 1. Ausbildungsabschnitt Trainer C- Lizenz Ausbildung (Leistungssport Ringen) 09./ 10.09.2023

08.09.2023

Bis 19 Uhr *Anreise Bildungsausschuss*
20:00 – 22:00 Uhr *Bildungsausschusssitzung*

09.09.2023

bis 10:00 Uhr *Anreise Lehrgangsteilnehmer*
10:00 – 10:30 Uhr *Lehrgangseröffnung – Begrüßung, Ziele & Organisatorisches zur DOSB- Ausbildung*
10:30 – 12:00 Uhr **Theorie:** *Leistungssport in Deutschland - Zur Struktur & Historie des DOSB, DRB und der LfV*
12:00 – 13:00 Uhr *Mittagessen*
13:00 – 14:30 Uhr **Theorie:** *Die Basics im Ringen – Einführung in das Ringkampfabzeichen (RikA) des DRB*
15:00 – 15:30 Uhr *Pause*
15:30 – 17:00 Uhr **Praxis:** *Die Techniken im Ringen - Strukturgruppen und Grundtechniken Stand (RikA Bronze)*
17:00 – 18:30 Uhr **Praxis:** *Die Techniken im Ringen - Strukturgruppen und Grundtechniken Boden (RikA Bronze)*
19:00 – 20:00 Uhr *Abendbrot*
Ab 20:00 Uhr *Teambuilding/ Sauna*

10.09.2023

08:00 – 09:00 Uhr *Frühstück*
09:00 – 10:30 Uhr **Theorie:** *Die Leistungsstruktur der Sportart Ringen*
10:45 – 12:15 Uhr **Theorie:** *Elemente einer Trainingsplanung*
12:15 – 12:30 Uhr *Reflexion & Ausblick*
Ab 12:30 Uhr *Abreise*

* Änderungen möglich