

Assistenz-Trainer-Ausbildung 2012

... es geht um so viel MEHR als nur um das beherrschen von Techniken ...

Seit 1996 betreibe ich selbst KTJ. Als Kind habe ich unter der Leitung meines Vaters im Verein damit angefangen. Nun, im Alter von 30 Jahren habe ich eine fundierte KTJ-Ausbildung zum Co-Trainer erfolgreich abgeschlossen.

Hier ein kleiner Erfahrungsbericht aus meiner Zeit in der Sportinsel in Schelklingen (dem Hauptdojo des Gründerteams Winfried Anders und Christian Joh).

Einmal im Monat (immer ein Samstag) trafen wir uns zu einer „Nahphase“ im Dojo von Christian um uns schulen zu lassen ... beispielsweise in Grund- und Selbstverteidigungstechniken sowie Kombinationen, Pratzentraining, verschiedenen Partnerübungen, Warm-up, Konditionstraining oder auch Krafttrainingseinheiten ... und vielem anderen mehr ...!

Sehr wichtig neben dem ganzen „INPUT“ durch Christian und Winne war es, in der Praxis zu lernen als Trainer vor einer Gruppe zu stehen und nach Anweisung und Vorgabe verschiedene Techniken zu zeigen und zu erklären.

Auch wenn ich seit über einem Jahr die Kinder bei meinem Vater mit trainiere fiel es mir schwer die Techniken zu erklären, obwohl ich sie alle kenne und ohne weiteres zeigen und vormachen kann.

Darum war das „Trainerspiel“ eine super Übung für den Anfang, denn ich stand nicht gleich vor einer großen Gruppe, sondern vor meinen Partnern die mich unterstützten und mir zu jeder Zeit ein Feedback gaben.

Zwischen durch wurden tolle Reaktionsspiele gemacht die ich noch nicht kannte, somit konnte ich gleich beim nächsten Training andere Übungen sowie neue Tipps und Anregungen einfließen lassen.

Jeder Schulungstag war echt ein Riesenspaß. Was an der Art des vermitteln's genauso lag als an der tollen Gruppe die sich für diese Ausbildung angemeldet hatte. Nach ein paar Treffen sollten wir uns drei Techniken anschauen und sie dann der ganzen Gruppe zeigen und erklären.

Das Hauptproblem war, wie ich alles mit wenigen Worten erkläre so das mich alle verstehen. Die Techniken zu zeigen ist eine Sache aber sie dann noch vor der ganzen Gruppe zu erklären war oft nicht einfach für mich aber wir hatten Christian und Winne die uns unterstützten und uns viele wertvolle Tipps gaben.

Dann mussten wir schauen ob die (gespielten) Schüler alles richtig umsetzen.

Fehler wurden erkannt, analysiert und danach auf angenehme Art und Weise von uns (oder den Ausbildern) korrigiert so dass keiner unserer Schüler verärgert sein musste oder gar an sich oder der Übung verzweifelte.

Mit der Zeit fiel mir alles sehr viel leichter und ich fühlte mich sicher - deswegen war ich ja auch da!!!

Es hat mir für das Training viel gebracht.
Aber worüber ich mir nie wirklich Gedanken gemacht habe war, was einen Trainer überhaupt ausmacht. Was als Trainer wichtig ist außer dass er Techniken erklärt, zeigt und zu korrigiert.

Als wir innerhalb der Theorieschulung ein Merkblatt bekamen auf dem stand:

Mimik + Worte = Botschaft

musste ich kurz schlucken...

Ich dachte niemals dass das für meine Trainerarbeit so wichtig sein könnte!

Dabei sind 90 % meines Auftretens (Mimik, Gestik) dafür verantwortlich das am Ende meiner Erklärung etwas beim Zuhörer hängen bleibt!

Vor Beginn der Ausbildung habe ich mir immer um die verbleibenden 10 % Gedanken gemacht (Worte, Informationen, Fakten). Nun weiß ich, das für ein Training mein Auftreten wesentlich mehr bedeutet als nur die reinen Worte.

Es war eine tolle Zeit mit vielen Informationen (die immer sehr kurzweilig, griffig und anschaulich waren) und Erfahrungen die ich für die Trainingsleitung und Unterstützung unserer Trainer im Dojo gebraucht habe und die mich als Assistenztrainer gestärkt haben.

Ein großes Lob an Winne und Christian die als KTJ-Gründer in der Praxis unter Beweis stellten wie effektiv und wirkungsvoll alle Techniken sind, wenn sie von den Trainern nur richtig erklärt und korrigiert werden.

(ein Bericht von Nadine)