



DBV-Fortbildungsreihe: athletisches Anforderungsprofil Badminton

Badminton ist mit seinem komplexen Anforderungsprofil und den gestiegenen Intensitäten und Geschwindigkeiten eine sehr belastende Sportart im Leistungsbereich. Damit wir diesen Anforderungen insbesondere im Übergang der Jugend in den Elitebereich und auf internationalem Wettkampfniveau verletzungsfrei und mit hoher Leistungsfähigkeit entgegentreten können, müssen aktuelles Wissen und Erfahrungen aus den Bereichen Biomechanik, Sportmedizin, Athletik und Physiotherapie sowie Periodisierung in das Training einfließen.

Deshalb möchten wir in 2019 eine hochwertige Fortbildungsreihe für Trainer* mit entsprechend umfangreichem Angebot und Expertise zum Thema „Badminton Athletik“ anbieten.

Thema/Inhalte:

- **Athletisches Anforderungsprofil sowie Trainingsableitungen**
- **Ausgewählte typisch-problematische Bewegungsmuster aus der Lauf- und Schlagtechnik, deren Korrektur & Trainingsmöglichkeiten**
- **Trainingsprogressionen für alle Gelenke (Fuß, Knie, Hüfte - Rumpf - Schulter) inkl. Mobilisation**
- **(akuter) Umgang mit Überlastungen und Verletzungen**
- **Typische Fehl- und Falschbelastungen sowie Schlussfolgerungen**
- **Periodisierungsmöglichkeiten (Woche, Monate, Jahre) aller die Athletik betreffenden Trainingsbausteine inkl. Regeneration/ Pausengestaltung/ Techniktraining**

Organisation der Fortbildungen

Die Fortbildungsreihe besteht aus zwei Teilen. Der Grundlagenteil wird an zwei Terminen angeboten, gefolgt von einem zusätzlichen Aufbauseminar fokussiert auf den Hochleistungsbereich (Nachwuchs und Elite).

Organisation: Hannes Käsbauer (Bundestrainer Wissenschaft/Bildung)

Diemo Ruhnow (ltd. Bundestrainer Doppel/Mixed)

Referent/-innen: Diemo Ruhnow (ltd. Bundestrainer Doppel/Mixed)

Malte Gosch (DOSB Sportphysiotherapeut, Fusion5 Performance)

weitere Experten aus dem Bereich Athletik/Gesundheit

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



**Bei der Wahl des männlichen Geschlechts ist immer auch die weibliche Person gemeint*

Badminton-Landesverband NRW und DBV-Referat für Lehre & Ausbildung



Zielgruppe:

- Landestrainer/Nachwuchstrainer (auch aus Vereinen), die mit Bundes- und oder Landeskaderathleten arbeiten
- leistungsorientierte Badmintontrainer („Spezialtrainer“) insb. im Nachwuchs
- Trainer aller Lizenzstufen

Die Fortbildungsreihe dient zur Verlängerung aller Lizenzstufen (Grundlagenteil ausreichend). Über die Zulassung wird nach Anmeldezeitpunkt und Lizenzstufe (Priorität A-Lizenz) entschieden.

Austragungsorte und Termine

~~Termin 1a – Grundlagen: – Deutsche Meisterschaft Bielefeld – 02./03.02.2019~~

~~Ort: Sporthalle Rudolf Rempel Schule Halle 1, An der Rosenhöhe 5, 33647 Bielefeld
– sowie Seidenstickerhalle (DM), Werner-Bock-Straße 35, 33602 Bielefeld~~

~~Zeitplan: – Mittwoch, 30.01.2019 – 20:00 – 21:30 Uhr – online-Einführungswebinar~~

~~Samstag, 02.02.2019: 9:00 – 16:00 Uhr (9 LE) anschl. DM sowie Nachbesprechung~~

~~Sonntag, 03.02.2019: 9:00 – 12:30 Uhr (4 LE) anschl. DM-Finals~~

Termin 1b - Grundlagen: YONEX German Open Mülheim a.d.R. 01./02.03.2019

Ort: Deutsches Badmintonzentrum DBZ, 45470 Mülheim an der Ruhr

Zeitplan: Mittwoch, 30.01.2019 20:00 – 21:30 Uhr online Einführungswebinar

Freitag, 01.03.2019: 12:00 – 17:30 Uhr (7 LE) anschl. YGO-Viertelfinals

Samstag, 02.03.2019: 9:00 – 14:00 Uhr (6 LE) anschl. YGO-Halbfinals

Termin 2- Aufbau: BSP Saarbrücken Termin tbd. Nachfrage (Samstag/Sonntag)

Ort: Hermann Neuberger Sportschule, 66123 Saarbrücken

Anmeldung: bitte bis **spätestens 20.01.2019** [hier geht's zur Anmeldung](#)

Rückfragen: [Hannes Käsbauer](#) oder lehrgang@badminton-nrw.de

Bitte auch angeben, ob Interesse am geplanten Aufbauteil (Termin 2) besteht.

Kosten: ~~150,00 € für Teilnahme am Grundlagenteil 1a (inkl. Veranstaltungsticket)~~

195,00 € für Teilnahme am [Grundlagenteil 1b](#) (inkl. Veranstaltungsticket)

Die Übernachtung und Verpflegung erfolgt in Eigenregie. Es werden keine Kosten erstattet. Übernachtungsmöglichkeiten/-hinweise:

- Mülheim an der Ruhr: [Hotels im Umkreis zum DBZ/YGO](#)
- Saarbrücken [Hermann Neuberger Sportschule](#)

*Bei der Wahl des männlichen Geschlechts ist immer auch die weibliche Person gemeint

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



BARMER

