

# Runninglehrer/in BP

## Fachrichtung von Sportartenlehrer/in BP

Die Sportart Running eröffnet die Möglichkeit, sich in der Natur zu bewegen und die Landschaft zu geniessen. Runninglehrer und Runninglehrerinnen bieten mit ihrem Expertenwissen in Ausdauer-, Lauf- und Langstreckentraining in Laufvereinen, Lauftreffs und Laufgruppen qualitativ gute Trainings an und machen Ausdauer-sportler unterschiedlicher Leistungs-niveaus im Gruppen- oder Einzeltraining fit.

Runninglehrpersonen planen und leiten sinnvolle und abwechslungsreiche Lektionen, in denen sie Laufstil, Lauftechnik, Laufspielformen sowie laufspezifisches Ausdauer-, Kraft-, Gleichgewichts- und Beweglichkeits-training berücksichtigen. Anfängergruppen unterstützen sie beim Erlernen der richtigen Lauftechnik sowie des passenden Laufstils und tragen

dazu bei, Fehler zu vermeiden und erste Erfolge zu erzielen. Gleichzeitig betreuen sie aber auch leistungsorientierte Amateurläufer und Profisportlerinnen mit individuellen Trainings- und Wettkampfvorbereitungs-plänen, die spezifisch auf die Laufsaison ausgerichtet sind.

Der Trainingskatalog der Runninglehrer und Runninglehrerinnen zeichnet sich durch eine breite Palette an Übungen und durch eine Kombination aus Effizienz und Abwechslungsreichtum aus, was die Effektivität der Trainings und die Motivation der Sportler steigert. Ausserdem beantworten die Lehrpersonen versiert sämtliche Fragen zu trainingsbegleitender Ernährung, etwaigen gesundheitlichen Belastungen und dem passenden Lebensstil ihrer Schülerinnen und Schüler.



### Was und wozu?

- Damit sich die Kurseilnehmer nicht verletzen, beginnt der Runninglehrer seine Unterrichtseinheit mit einem lockeren Warm-up (Aufwärmen) mit mobilisierenden Übungen (z.B. Schwung-gymnastik) und einem lockeren Lauftempo zum Einstieg.
- Damit ihre Schüler einen ökonomischeren Laufstil entwickeln, zeigt ihnen die Runninglehrerin Lauftechnik-Übungen, wie ein aktiver, federnder Fussaufsatz, Unterfersen, Knieheben, Laufen mit hohem Körperschwerpunkt, aktives Armschwingen, Blickrichtung geradeaus.
- Damit er bei seinen Klientinnen und Klienten langfristige Probleme vermeiden kann, integriert der Runninglehrer von Anfang an in jedes Training einen kurzen Kräftigungsblock zu Steigerung der Rumpfstabilität und für den Muskelaufbau.
- Damit ihre Kursteilnehmer auch in der Freizeit gute Runningerfolge erzielen, gibt ihnen die Runninglehrerin Tipps zur optimalen Ausrüstung und empfiehlt ihnen z.B. einen Trainingscomputer um die Fitness zu steigern, die Leistung zu verbessern und die Ausdauer zu erhöhen.

#### Zutritt Bei Prüfungsantritt:

- Eidg. Fähigkeitszeugnis (EFZ), Matura, Fachmittelschule oder gleichwertiger Abschluss
- mind. 2 Jahre Praxis als Runninglehrer/in (mind. 250 Lektionen innerhalb der letzten 3 Jahre)
- höchste J+S- und/oder esa-Anerkennung als Leiter/in sowie erfolgreicher Abschluss der von der Verbandsschule Swiss Running angebotenen Ausbildung
- niveaugerechte Ausbildung im Bereich Sanität oder Rettungswesen (nicht älter als 5 Jahre)
- Empfehlung von Swiss Running.

**Ausbildung** Swiss Running bietet berufsbegleitende Weiterbildungskurse an. Hinweis: Die Kurskosten werden teilweise vom Bund übernommen.

**Sonnenseite** Runninglehrer und Runninglehrerinnen unterstützen Läufer dabei, die Kondition und Lauftechnik zu verbessern und bereiten sie ideal auf Wettkämpfe vor. Sie zeigen, wie das Herz-Kreislauf-System gestärkt, und Stresshormone abgebaut werden können.

**Schattenseite** Die Arbeitszeit kann unregelmässig und saisonabhängig sein. Man ist bei Wind und Wetter unter freiem Himmel.

**Gut zu wissen** Swiss Athletics gehört zu den Partnerinstitutionen von EMfit, einem Qualitätslabel für Kursleiter, mit dem berufliche Kompetenzen nach aussen sichtbar dargestellt werden können. Swiss Running empfiehlt den Runninglehrpersonen, sich bei EMfit zu registrieren.

### Anforderungsprofil

	vorteilhaft	wichtig	sehr wichtig
Ausdauer, Belastbarkeit, Geduld	■	■	
Ausgeglichenheit	■	■	
Einfühlungsvermögen, Kontaktfreude		■	■
Humor	■		
Initiative	■	■	
Interesse an Sport und Bewegung, widerstandsfähige Konstitution		■	■
Interesse an Unterricht, pädagogisches Geschick		■	■
Organisationstalent		■	■
Selbstständigkeit		■	■
Verantwortungsbewusstsein, Gefahrenbewusstsein	■	■	

### Karrierewege

