



1. Falte zunächst das Blatt entlang des Pfeils nach hinten.
2. Mache Dir dann alleine Gedanken über Deine Fähigkeiten und kreuze an.
3. Du kannst anschließend in deinen Lehrplänen/Unterlagen nachschauen



## Teil I Sportartübergreifend

Kompetenz des Skilehrers / der Skilehrerin	sicher	ziemlich sicher	unsicher	sehr unsicher	hier kannst du nachschauen
Ich kann die vier Kompetenzbereiche eines Trainers nennen und sie näher charakterisieren.					(OT) Optimales Trainerwissen S. 13 – 15 (T) 142-153
Ich kenne die speziellen Anforderungen an einen Trainer im Schneesport und im Kinder- und Jugendbereich					(LP) Lehrplan S. 92-101 (OT) (T) 156-163
Ich kenne Inhalt und Ziele des Ehrenkodex und kann den Bezug zu Situationen im Schneesportunterricht herstellen					(OT), online, Unterlagen
Ich kann den Begriff Training definieren und die Merkmale von Training an Beispielen erklären					(OT)
Ich kenne die Faktoren für eine sportliche Leistung und kann sie auf den Schneesport übertragen					(OT)
Ich kann Training strukturieren und kenne Planungsfaktoren					Aufschriebe
Ich kenne unterschiedliche Zielsetzungen von Training					Aufschriebe
Ich kenne Zielsetzungen, Wirkungen und Inhalte, eines funktionellen Aufwärmens					(OT) Sportpraxis
Ich kann ein Aufwärmprogramm beispielhaft erklären					Sportpraxis
Ich kann den Regelkreis als eine Möglichkeit zur Darstellung von Bewegungssteuerung beschreiben					Aufschriebe (T) 316-327 (LP) 70-75
Ich kann die koordinativen Fähigkeiten aufzählen, kenne die Definitionen und kann einen Bezug zum Schneesport herstellen					Aufschriebe (OT)
Ich habe das methodische Vorgehen beim Koordinationstraining verstanden					Sportpraxis
Ich kenne Trainingsmöglichkeiten für die verschiedenen koordinative Fähigkeiten					Sportpraxis
Ich kenne die Bestandteile des menschlichen Bewegungsapparats und deren Funktionen					(OT) (T) 400-408
Ich weiß, was „Functional Training“ ist, welche Zielsetzungen verfolgt werden und was es beinhaltet.					(OT) (T) 404
Ich kenne den Joint-by-Joint-Approach (Gelenk-für-Gelenk-Ansatz) und habe verstanden, wie er mir bei der Gestaltung eines Functional Trainings helfen kann.					(OT) (T) 400-408
Ich kenne verschiedene Dehnmethoden und weiß welche Ziele ich mit den Methoden erreichen kann					(OT) (T) 403
Ich habe ein Repertoire an Mobilisations-/Dehnübungen für verschiedene Bewegungsmuster					(OT)

# Lernübersicht zur Prüfungsvorbereitung DOSB TRAINER-C BREITENSport / DSV-GRUNDSTUFE (Stand 12/2023)



365 Tage sportlich aktiv  
schwäbischer  
skiverband e.v.

1. Falte zunächst das Blatt entlang des Pfeils nach hinten.
2. Mache Dir dann alleine Gedanken über Deine Fähigkeiten und kreuze an.
3. Du kannst anschließend in deinen Lehrplänen/Unterlagen nachschauen

Kompetenz des Skilehrers / der Skilehrerin	sicher	ziemlich sicher	unsicher	sehr unsicher	hier kannst du nachschauen
Ich habe ein Repertoire für Stabilisations-/ Kräftigungsübungen für verschiedene Bewegungsmuster					(OT) (T) 403
Ich kann einen Sportschaden von einer Sportverletzung unterscheiden					(T) 418-427 Theorielehrbuch
Ich kenne Möglichkeiten, wie ich als Trainer zur Verletzungsprophylaxe beitragen kann					(T) 420
Ich kenne die PECH-Regel und kann sie im Bedarfsfall anwenden					(T) 427
Ich kann die Wege der Energiegewinnung nennen und beschreiben					(OT)
Ich kann anhand von Dauer und Intensität der sportlichen Leistung den maßgeblichen Energiebereitstellungsweg zuordnen					(OT)
Ich erkenne den Zusammenhang zwischen dem Anforderungsprofil meiner Sportart und den Parametern der Energiebereitstellung					(OT)
Ich kann die konditionellen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit gegeneinander abgrenzen					(OT) (T) 352-367
Ich kann die Arten der Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit differenzieren und einen Bezug zum Anforderungsprofil im Schneesport herstellen					Aufschriebe
Ich kann die vier Belastungsmerkmale / Belastungskomponenten nennen					(OT) (T) 360-362
Ich kann die vier klassischen Trainingsmethoden nennen					(OT) (T) 360-362
Ich kann die Ausprägung der Belastungsmerkmale der jeweiligen Trainingsmethoden nennen und erklären					(OT) (T) 360-362
Ich kann für mein Trainingsziel die passende Belastungssteuerung über die Belastungsmerkmale anwenden					(OT)
Ich kann die theoretischen Grundlagen des Schnelligkeits-, des Kraft- und des Ausdauertrainings in der Praxis erkennen und anwenden					Aufschriebe Sportpraxis
Ich kann Trainingsprogramme zur Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten erstellen und durchführen					Aufschriebe Sportpraxis
Ich kenne den grundsätzlichen Aufbau des Herz-Kreislauf-Systems					Aufschriebe
Ich kann Anpassungserscheinungen des Herz-Kreislaufsystems nennen					(OT)
Ich kann Unterschiede der Herz- und Lungenparameter eines Trainierten im Gegensatz zu einem Untrainierten erklären					(OT)



QR-Code zur digitalen Ausgabe OPTIMALES TRAINERWISSEN Sporttheorie und Sportpraxis für Trainer und Übungsleiter (W. Friedrich, 2. überarbeitete und erweiterte Auflage)