



Kurzreferatsthemen Trainer C Breitensport

Bereich Aufwärmen/Funktionelle Gymnastik

- 1) Erläutern Sie Zielsetzungen, den Aufbau und beispielhaft die Inhalte eines vollständigen Vorbereitungsprogramms (Aufwärmen) einer Trainingseinheit.
- 2) Zeigen Sie auf und begründen Sie, wie sich Aufwärmprogramme für ein Training von Aufwärmprogrammen vor einem Wettkampf unterscheiden können
- 3) Erläutern und begründen Sie allgem. Durchführungsgrundsätze für gymnastische Dehnungsübungen.
- 4) Erläutern und begründen Sie allgem. Durchführungsgrundsätze für gymnastische Kräftigungsübungen.
- 5) Erklären Sie verschiedene Dehnungsmethoden (Dehntechniken) und geben Sie jeweils ein Beispiel.
- 6) Erläutern Sie beispielhaft den Begriff „Funktionalität“ im Zusammenhang mit gymnastischen Dehnungs- und Kräftigungsübungen.
- 7) Geben Sie je 1 Beispiel funktioneller gymnastischer Dehnungsübungen a. für den Arm-Schulter-Bereich, b. für den Rumpfbereich, c. für die Unterschenkel.
- 8) Geben Sie je 1 Beispiel funktioneller gymnastischer Dehnungsübungen a. für die Oberschenkelvorderseite, b. für die Oberschenkelrückseite, c. für die Oberschenkelinnenseite.
- 9) Geben Sie je 1 Beispiel funktioneller gymnastischer Kräftigungsübungen a. für die Bauchmuskulatur, b. für die Rückenmuskulatur, c. für die Beinmuskulatur.

Bereich Lehren/Lernen/Bewegungskorrektur

- 10) Beschreiben Sie wichtige Fähigkeiten / Voraussetzungen des Übungsleiters bzw. Trainers bei der Fehlerkorrektur.
- 11) Beschreiben Sie das methodische Vorgehen bei Bewegungskorrekturen und begründen Sie die Reihenfolge der einzelnen Abschnitte.
- 12) Formulieren Sie Grundsätze für die Durchführung von Bewegungskorrekturen und begründen Sie diese.
- 13) Erläutern Sie beispielhaft Faktoren, die Sie bei der Planung von Sportunterricht (Trainingseinheit) berücksichtigen sollten.
- 14) Nennen Sie verschiedene methodische Hilfsmittel und zeigen Sie anhand von Beispielen den Sinn und Zweck ihres Einsatzes im Training auf.
- 15) Beschreiben Sie das induktive (Arbeitsmethode) Lehrverfahren und geben Sie ein Praxis-Beispiel, in dem Sie versuchen dem Lehrverfahren mögliche Lernsituationen und Zielgruppen zuzuordnen.

- 16) Beschreiben Sie das deduktive (Lernmethode) Lehrverfahren und geben Sie ein Praxis-Beispiel, in dem Sie versuchen dem Lehrverfahren mögliche Lernsituationen und Zielgruppen zuzuordnen.
- 17) Zeigen Sie mögliche Vorteile des induktiven und deduktiven Lehrverfahrens und eventuelle Grenzen beispielhaft auf. Berücksichtigen Sie Zielgruppen, Lernziele und Lernsituationen.
- 18) Geben Sie jeweils ein Beispiel der ganzheitlich-synthetischen sowie der teilmethodisch-analytischen Lehrweise und versuchen Sie den Lehrmethoden mögliche Zielgruppen und Lernziele zuzuordnen.

Konditions- und Koordinationstraining

- 19) Untergliedern und erläutern Sie den Begriff „Kondition“.
- 20) Erläutern Sie das biologische Gesetz der Homöostase und der Überkompensation und seine Auswirkung auf die Trainingspraxis.
- 21) Erläutern Sie das Prinzip des trainingswirksamen Reizes und das Prinzip der ansteigenden, progressiven Belastung.
- 22) Nennen Sie die wichtigsten Trainingsmethoden und deren Zielsetzungen im konditionellen Bereich.
- 23) Nennen und erläutern Sie die charakteristischen Merkmale der Intervall-Trainingsmethoden.
- 24) Erläutern Sie das Prinzip der „lohnenden Pause“ bei den Intervall-Trainingsmethoden.
- 25) Erläutern Sie kurz die anaerobe und aerobe Energie-Bereitstellung.
- 26) Welche Trainingsanpassungen treten nach einem über Monate durchgeführten aeroben Ausdauertraining in unserem Organismus ein?
- 27) Geben Sie ein Beispiel für ein aerobes Ausdauer-Training. Nennen Sie konkrete Belastungsmerkmale.
- 28) Geben Sie ein Beispiel für ein anaerobes Ausdauer-Training. Nennen Sie konkrete Belastungsmerkmale.
- 29) Geben Sie ein Beispiel für ein Schnelligkeits-/Schnellkraft-Training. Nennen Sie konkrete Belastungsmerkmale.
- 30) Geben Sie ein Beispiel für ein Muskelaufbau-Training. Nennen Sie konkrete Belastungsmerkmale.
- 31) Geben Sie ein Beispiel für ein extensives Kraftausdauer-Training. Nennen Sie konkrete Belastungsmerkmale.
- 32) Geben Sie ein Beispiel eines Circuit-Trainings (=Zirkeltraining) und erläutern Sie in diesem Zusammenhang die charakteristischen Merkmale.
- 33) Untergliedern und erläutern Sie den Begriff „koordinative Fähigkeiten“ und ihre Bedeutung für das Erlernen technischer Fertigkeiten.
- 34) Geben Sie trainingsmethodische Hinweise zur Gestaltung eines allgemeinen Koordinationstrainings.
- 35) Geben Sie trainingsmethodische Hinweise zur Gestaltung eines speziellen Koordinationstrainings.
- 36) Geben Sie ein Beispiel für das Training einer (mehrerer) koordinativer Fähigkeiten. Zeigen Sie konkret, wie Sie die Basisübung/spiel mehrmals erschweren können.