



Lernübersicht bzw. Stichwortkatalog für Trainer C – Breitensport / DSV Grundstufe

Mit dieser Übersicht werden Anhaltspunkte gegeben, die gezielt auf die (Theorie)Prüfung Trainer C Breitensport / DSV Grundstufe vorbereiten. Zusätzlich dient sie dazu, ein eigenständiges Nachschlagewerk zur Vorbereitung auf die Lehrgänge zu erstellen. Die ersten zwei der drei Lehrgänge zur Ausbildung Trainer C Breitensport / DSV Grundstufe sind hier aufgeführt. Die theoretische wie auch die praktische Prüfung am Schneelehrgang beinhaltet alle Lehrgangsteile.

1. Praxislehrgang

Methodik 1 – Aufgabenbereiche eines Ski- / Snowboardlehrer

- Aufgabenbereiche eines Ski- / Snowboardlehrer
- Zusammenhang zwischen Methodik, Technik und Theorie
- Unterrichten mit Erwachsenen (organisatorisch)
- Unterrichten mit Kindern (organisatorisch)
- Vorbereitung vor dem Ski- / Snowboardkurs

Spezielle Technik / Methodik 1 – Lehrplan

- Aufbau der aktuellen Lehrpläne für die jeweiligen Disziplinen (Unterrichten mit Kindern und Jugendlichen, Skilehrplan Praxis, Lehrplan Snowboard, Telemark)
- Grundstruktur
- Planung und Vorbereitung einer Lerneinheit mit
- Hilfe des Lehrplans

Sportpraxis

- Aufwärmen
- Methodik Basisunterricht 1 (Ski: Lernziel 1-3)
- Grundposition
- „Was ist die optimale Grundposition“
- „Meine Schwerpunkte – meine Trainingstipps“

2. Theorielehrgang

Sportorganisation

- Die Breitensportstruktur in Deutschland kennen (DOSB / LSB / Skiverband)
- Ausbildungsstrukturen kennen (z.B. den Ablauf der Ausbildung zur DSV-Grundstufe – Trainer C Breitensport)

Unterrichten im Detail – Grundlagen und Lehr-und Lernverfahren

- Kompetenzen eines „guten“ Trainers / Lehrers erläutern können (Anforderungsprofil)
- Charakteristische Merkmale von Training kennen und verstehen
- Verschiedene methodische Verfahrensweisen kennen, sowie deren Einsatzbereiche kennen (deduktives Lehrverfahren, induktives Lehrverfahren, teilmethodisches Verfahren, ganzheitsmethodisches Verfahren, Methodische Reihe, Differentielle Methode)
- Methodische Grundsätze für Training und Unterricht kennen
- Die Begriffe Didaktik und Methodik und deren Bedeutung kennen

Kleine Spiele und Aufwärmen

- Anwenden von deduktivem und induktivem Lehrverfahren
- Verschiedene Spiele und Übungen zum Aufwärmen kennen lernen und anwenden können
- Zielsetzungen des Aufwärmen kennen und ein Aufwärmen methodisch gestalten können (z.B. Dauer, Intensität, allgemeines / spezielles Aufwärmen)

Planung und Ausarbeitung einer Trainingseinheit

- Trainings-/Unterrichtszielen passende Inhalte zuordnen können
- Grundsätze für die Reihenfolge von Trainings-/Unterrichtszielen und -inhalten kennen
- Eine Trainings-/Unterrichtseinheit gliedern und strukturieren können (Dreiteilung)
- Beobachtungskriterien für Lehrproben / -versuche / Prüfungen kennen und anwenden

Bewegungslernen

Theoretische Grundlagen des Koordinationstrainings

- Den Bewegungssteuerungsprozess erklären können (Regelkreis der Bewegungssteuerung)
- Die koordinativen Fähigkeiten nennen können
- Die Bedeutung der einzelnen koordinativen Fähigkeiten für die eigene Sportart erläutern können

Praxis des Koordinationstrainings

- Verschiedene Übungen und Aufgaben zu den koordinativen Fähigkeiten anwenden können (Sommertraining und Wintertraining auf der Piste)
- Das methodischen Vorgehen im Koordinationstraining umsetzen können (Mittel der Variation – „Weder Unter- noch Überforderung im Training“)

Bewegungen im Schneesport – Gliederung und Zielsetzung

- Den Funktionalen Ansatz (nach Göhner) kennen und auf den Schneesport übertragen können (Drei-Phasen-Modell, Zwei-Phasen-Modell, Aktion, Funktion)
- Die Möglichkeiten der Bewegungsspielräume (TURI's) zur Anpassung von Bewegungen verstehen
- Zusammenhang zwischen funktionalem Ansatz und der Qualität von Unterricht begreifen und einfache Schlussfolgerungen für guten Skiunterricht ziehen

Wie analysiere ich Bewegungen effektiv?

- Kriterien zur Beobachtung von Bewegungen aufstellen können (Beobachtungscheckliste)
- Beobachtungsschwerpunkte kennen und benennen
- Bewegungen v.a. des Schneesports beschreiben können
- Grundsätze der Bewegungskorrektur anwenden und erläutern können

Sportbiologie und Sportmedizin

Anatomische Grundlagen

Bewegungsapparat:

- Den aktiven und passiven Bewegungsapparat unterscheiden können
- Ansteuerung des Muskels erklären können
- Den allgemeinen Aufbau und die Funktion von Knochen und Gelenken beschreiben können
- Den Aufbau der Wirbelsäule (HWS, BWS, LWS; Bandscheiben) und deren Funktion kennen
- Die wichtigsten Muskeln, die für die Stabilisation der großen Gelenke und der Wirbelsäule sorgen, kennen

Sportverletzungen:

- Häufige Sportverletzungen und Sportschäden der eigenen Sportart erklären können
- Die PECH-Regel (Pause, Eis, Compression, Hochlagerung) und die Wirkung der einzelnen Maßnahmen kennen
- Verletzungsvorbeugende Maßnahmen kennen und umsetzen können

Kräftigung und Stabilisierung zur Verletzungsprophylaxe

- Verschiedene Übungen und Aufgaben zur allgemeinen Kräftigung, Stabilisation und zur Kräftigung spezieller Muskelgruppen anwenden können
- Variationen zur Intensitätssteigerung einer Kräftigungsaufgabe anwenden können
- Bedeutung und Ziele des propriozeptiven Trainings kennen
- Propriozeptive Aufgaben anwenden können

Trainingslehre

Biologische Gesetze und Trainingsprinzipien; Belastungssteuerung und Trainingsmethoden

- Die konditionellen Fähigkeiten, vor allem im Hinblick auf den Ski- und Snowboardsport, differenzieren können
- Biologische Gesetzmäßigkeiten verstehen und daraus Trainingsprinzipien ableiten können
- Belastungsmerkmale zur Steuerung einer Belastung kennen und verstehen
- Wissen, mit welcher Trainingsmethode die einzelnen konditionellen Fähigkeiten trainiert werden
- Die vier Trainingsmethoden durch die Belastungsmerkmale beschreiben und anwenden können

Praxis Krafttraining

- Übungen und Aufgaben zur Verbesserung von Schnellkraft und Kraftausdauer für spezifische Muskelgruppen kennen und anwenden können
- Die spezifischen Trainingsmethoden umsetzen können

Energiebereitstellung und Herz-Kreislauf-System

- Die verschiedenen Wege der Energiegewinnung nennen und beschreiben können (anaerob-alkalisch, anaerob-laktisch, aerob)
- Den Zusammenhang zwischen einer Belastung und der Energiegewinnung herstellen können (Intensität, Dauer)
- Die Aufgaben und Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems nennen können
- Kenngrößen der Herzfunktion kennen (Herzfrequenz, Herzminutenvolumen, Schlagvolumen)
- Anpassungen des HKS durch ein regelmäßiges Ausdauertraining erläutern können

Praxis Ausdauertraining:

- Aufgaben zum Training der aeroben Ausdauer kennen und anwenden können
- Die spezifischen Trainingsmethoden umsetzen können