

Inhalte der Trainer C - Ausbildung - Breitensport

Ziel der Ausbildung

Der Trainer soll befähigt werden, die von ihm betreute Sportlergruppe auf der entsprechenden Alters- und Entwicklungsstufe zu trainieren und zu betreuen, sie zu sportlichen Leistungen zu motivieren und den Trainings- und Wettkampfbetrieb zu organisieren.

Struktur der Ausbildung

Die Trainer C - Ausbildung - Breitensport umfasst insgesamt 120 Lerneinheiten (im folgenden LE) und ist unterteilt in eine

- 30stündige Grund-(Basis-) und/oder Trainerassistentenausbildung und eine
- 90stündige Trainer/innen C Hauptausbildung.

Die Hauptausbildung wird als Modul- bzw. Kompaktausbildung angeboten.

Handlungsfelder

Die Ausbildung umfasst insgesamt vier Handlungsfelder:

- Handlungsfeld 1: Planen und analysieren
- Handlungsfeld 2: Unterrichten und trainieren
- Handlungsfeld 3: Motivieren und erziehen
- Handlungsfeld 4: Organisieren und verwalten.

Inhalte der Grundausbildung (insgesamt 30 Lerneinheiten)

Handlungsfeld 1: Planen und analysieren

Übergeordnetes Lernziel: Einführung in die Planung und Auswertung von Judounterricht vor allem mit Kindern und Jugendlichen, Kennen lernen von Trainingsprinzipien.

- Grundlagen der Unterrichtsplanung (Bedingungs- und Entscheidungsfelder: Ziele, Inhalte, Methoden/Medien, Kontrollverfahren, Reihen- und Stundenplanung) (TH: 2 LE)
- Praktisches Unterrichtsbeispiel unter dem Aspekt „Aufbau einer Trainingsstunde - Teil I (Einführung in das Fallen) und Teil II (Kennen lernen erster Umdreh-, Halte- und/oder Wurftechniken)“ (PR: 4 LE)
- Erarbeitung und Demonstration eigener Vermittlungsbeispiele in Kleingruppen (Fall-/ Bodentechniken) mit anschließender Reflexion (PR: 2 LE)
- **Gesamt = 8 Lerneinheiten**

Handlungsfeld 2: Unterrichten und trainieren

Übergeordnetes Lernziel: Methodisch-didaktische Vermittlung von kind- und jugendgerechten Judotechniken auf der Grundlage der neuen Ausbildungs- und Prüfungsordnung sowie eine vielseitige Ausbildung allgemeiner und judospezifischer koordinativer und konditioneller Fähigkeiten.

- Entspannung (PR: 1 LE)
- Uchi-komi-Formen und Tandoku-rensu (Basis / verschiedene Bewegungsrichtungen und -formen) (PR: 2 LE)
- Eingangsvarianten (PR: 1 LE)
- Zweikampfübungen und judospezifisches Zweikämpfen (PR: 2 LE)
- Randoriformen (einleitend - exemplarische Praxisbeispiele, welche Randoriarten gibt es) (PR: 2 LE)
- Phasen des Werfens (Kuzushi, Tsukuri und Kake); Prinzipien des Werfens (PR: 3 LE)
- Prinzipien Halten und Befreien, Hebeln und Würgen (PR: 3 LE)
- Vorstellung der praktischen Prüfungsanforderungen (PR: 1 LE)
- Turnerische Grundlagen (PR: 1 LE)
- **Gesamt = 16 Lerneinheiten**

Handlungsfeld 3: Motivieren und erziehen

Einführen in die Rolle des Trainers als Vermittler zwischen Judo und den ihm anvertrauten Teilnehmern (Judoschülern) unter der besonderen Berücksichtigung von Kindern im Alter zwischen 8 und 14 Jahren.

- Ziele der Sportart Judo, Judoprinzipien nach Jigoro Kano, Dojo-Etikette, Geschichtliche Entwicklung des Judo (TH + PR: 2 LE)
- Kooperatives Verhalten von Uke (PR: 1 LE)
- **Gesamt = 3 Lerneinheiten**

Handlungsfeld 4: Organisieren und verwalten

Planung von kleineren Veranstaltungen und Ausflügen sowie Entwicklung und Organisation von altersgerechten Trainings- und Wettkampfmaßnahmen im Judo und ergänzenden Sportarten.

- Ausbildungsstruktur, Prüfungs- und Lizenzanforderungen (TH: 1 LE)
- Altersgerechte sportliche und judosportliche Wettkämpfe (Judo-Safari, Judo-Sportabzeichen, japanisches Turnier, Fußball-/Basketballturnier) (TH + PR: 2 LE)
- **Gesamt = 3 Lerneinheiten**