

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- 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 Hauptausbildung (insgesamt 90 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 Methodik (Offener/geschlossener Unterricht, Lernstufen und methodische Reihen, Sozialformen im Unterricht, Aktionsformen des Unterrichtens) (TH: 2 LE)
- Praktische Unterrichtsbeispiele unter den Aspekten „Offener/geschlossener Unterricht, Lehren nach Funktionsphasen, methodische Prinzipien - unter Einbeziehung der Wurf- und Bodenprinzipien“ / Analyse der Stundenbeispiele unter didaktisch-methodischen Aspekten (TH + PR: 6 LE)
- Lehrprobenvergabe, Hospitation (TH: 1 LE)
- Differenzierung (TH + PR: 3 LE)
- Ausbildungsinhalte U11 (7 bis 10 Jahre) - Grundausbildung/ sonstige Angebote (TH + PR: 2 LE)
- Ausbildungsinhalte U14 (11 bis 13 Jahre) - Grundlagentraining/ sonstige Angebote (TH + PR: 2 LE)
- Ausbildungsinhalte U17 (14 bis 16 Jahre) - Aufbautraining/ sonstige Angebote (TH + PR: 2 LE)
- Erstellen von Jahrestrainingsplänen für Anfängergruppen (TH: 2 LE)
- **Gesamt = 20 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.

- Entwicklungsphasen (-physiologie) aller Altersstufen mit praktischen Beispielen zu den Altersphasen „Vorschul- und Erwachsenenalter“ (TH + PR: 6 LE)
- Grundlagen Haltung und Bewegung mit praktischen Beispielen zur Funktionsgymnastik/Körperkräftigung und Dehnfähigkeit (TH + PR: 4 LE)
- Motorisches Lernen mit Praxis-Beispiel (Technik-Erwerbstraining: Grobform, Feinform) (TH + PR: 2 LE)
- Aspekte der sportlichen Leistung: Belastungskomponenten (TH: 2 LE)

- Grundlagen der Koordination mit Praxisbeispielen zur Verbesserung der Koordinationsfähigkeiten (TH + PR: 3 LE)
- Grundlagen der Kondition mit Praxisbeispielen zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit (Judo-Circuit) (TH + PR: 3 LE)
- Biomechanische Grundprinzipien, Bewegungssehen und Fehlerkorrektur (Video und Analyse), Knotenpunkte der Technik erkennen (TH + PR: 6 LE)
- Methodische Übungsreihen, Lösungsstrategien/Standardsituationen Stand (PR: 2 LE)
- Methodische Übungsreihen, Lösungsstrategien/Standardsituationen Boden (Bank-, Bauch- und Rückenlage) (PR: 2 LE)
- Methodische Übungsreihen, Übergänge Stand-Boden (PR: 2 LE)
- Handlungskomplex/ -kette Stand/Boden (PR: 3 LE)
- Randoriformen (vertiefend - unter didaktisch-methodischen Prinzipien) (PR: 2 LE)
- Kata (aus der aktuellen Kyu-Prüfungsordnung) (PR: 2 LE)
- Prüfungsvorbereitung (TH: 1 LE)
- Theorie-Prüfung (TH: 2 LE)
- Individuelle Prüfungsvorbereitung (PR: 4 LE)
- Praxis-Prüfung (PR: 4 LE)
- **Gesamt = 50 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.

- Grundlagen von Führungsstilen und gruppendynamischen Prozessen unter besonderer Berücksichtigung von Kindergruppen und deren Problemen (TH: 2 LE)
- Lehr- und Lernverhalten im (Judo)Sport; Rolle und Vorbildfunktion des Trainers, Ehrenkodex, Bewegungsvorbild (TH: 1 LE)
- Lehrproben (PR 10 LE)
- **Gesamt = 13 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.

- Organisationsstrukturen im Sport (allgemein und speziell im Judosport);
Klärung offener Fragen (TH: 1 LE)
- Koordination Schule und Verein (Problematik offener Ganztag);
Weiterbildungsmaßnahmen im organisierten Sport (NWJV, DJB, LSB);
Klärung offener Fragen (TH: 1 LE)
- Rechtsfragen: Versicherung, Aufsicht/Haftung, Sporthilfe, Jugendschutz - mit
Fallbeispielen (TH: 4 LE)
- Evaluation (Auswertung) des Lehrgangs (TH: 1 LE)
- **Gesamt = 7 Lerneinheiten**