

DTB-Ausbildungskonzeptionen

Geltungsbereich

Deutscher Turner-Bund e.V. und die angeschlossenen Landesturnverbände (LTV), sowie deren Unterorganisationen oder Kooperationspartner, sofern sie Qualifizierungsmaßnahmen oder Teile davon durchführen.

Im DTB verantwortliche Person

Jens Mitzel / DTB-Bildungsreferent

Qualitätsbeauftragter

Jens Mitzel / DTB-Bildungsreferent

(gem. der DOSB-Rahmenrichtlinien des DOSB (2005), Kapitel VI. / Abschnitt 1.2. „Qualitätsstandards für die Umsetzung“)

Grundlagendokumente für die Ausbildungskonzeptionen

DTB

- DTB-Ausbildungsordnung (2023)
- Grundlagen der Bildungsarbeit im DTB
- Leitfäden zur Bildungsarbeit im DTB
(jeweils in den aktuellen Fassungen)
- Bisherige DTB-Ausbildungskonzeptionen

DOSB

- Rahmenrichtlinien (2005)
- Ausführungsbestimmungen zu den Rahmenrichtlinien (i. d. aktuellen Fassung)

In der Ausbildungsordnung des DTB und den Grundlagen der Bildungsarbeit im DTB werden, auf der Basis der Rahmenrichtlinien und deren Ausführungsbestimmungen des DOSB, die verpflichtenden Grundsätze und Forderungen für die Durchführung jeglicher Qualifizierungsmaßnahmen aufgeführt.

Dieses Dokument fasst alle bestehenden und vom DOSB genehmigte Ausbildungskonzeptionen zusammen und ersetzt alle vorhergehende Versionen.

Inhalt

Präambel.....	6
Teil I: Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden.....	7
1 Grundlagen für Qualifizierungen im DTB.....	7
1.1 Kooperationsmodelle	8
1.1.1 Kooperationsmodell im DTB.....	8
1.1.2 Kooperationsmodell mit Landessportbünden.....	8
1.2 Ordnungen.....	9
1.2.1 V.1. Qualifizierung (S. 13 - 22)	9
1.2.2 V.2. Kompetenznachweis (S. 22 - 24)	9
1.2.3 V.3. Lizenzierungsordnung (S. 25 - 28)	10
1.3 Leitfäden	10
1.3.1 Grundlagen der Bildungsarbeit im DTB	10
1.3.2 DTB-Kompetenzkonzeption	10
1.3.3 Feedback- & Reflexion	11
1.3.4 Personalentwicklung	11
1.3.5 Qualitätsmanagement im Aus-, Fort und Weiterbildungssystem des DTB	11
2 Ziele und Grundsätze von Qualifizierungen im DTB.....	11
2.1 Ziele von Qualifizierungen im DTB	11
2.2 Grundlegendokumente für Lehr-/ Lernprozesse in Qualifizierungen.....	12
2.3 Grundsätze von Qualifizierungsmaßnahmen im DTB.....	12
2.3.1 Sport als sicherer Raum.....	12
2.3.2 Wertschätzung von Vielfalt	13
2.3.3 Körperliche Aktivität, Begegnung und Miteinander als Grundlage von Qualifizierungsmaßnahmen.....	13
2.3.4 Teilnehmer*innen-Fokus	14
2.3.5 Zielgruppengerechter Lebens- und Bewegungswelt-Fokus	15
2.3.6 Zielgruppengerechter Erlebnis- und Erfahrungsfokus.....	15
2.3.7 Methodenvielfalt.....	15

2.3.8	Erlebnis-/Erfahrungsorientierung und Ganzheitlichkeit	16
2.3.9	Prozessorientierung	16
2.3.10	Teamprinzip	16
3	Qualifizierung und Qualifikationen der Lernbegleiter*innen	17
3.1	Die Qualifizierung von Lernbegleiter*innen	17
3.2	Qualifikationen der Lernbegleiter*innen	17
4	Grundlegende Positionen des DTB	18
Teil II: Inhalte der Ausbildungskonzeptionen		19
1	Übungsleiter*in	20
1.1	ÜL-C-Lizenz – Erwachsene & Ältere	20
1.1.1	Allround Fitness (Gymnastik – Turnen – Spiel)	20
1.1.2	Turnen allgemein	27
1.2	ÜL-C-Lizenz – Kinder & Jugendliche	32
1.2.1	Eltern-Kind-Turnen / Kleinkinderturnen / Kinderturnen	32
1.2.2	Jugendturnen – Freizeitsport mit Jugendlichen (Jugendleiter*in)	45
1.3	ÜL-B-Lizenz	59
1.3.1	Ältere	59
1.4	ÜL-B-Lizenz – Sport in der Prävention	62
1.4.1	Allgemeines Gesundheitstraining	62
1.4.2	Allgemeines Gesundheitstraining (K&B + HKS; mind 80LE)	67
1.4.3	Gesundheitstraining: Haltung- und Bewegungssystem	72
1.4.4	Gesundheitstraining: Herz-Kreislaufsystem	76
1.4.5	Gesundheitstraining: Entspannung und Stressbewältigung	80
1.4.6	Gesundheitsförderung im Kinderturnen	84
1.5	ÜL-B-Lizenz – Sport in der Rehabilitation	90
1.5.1	Sport bei Osteoporose	90
1.5.2	Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen	95
1.5.3	Sport in der Krebsnachsorge	98
1.5.4	Sport in Herzgruppen	100
1.5.5	Sport und Diabetes	103

2	Trainer*in	105
2.1	TR-C-Lizenz – Breitensport.....	105
2.1.1	Fitness-Aerobic	105
2.1.2	Fitness & Gesundheit – Ältere.....	114
2.1.3	Fitness & Gesundheit – Erwachsene.....	121
2.1.4	Fitness & Gesundheit - Natursport (Sommer / Winter).....	127
2.1.5	Gerätturnen.....	139
2.1.6	Gymnastik / Rhythmus / Tanz	150
2.1.7	Musik	155
2.1.8	Parkour	159
2.1.9	Trampolinturnen.....	165
2.1.10	Wandern	175
2.2	TR-C-Lizenz – Leistungssport.....	181
2.2.1	Faustball	181
2.2.2	Gerätturnen.....	189
2.2.3	Indiaca	202
2.2.4	Korbball.....	207
2.2.5	Korfball.....	219
2.2.6	Orientierungslauf.....	227
2.2.7	Prellball	236
2.2.8	Rhönradturnen	243
2.2.9	Rhythmische Sportgymnastik.....	244
2.2.10	Ringtennis	252
2.2.11	Rope Skipping.....	259
2.2.12	Trampolinturnen	265
2.2.13	Wettkampf-Aerobic.....	275
2.3	TR-B-Lizenz – Breitensport.....	282
2.3.1	Turnen – Bewegungskünste & Turnartistik.....	282
2.3.2	Vorführungen / Choreografie	286
2.4	TR-B-Lizenz – Leistungssport.....	295

2.4.1	Faustball	295
2.4.2	Gerätturnen	298
2.4.3	Orientierungslauf	299
2.4.4	Rhönradturnen	305
2.4.5	Rhythmische Sportgymnastik	305
2.4.6	Trampolinturnen	305
2.4.7	Wettkampf-Aerobic	306
2.5	TR-A-Lizenz – Leistungssport	310
2.5.1	Gerätturnen – Männlich	310
2.5.2	Gerätturnen – Weiblich	310
2.5.3	Rhythmische Sportgymnastik	310
2.5.4	Trampolinturnen	311
2.5.5	Rhönradturnen	311
2.5.6	Orientierungslauf	312
2.5.7	Wettkampf-Aerobic	315
2.6	TR-Kombinationskonzeption – C-B-A-Leistungssport	318
2.6.1	Olympische Sportarten – GT (m&w) / RSG / Tramp	318
2.6.2	Rhönrad	338
3	Versionsregister / Änderungsdokumentation	351

Präambel

In seinem Leitbild formuliert der Deutsche Turner-Bund (DTB) „Turnen, Gymnastik und Sport im Verein haben in der heutigen Zeit eine große gesellschaftliche und soziale Bedeutung. Mit ihren Angeboten leisten sie einen herausragenden Beitrag zur Gesundheitsprävention. Sie schaffen darüber hinaus Gemeinschaft, fördern Persönlichkeitsentwicklung, Partnerschaft und Gleichstellung sowie demokratische Kultur.“

Der Turn- und Sportverein als Ort bürgerschaftlichen Engagements knüpft in seinen gewachsenen demokratischen Strukturen ein Netzwerk zwischen den Generationen und den unterschiedlichen sozialen Gruppen und Kulturen. Mit seinen zahlreichen ehrenamtlichen, neben- und hauptberuflichen Mitarbeitenden verfügt der DTB über ein soziales System und die erforderliche Infrastruktur sowie ein flächendeckendes, fachlich kompetentes und vielfältiges Angebot, um sich auf gesellschaftliche Entwicklungen einzustellen.

Mit seinem Leitgedanken „Sport für alle“ verfolgt der organisierte Sport, und somit auch der Deutsche Turner-Bund, ein gesellschaftlich bedeutsames Ziel und trägt damit zugleich zu seiner eigenen Zukunftssicherung bei. Er enthält die Verpflichtung, gesellschaftliche Bedingungen so mitzugestalten, dass sie allen gesellschaftlichen Gruppen – unabhängig von Geschlecht, Alter, Behinderung, Nationalität, ethnischer Herkunft, religiöser Überzeugung, sexueller Orientierung – in Turn- und Sportvereinen ein selbstverständliches Miteinander ermöglichen.

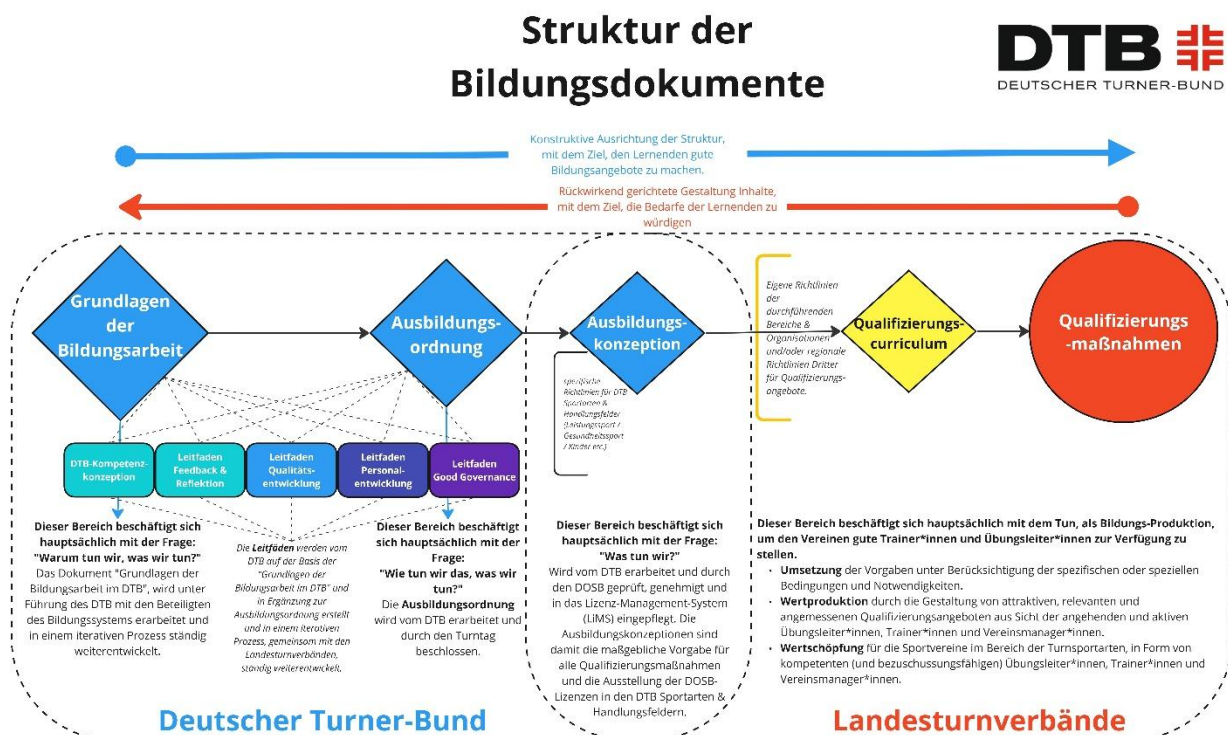
Ziel ist, den vielfältigen Bedürfnissen und Interessenlagen der Sportler*innen durch geeignete Maßnahmen zu entsprechen. Der organisierte Sport bedarf dafür einer Organisationskultur, die jedes Mitglied ermutigt, die eigene Individualität zu leben und die Verschiedenheit anderer als Vorteil zu erkennen. Hieraus erwächst dann die Verpflichtung jedes Einzelnen, zusätzliche Möglichkeiten einer aktiven, gleichberechtigten Teilhabe zu schaffen.¹

¹ Detaillierte Angaben zu den sport- und gesellschaftspolitischen Positionen sind unter den Links im Punkt 9 „Grundlegende Positionen des DTB“ zu finden.

Teil I: Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden

1 Grundlagen für Qualifizierungen im DTB

Für die Ausbildungen im DTB gelten die Ausbildungsordnung, das Dokument „[Grundlagen der Bildungsarbeit im DTB](#)“ als auch die unten genannten Leitfäden als verbindliche Dokumente, die bei der Umsetzung von Qualifizierungsmaßnahmen² im DTB zu beachten sind.



Die „[Grundlagen der Bildungsarbeit im DTB](#)“ ist das führende und verbindliche Dokument im Bereich der Sinn- und Zweckhaftigkeit des DTB-Bildungs- und Qualifizierungssystems. Die [DTB-Ausbildungsordnung](#) ist das führende und verbindliche Dokument im Bereich der allgemeinen Struktur und Vorgaben für die Qualifizierungsmaßnahmen im DTB.

Die Ausbildungskonzeptionen sind die führenden und verbindlichen Dokumente im Bereich der Ausgestaltung der Inhalte von sportart- oder handlungsfeldspezifischen Qualifizierungsmaßnahmen. Ausbildungskonzeptionen bauen auf den Grundlagen der Bildungsarbeit und der Ausbildungsordnung auf und setzen diese um. Die Qualifizierungscurricula (Lehr- / Lernpläne) sind die individuellen Ausgestaltungen der

² Qualifizierungsmaßnahmen sind Aus-, Fort- und Weiterbildungsmaßnahme.

Bildungsproduktion, nach den Vorgaben der Ausbildungskonzeptionen. Diese werden von den mit der Durchführung beauftragten Organisationen des DTB entwickelt und umgesetzt.

WICHTIG!

Widersprechen sich Ausführungen in unterschiedlichen Dokumenten, die für die Qualifizierungsmaßnahmen verbindlich sind, gelten grundsätzlich die Regelungen, die in der übergeordneten Dokumentenstufe stehen (vgl. Abb. oben). Hierbei sind die Dokumente des DTB grundsätzlich als die höchste Stufe anzusehen, da der DTB die Trägerschaft der Qualifizierung durch den DOSB übertragen bekommen hat.

1.1 Kooperationsmodelle

Grundsätzlich ist der DTB bestrebt, in all seinen Sportarten und Handlungsfeldern, die gesamte Qualifizierung innerhalb seiner Organisationsstrukturen durchzuführen. Unter bestimmten Gegebenheiten und Grenzen ist es jedoch möglich Kooperationen einzugehen.

Diese Kooperationen müssen vor allem den Teilnehmenden einen Mehrwert bringen.

Ergänzend zu den Ausführungen der [DTB-Ausbildungsordnung](#) (2023 / Punkt IV. 2.) und unter Berücksichtigung der [DOSB-Rahmenrichtlinien](#) (2005 / Punkt 3.2) sowie der [Ausführungsbestimmungen zu den Rahmenrichtlinien im Bereich des DOSB](#) (2020 / Teil 1), wird hier die Zusammenarbeit bezüglich den Qualifizierungsmaßnahmen innerhalb des DTB, als auch zwischen den Landesturnverbänden und den Landessportbünden geregelt. Ebenso finden sich hier Kooperationsvereinbarungen zwischen dem DTB und anderen Verbänden oder Organisationen, die für die Sportart bzw. das Themenfeld relevant sind.

1.1.1 Kooperationsmodell im DTB

Dem DTB wurde durch den DOSB die Trägerschaft der DOSB-Lizenzen und damit die Gesamtverantwortung (inkl. Konzeptkompetenz, Richtlinienkompetenz, Organisationskompetenz, Lizenzvergabe, Qualitätssicherung) für alle ihm vom DOSB zugeordneten Sportarten und Handlungsfelder übertragen.

Der DTB kann seinen Landesturnverbände die Verantwortung der Durchführung von Qualifizierungsmaßnahmen („Federführung“), auf der Grundlage der vom DTB verpflichtend vorgegebenen Ausbildungsdokumenten (s. Punkt 2), delegieren. Die Delegation ist in der [DTB-Ausbildungsordnung](#) (2023 / Punkt V.1.3.) festgelegt.

Die Übertragung der Trägerschaft vom DTB an die LTV ist nicht möglich.

1.1.2 Kooperationsmodell mit Landessportbünden

Bei Kooperationen im Rahmen von Qualifizierungsmaßnahmen zwischen den Landesturnverbänden und den Landessportbünden gelten grundsätzlich die Regelungen der [DTB-Ausbildungsordnung](#) (2023 / Punkt V.1.4.) sowie die der [Ausführungsbestimmungen zu den Rahmenrichtlinien im Bereich des DOSB](#) (2020 / Teil 1).

Des Weiteren müssen bei der Kooperation mit Landessportbünden die Umsetzung der inhaltlichen Vorgaben dieser Ausbildungskonzeption sichergestellt werden.

WICHTIG!

Dies gilt insbesondere und ohne Ausnahme, für den Bereich der Gewaltprävention, da hier eine bindende Grundlage mit dem [DOSB Stufenmodell zur Prävention und zum Schutz vor sexualisierter Gewalt](#) vorliegt, deren Umsetzung durch den Ausbildungsträger (DTB) sichergestellt werden muss.

1.2 Ordnungen

Die Ordnungen zur Umsetzung der Ausbildungen finden sich in der [DTB-Ausbildungsordnung](#) (2023 / Punkt V). Diese ist in Gänze bindend und gleichermaßen für alle Qualifizierungen in der verbandlichen Bildung im DTB (DOSB-Lizenzsystem) gültig. Für die Ausbildungskonzeptionen und die Ausgestaltung von Qualifizierungsmaßnahmen im DTB und seinen Organisationsstrukturen sind hier insbesondere die folgenden Teile und deren Inhalte zu beachten:

1.2.1 V.1. Qualifizierung (S. 13 - 22)

- V. 1.1 Ausbildungsträgerschaft
- V. 1.2 Formelle DTB-Qualifizierungsdokumente
- V. 1.3 Delegation der Qualifizierungen in der DTB-Organisation
- V. 1.4 Regelungen für die Zusammenarbeit mit anderen Organisationen
- V. 1.6 Qualifizierung von Lehrkräften in Bildungsangeboten
- V. 1.7 Dauer von Qualifizierungsmaßnahmen und Anwesenheitsregelung
- V. 1.8 Lerntätigkeiten in Qualifizierungsmaßnahmen
- V. 1.9 Zulassungsvoraussetzungen zu Ausbildungen
- V. 1.10 Wechsel zwischen Lizenzbereichen
- V. 1.11 Organisationsformen von Qualifizierungen
- V. 1.12 Der Einsatz elektronischer Lernplattformen
- V. 1.13 Elektronische Anteile in Qualifizierungen
- V. 1.14 Anerkennung von Ausbildungsnachweisen im Vereinsmanagement

1.2.2 V.2. Kompetenznachweis (S. 22 - 24)

- V. 2.1 Kompetenzen in den Qualifizierungen des DTB
- V. 2.2 Der Nachweis von Kompetenzen
- V. 2.3 Kompetenzorientierte Lernnachweise
- V. 2.4 Reflexionsleistungen als zentrale Lernnachweise

1.2.3 V.3. Lizenzierungsordnung (S. 25 - 28)

- V. 3.1 Altersgrenzen in der Lizenzierung
- V. 3.2 Notwendige Dokumente zur Lizenzausstellung
- V. 3.3 Datenerfassung im Rahmen der Lizenzierung
- V. 3.4 Lizenzgültigkeit und Lizenzverlängerung
- V. 3.5 Verlängerungen ungültig gewordener Lizenzen
- V. 3.6 Anerkennung anderer Ausbildungsabschlüsse
- V. 3.7 Lizenzierung von anderen Berufsgruppen
- V. 3.8 Lizenzierung von Kaderathlet*innen
- V. 3.9 Lizenzentzug

1.3 Leitfäden

Zusätzlich zur Ausbildungsordnung bilden die hier aufgeführten Leitfäden eine weitere verbindliche Grundlage für alle Ausbildungskonzeption, alle weiteren Curricula, Lehr- oder Lernpläne u.ä. und somit für die Qualifizierungsmaßnahmen selbst.

1.3.1 Grundlagen der Bildungsarbeit im DTB

- **Bildung im DTB**
Ziele der Bildung im DTB, Aspekte der Bildung im DTB, Handlungsleitende Prinzipien der Bildung im DTB, Werte der Bildung im DTB
- **Das Bildungssystem des DTB**
Ebenen des Organisationsbereichs „Bildung“ im DTB, Bildungsmarketing, Bildungsmanagement, Bildungsproduktion
- **Das Qualifizierungssystem des DTB**
Qualifizierungen des DTB im DOSB-Lizenzierungssystem, Lernen, Lehren, Der Dialog des Lehrens und Lernens, Qualifizieren, Qualifizierungsmöglichkeiten

1.3.2 DTB-Kompetenzkonzeption

- **Grundlagen**
Menschen im Fokus, Der menschliche Aspekt in der Kompetenzkonzeption, Die Aspekte der Organisation in der Kompetenzkonzeption, Kompetenzverständnis, Kompetenzen wahrnehmbar machen, Der DTB Kompetenz-Kompass, Die Kompetenzbereiche und ihre Kernaspekte
- **DTB-Kompetenzkonzept**
Theoretische Kompetenz trifft praktisches Verhalten, Verhaltensaspekte kompetenter Trainer*innen, Handlungsbereiche kompetenten Verhaltens, Anforderungssituationen für Trainer*innen, Von den Anforderungen zu den Lern- und Verhaltenszielen, Kompetenzorientierte Lernziele, Kompetenzorientierte Lernnachweise, Kompetenz wahrnehmen und erfassen, Ausprägung von Kompetenzen dokumentieren und bewerten, Kompetenz erfasst und dokumentiert, was dann?
- **Digitale Werkzeuge in kompetenzorientierten Qualifizierungen**
Ziele, Prozess des Einsatzes, Weiterentwicklung zu einem digital unterstützen Lern-Ökosystem, Lernplattform (Moodle), Portfolioplattform (Mahara), Learning-Community

1.3.3 Feedback- & Reflexion

- **Was ist Feedback?**
Feedback ist eine Kultur, Feedback ist ein Dialog, Feedback ist Entwicklung, Feedback ist Multimodal, Feedback ist eine Kompetenz
- **Feedback in Bildungsprozessen**
Feedback Prozessmodell, Feedback Struktur, Feedback im Lehr-/Lernprozess

1.3.4 Personalentwicklung

- Begriffsdefinition & Ziele
- Aktuelle Herausforderungen
- Diversity Mainstreaming
- Personalmanagement im Bildungsbereich des DTB
- Maßnahmen der Personalentwicklung

1.3.5 Qualitätsmanagement im Aus-, Fort und Weiterbildungssystem des DTB

- Qualitätsentwicklung im Bereich „Strukturqualität“
- Qualitätsentwicklung im Bereich „Programmqualität“
- Qualitätsentwicklung im Bereich „Prozessqualität“
- Evaluierung von Lehr- und Lernveranstaltungen

2 Ziele und Grundsätze von Qualifizierungen im DTB

2.1 Ziele von Qualifizierungen im DTB

Qualifizierungen im DTB zielen darauf ab, einen optimalen Rahmen für das Lernen zu schaffen. Sie stellen die Bedürfnisse sowie die alltäglichen Arbeitsanforderungen der Lernenden in den Mittelpunkt und richten sich dabei konsequent an den daraus erwachsenden notwendigen Kompetenzen aus. Ein Überblick über die Kompetenzen von Trainer*innen und Übungsleiter*innen gibt das [DTB-Kompetenzmodell](#). Den Weg hin zu diesen Kompetenzen zeigt die [DTB-Kompetenzkonzeption](#) auf.

Das Ziel der kompetenzorientierten Bildung im DTB ist es, dass Trainer*innen und Übungsleiter*innen ihre erworbenen Kompetenzen bewusst und wirksam einsetzen. Aufbauend auf bereits vorhandenen Qualifikationen und Erfahrungen wird der Neuerwerb sowie die Erweiterung von bestehenden und relevanten Kompetenzen angestrebt.

Das Ergebnis einer solchen kompetenzorientierten Ausbildung im DTB zeigt sich darin, dass Übungsleiter*innen und Trainer*innen durch ihr Verhalten Menschen und Gruppen darin unterstützen handlungs-, leistungs- und teamfähige sowie mündigen und zufriedene Sportler*innen & Mannschaften zu werden.

Die Rollen der Lernenden und Lehrenden im Bildungsprozess sind dabei klar verteilt:

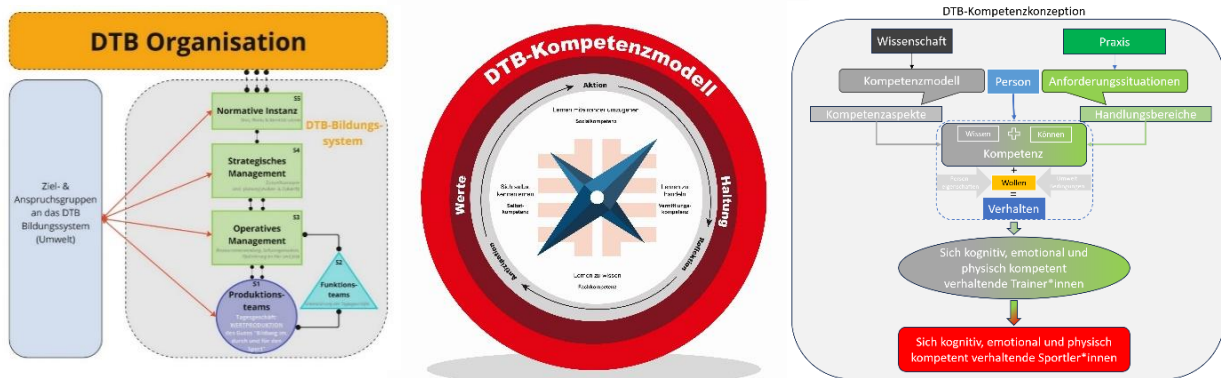
- Die Lehrenden sind für die Bereitstellung von attraktiven Lernmöglichkeiten verantwortlich.
- Die Lernenden sind für ihre eigenen Aktivitäten in diesen Angeboten und somit für ihren Lernerfolg verantwortlich.

Die Aktivitäten des Lehrens und Lernens bedingen sich somit gegenseitig und erzeugen erst im passenden Zusammenspiel einen Mehrwert!

2.2 Grundlegendokumente für Lehr-/ Lernprozesse in Qualifizierungen

Der DTB hat zum kompetenzorientierten Lehr- / Lernprozess in seinen Aus-, Fort-, und Weiterbildungsmaßnahmen die Grundlagen in den drei Dokumenten umfassend beschrieben:

- [Grundlagen der Bildungsarbeit im DTB](#) (allgemeine Grundlagen)
- [DTB-Kompetenzmodell](#) (theoretische Grundlagen zur Kompetenzorientierung)
- [DTB-Kompetenzkonzeption](#) (praktische Umsetzung des Kompetenzmodells)



Diese Grundlagen sind bei der Erstellung von Qualifizierungsmaßnahmen maßgeblich, verpflichtend zu berücksichtigen und umzusetzen.

2.3 Grundsätze von Qualifizierungsmaßnahmen im DTB

In allen Aus-, Fort- und Weiterbildung im DTB müssen die nachfolgenden Grundsätze besonders berücksichtigt werden:

2.3.1 Sport als sicherer Raum

Der DTB verfolgt das Ziel, dass alle seine Sporträume, für alle Menschen, sichere Räume sind. Niemand soll und darf dort Gewalt fürchten müssen. Hierfür verfügen Trainer*innen und Übungsleiter*innen über Wissen zum Themenbereich „[Safe Sport](#)“. Sie können aufgrund ihrer Selbst-, Sozial- und Vermittlungskompetenz interpersonaler Gewalt im Sport präventiv begegnen. Ebenso sind sie in Situationen, in denen sich ihnen Menschen als Betroffene von Gewalt anvertrauen, handlungsfähig, im Sinne der Safe Sport Vorgaben.

2.3.2 Wertschätzung von Vielfalt

Bildungsarbeit schließt den bewussten Umgang mit Vielfalt und Verschiedenheit von Menschen ein. Dies umfasst Aspekte wie Diversity, Gender-Mainstreaming sowie die Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und Selbstbildes³ mit einer ausgewogenen Körperwahrnehmung. Unabhängig von Geschlecht, Leistungsfähigkeit, Nationalität, ethnischer Zugehörigkeit, religiöser Überzeugung, körperlicher, geistiger oder emotionaler Behinderung, sexueller Orientierung oder Körperform soll jeder die Möglichkeit haben, sich wohlfühlen und an Sport- und Bewegungsangeboten teilzunehmen. Übungsleiter*innen und Trainer*innen sind dazu angehalten, eine Kultur der Akzeptanz und Wertschätzung zu fördern, in der Verschiedenheit als Bereicherung empfunden und ein gesundes, unvoreingenommenes Verhältnis zum eigenen Körper unterstützt wird.

2.3.3 Körperliche Aktivität, Begegnung und Miteinander als Grundlage von Qualifizierungsmaßnahmen

In den Qualifizierungsprozessen des DTB steht die physische Präsenz, die körperliche Aktivität, die persönliche Begegnung und das Miteinander von Menschen im Mittelpunkt aller Maßnahmen.

Der DTB sieht daher keine Option darin, ganze Ausbildungen ohne physische Präsenz durchzuführen!

Der DTB sieht jedoch auch keine Option mehr darin, ganze Ausbildungen ausschließlich in physischer Präsenz durchzuführen!

Digitale Werkzeuge bieten heutzutage die Möglichkeiten die Zeiten der physischen Präsenz in der Ausbildung zu optimieren und noch wertvoller zu machen. Der Einsatz von digitalen Werkzeugen stellt daher einen bedeutenden Faktor dar, der den Lehr- / Lernprozess auf vielen Ebenen optimiert. Der DTB möchte daher den Einsatz solcher

Begriffsklärung:

Präsenz = Die gemeinsame Anwesenheit von Lerngruppe und Lernbegleiter*innen an einem nicht-virtuellen Ort. Dies stellt eher die sozialen Interaktion, die das Erleben von Interaktionsritualen, den informellem Austausch (inkl. verbaler und nonverbaler Kommunikation) und das Handeln in sozialen Feldern einer Gruppe in den Mittelpunkt.

Online = Teilnehmer*innen und Lernbegleiter*innen befinden sich nicht körperlich gemeinsam am gleichen Lernort, arbeiten aber mit Hilfe digitaler Werkzeuge zusammen. Dies stellt ein effizientes und praktisches Format dar, in dem eher der Informations- und Wissensaustausch im Mittelpunkt steht.

Entscheidend ist die zweckdienliche und sinnvolle Nutzung beider Bereiche. Mischformen stellen im Moment die besten Lernformate dar. Auch in „Präsenz“-Veranstaltungen können digitale Formate zum Einsatz kommen. Zudem können außerhalb der Sportschule durch Aufgaben im Heimatverein Lernsituationen in „Präsenz“ stattfinden.

³ Das Selbstwertgefühl ist die Bewertung, die man seinem Selbst gibt, also wie wertvoll man sich fühlt, während das Selbstbild beschreibt, wie man sich selbst sieht und wahrnimmt.

Werkzeuge als Unterstützung der Präsenzphasen aktiv fördern. Hierzu sollte immer der Einsatz von Lern- und Portfolioplattformen⁴, Flipped-Classroom- oder Blended-Learning-Settings, in angemessene Maße und in passenden Situationen, geprüft und, wenn möglich und sinnvoll, genutzt werden. Bei dem Einsatz von digitalen Teilen in Qualifizierungsmaßnahmen muss ein ausgewogenes Verhältnis von asynchronen und synchronen⁵ Lernsituationen zum Einsatz kommen.

2.3.4 Teilnehmer*innen-Fokus

Die Auswahl der Themen und Vermittlungsmethoden orientiert sich an den Interessen, Bedürfnissen, Kenntnissen, Kompetenzen und Erfahrungen der Teilnehmenden.

Die inhaltliche Planung und Schwerpunktsetzung der jeweiligen Qualifizierungsmaßnahme erfolgen mit ihnen gemeinsam. Der Möglichkeitsrahmen dieser individuellen Ausgestaltung ist durch die vorliegende Ausbildungskonzeption und derer zeitlicher, konzeptioneller sowie inhaltlicher Vorgaben verbindlich festgeschrieben. Sie muss sich innerhalb des definierten Rahmens der allgemeinen und spezifischen Vorgaben der Lizenzstufe, der Sportart oder des Handlungsfeldes bewegen. Dazu sind Reflexionsprozesse notwendig, für die bei der Vorbereitung der Lehrgangsgestaltung genügend Zeit einzuplanen ist. Lernziele (Kompetenzen), Lerninhalte (Lernaufgaben) und Arbeitsweisen / Methoden der Ausbildung haben immer transparent, begründet und nachvollziehbar zu sein.

Der strukturelle Planung der jeweiligen Qualifizierungsmaßnahmen muss ein hoher Wert beigemessen werden. Sie muss die Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben der Teilnehmenden mit den zeitlichen Erfordernissen der Qualifizierungsmaßnahme berücksichtigen. Hierzu müssen alle zur Verfügung stehenden und umsetzbaren Möglichkeiten in die zeitliche und räumliche Ausgestaltung der Lehrgangspläne mit einbezogen werden.

Das Ziel des DTB ist es, keine Teilnehmenden, aufgrund von zeitlichen Unvereinbarkeiten zwischen Berufs- und Privatleben und den zeitlichen und räumlichen Erfordernissen von Qualifizierungsmaßnahmen, zu verlieren.

⁴ Der DTB bietet seit 2023 allen Landesturnverbänden einen kostenfreien Zugang zur DTB-Moodle-Workplace Lernplattform und testet zurzeit den freien Zugang zur Netzwerk- & Portfolioplattform Mahara.

⁵ Asynchrone Lernsituationen sind Situationen, in denen alle Lernenden den gleichen Lernauftrag haben, aber nicht gleichzeitig bearbeiten müssen. Z.B. eine Aufgabe, die in Präsenz vorbereitet wurde und dann Online in einer digitalen Lernplattform bearbeitet werden muss. Synchrone Lernsituationen sind Situationen, in denen alle Lernenden den gleichen Lernauftrag zum gleichen Zeitpunkt bearbeiten müssen. Z.B. eine Aufgabe im Präsenzunterricht oder ein Online-Meeting.

2.3.5 Zielgruppengerechter Lebens- und Bewegungswelt- Fokus

Im Fokus aller zu behandelnden Themen stehen einerseits die Lebens- und Bewegungswelt der zu betreuenden Zielgruppen und andererseits die speziellen Rahmenbedingungen für die Arbeit im jeweiligen Verein. Ein enger Bezug zur realen Situation (Anforderungssituationen) soll den Teilnehmenden eine möglichst unmittelbare Umsetzung des Gelernten in die Praxis ermöglichen, denn nur durch die Anwendung des Wissen im Üben (möglichst realitätsnahes Tun & Reflektieren) kann Kompetenz entstehen.

2.3.6 Zielgruppengerechter Erlebnis- und Erfahrungsfokus

Erlebnisse werden durch gezielte Reflexionen zu individuellen Erfahrungen. Wenn die Teilnehmenden diese Erfahrungen später, gemeinsam mit ihrem Wissen, in die Gestaltung ihrer eigenen Praxis einfließen lassen, zeigen sie damit ihre Kompetenzen.

Am schnellsten und nachhaltigsten im Kompetenzerwerb ist die Selbsttätigkeit („learning by doing“). Es gilt also regelmäßig Situationen zu schaffen, in denen die Teilnehmer*innen möglichst viel auf der Grundlage ihres Wissens, selbst gestalten, ausprobieren und reflektieren (Üben) können⁶. Dies bezieht sich sowohl auf die Arbeitsweisen im Lehrgang (z. B. Kleingruppenarbeit, Unterrichtsversuche, selbstständige Ausarbeitung von Themen, „selbst organisierte Lerneinheiten“) als auch auf das Ausprobieren und Umsetzen des Gelernten im Verein (z. B. durch „Hausaufgaben“, Erprobungsaufträge, Vereinslehrproben und -projekte).

2.3.7 Methodenvielfalt

Die Vermittlungsprozesse sind so zu gestalten, dass die Teilnehmer*innen an der Qualifizierungsmaßnahme verschiedene Methoden, deren sinnvollen, zielführenden und zweckmäßigen Einsatz sowie deren Bedeutung für den Lernprozess erfahren, kennen und umsetzen lernen. Dies schließt digitale (z.B. Virtual Reality) oder digital unterstützte (z.B. Blended Settings) bzw. erweiterte (z.B. Augmented Reality, Social-Video-Learning o.ä.) Methoden ein.

⁶ Hierzu muss ein emotional sicherer Raum durch die Lernbegleiter*innen geschaffen werden. Nur wenn Fehler als willkommene Lerngelegenheiten aufgefasst und positiv zur persönlichen Entwicklung genutzt werden, kann eine persönliche Entwicklung der Lernenden stattfinden.

2.3.8 Erlebnis-/Erfahrungsorientierung und Ganzheitlichkeit

Die Vermittlung der Inhalte erfolgt erlebnis- / erfahrungsorientiert und ganzheitlich. Durch die Wahl der Inhalte und Methoden werden verschiedene Erfahrungs-, Lern- und Erlebnisweisen angesprochen, was gewährleistet, dass Lernen ganzheitlich geschieht. Die Wahl unterschiedlicher Methoden, die jeweils verschiedene Sinneskanäle ansprechen (z. B. visuelle, akustische, taktile), soll der Unterschiedlichkeit der Lernenden und ihrer primären Art, Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten, gerecht werden. Qualifizierungsangebote im Sport zeichnen sich durch einen gezielten Wechsel von Theorie- und Praxiseinheiten sowie einen flexiblen Umgang mit Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe aus.

2.3.9 Prozessorientierung

Ebenso wie Bildungsprozesse selten geradlinig verlaufen, sollte auch die Bildungsarbeit Unsicherheiten und Widerstände, Umwege und Fehler zulassen. Auch das Ungewohnte und Widersprüchliche führt zu Erkenntnis- und Lernfortschritten. Zugleich sollten soziale Interaktionen, z. B. Gruppenarbeiten, elementarer Bestandteil sein, um den Austausch unterschiedlicher Meinungen und Sichtweisen zu begünstigen. Eine Orientierung am Lerntempo und Interessen sowie Bedürfnissen der Teilnehmenden macht eine relativ offene, prozesshafte Lehrgangsplanung erforderlich. Der Lehrgangsverlauf entwickelt sich dann aus dem Zusammenwirken von Lehrgangsgruppe und Lehrteam im Rahmen der Ausbildungskonzeption mit ihren vorgegebenen Zielen und Inhalten.

2.3.10 Teamprinzip

Prozessorientierte Arbeitsweisen erfordern ein Lehrteam, dass die gesamte Ausbildung kooperativ und gleichberechtigt leitet, dass die Teilnehmenden in ihren Lernprozessen und Entwicklungen begleitet und bei der Planung und Durchführung von Übungen, Projekten oder Aufträgen berät und betreut.

3 Qualifizierung und Qualifikationen der Lernbegleiter*innen

3.1 Die Qualifizierung von Lernbegleiter*innen

Die Qualifizierung von Lernbegleiter*innen für die verbandliche Aus-, Fort- und Weiterbildung ist eine wichtige Aufgabe zur Qualitätssicherung. Dafür sind Kompetenzen notwendig, die es ermöglichen, als aktiv handelnde Personen die Lernangebote zu planen, zu gestalten, zu begleiten und auszuwerten. Grundlage hierfür ist das DTB-Kompetenzmodell.

Kompetenzen drücken sich im Zusammenspiel von aktivem Wissen und reflektiertem Können aus und sind in den Handlungen und dem Verhalten der Trainer*innen zu erkennen. Wir sehen die persönlichen Werte, Haltungen und Überzeugungen der Trainer*innen als Grundlagen für Kompetenzen. Auch für die Qualifizierung von Lernbegleiter*innen gelten die Inhalte und Ausführungen des [DTB-Kompetenzmodells](#) wie der [DTB-Kompetenzkonzeption](#).

Unter den Aspekten selbst-, Sozial- und Vermittlungskompetenz bietet der Deutsche Turner-Bund Maßnahmen zum Erwerb eines Ausbilder-Diploms an. Die Qualifizierungsmaßnahmen für die Lehrkräfte in der Aus-, Fort- und Weiterbildung im DTB und seinen Untergliederungen beinhalten als wesentlichen Bestandteil die didaktisch-methodischen Grundsätze zur Gestaltung von Qualifizierungsmaßnahmen und den Erwerb von Handlungskompetenz.

3.2 Qualifikationen der Lernbegleiter*innen

Die Lernbegleiter*innen sollten über eine berufliche Ausbildung im Bereich des Sports verfügen. Darüber hinaus ist es von großem Nutzen, wenn sie selbst im Verein tätig sind, Erfahrungen mit dem Vereinsumfeld haben und eventuell selbst Sportgruppen im Verein leiten.

Qualifizierten Laien (Vereinspraktiker ohne sportfachliche Berufsausbildung) sollten in enger Abstimmung mit der Lehrgangsleitung die Durchführung von Praxis-Einheiten erlaubt werden. Die eingesetzten Lernbegleiter*innen sollten im Besitz eines gültigen DTB-Ausbilder-Diploms/ DOSB-Ausbilder-Zertifikats sein. Praxiserfahrene Trainer*innen können eine sportartspezifische Schulung absolvieren und entsprechend den vermittelten Inhalten eingesetzt werden.

Die Lehrgangsleitung muss mit der Erstellung des Lehrgangsplanes die zu lehrenden Inhalte mit den Lernbegleiter*innen abstimmen, so dass jede/r Bezüge zu anderen Unterrichtseinheiten herstellen kann, um somit eine größere Transparenz des Lern- und Anwendungsstoffes zu erreichen.

4 Grundlegende Positionen des DTB

Über die obigen Ausführungen hinaus hat der DTB umfangreiche Grundlegende Positionen zu unterschiedlichen Themen formuliert. Diese sollen hier ebenso Erwähnung finden.

- [QM-System Bildung \(dtb.de\)](https://www.dtb.de/qm-system-bildung)
- [Leitbild DTB Trainer*innen im Leistungssport \(dtb.de\)](https://www.dtb.de/leitbild-dtb-trainerinnen-im-leistungssport)
- [Coach the Coach im Leistungssport \(dtb.de\)](https://www.dtb.de/coach-the-coach-im-leistungssport)
- [Mentoring im Leistungssport \(dtb.de\)](https://www.dtb.de/mentoring-im-leistungssport)
- [Leitbild DTB \(dtb.de\)](https://www.dtb.de/leitbild-dtb)
- [Good Governance Richtlinie DTB \(dtb.de\)](https://www.dtb.de/good-governance-richtlinie-dtb)
- [Leitgedanke Verbandsentwicklung \(dtb.de\)](https://www.dtb.de/leitgedanke-verbandsentwicklung)
- [Safe Sport im DTB \(dtb.de\)](https://www.dtb.de/safe-sport-im-dtb)

Teil II:

Inhalte der Ausbildungskonzeptionen

Die Ausbildungskonzeptionen im Überblick und als Link:

1 Übungsleiter*in

1.1 ÜL-C-Lizenz –

Erwachsene & Ältere

1.1.1 Allround Fitness

(Gymnastik – Turnen – Spiel)

1.1.2 Turnen allgemein

1.2 ÜL-C-Lizenz – Kinder &

Jugendliche

1.2.1 Eltern-Kind-Turnen /

Kleinkinderturnen

1.2.2 Jugendturnen –

Freizeitsport mit Jugendlichen

1.3 ÜL-B-Lizenz

1.3.1 Ältere

1.4 ÜL-B-Lizenz – Sport in

der Prävention

1.4.1 Allgemeines

Gesundheitstraining

1.4.2 Allgemeines

Gesundheitstraining (K&B +

HKS; mind 80LE)

1.4.3 Gesundheitstraining:

Haltung- und Bewegungssystem

1.4.4 Gesundheitstraining: Herz-

Kreislaufsystem

1.4.5 Gesundheitstraining:

Entspannung und

Stressbewältigung

1.4.6 Gesundheitsförderung im

Kinderturnen

1.5 ÜL-B-Lizenz – Sport in

der Rehabilitation

1.5.1 Sport bei Osteoporose

1.5.2 Sport bei

Wirbelsäulenerkrankungen

1.5.3 Sport in der

Krebsnachsorge

1.5.4 Sport in Herzgruppen

1.5.5 Sport und Diabetes

2 Trainer*in

2.1 TR-C-Lizenz –

Breitensport

2.1.1 Fitness-Aerobic

2.1.2 Fitness & Gesundheit –

Ältere

2.1.3 Fitness & Gesundheit –

Erwachsene

2.1.4 Fitness & Gesundheit -

Natursport (Sommer / Winter)

2.1.5 Gerätturnen

2.1.6 Gymnastik / Rhythmus /

Tanz

2.1.7 Musik

2.1.8 Parkour

2.1.9 Trampolinturnen

2.1.10 Wandern

2.2 TR-C-Lizenz –

Leistungssport

2.2.1 Faustball

2.2.2 Gerätturnen

2.2.3 Indiaca

2.2.4 Korbball

2.2.5 Korbball

2.2.6 Orientierungslauf

2.2.7 Prellball

2.2.8 Rhönradturnen

2.2.9 Rhythmische

Sportgymnastik

2.2.10 Ringtennis

2.2.11 Rope Skipping

2.2.12 Trampolinturnen

2.2.13 Wettkampf-Aerobic

2.3 TR-B-Lizenz –

Breitensport

2.3.1 Turnen –

Bewegungskünste & Turnartistik

2.3.2 Vorführungen /

Choreografie

2.4 TR-B-Lizenz –

Leistungssport

2.4.1 Faustball

2.4.2 Gerätturnen

2.4.3 Orientierungslauf

2.4.4 Rhönradturnen

2.4.5 Rhythmische

Sportgymnastik

2.4.6 Trampolinturnen

2.4.7 Wettkampf-Aerobic

2.5 TR-A-Lizenz –

Leistungssport

2.5.1 Gerätturnen – Männlich

2.5.2 Gerätturnen – Weiblich

2.5.3 Rhythmische

Sportgymnastik

2.5.4 Trampolinturnen

2.5.5 Rhönradturnen

2.5.6 Orientierungslauf

2.5.7 Wettkampf-Aerobic

2.6 TR-

Kombinationskonzeption –

C-B-A-Leistungssport

2.6.1 Olympische Sportarten –

GT (m&w) / RSG / Tramp

2.6.2 Rhönrad

1 Übungsleiter*in

1.1 ÜL-C-Lizenz – Erwachsene & Ältere

1.1.1 Allround Fitness (Gymnastik – Turnen – Spiel)

DOSB-Lizenz:.....Übungsleiter*in

Lizenz Stufe:.....C

Profil:.....Erwachsene & Ältere

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

1.1.1.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Zentraler Aufgabenbereich von Übungsleiter*innen ist die Planung und Durchführung regelmäßiger Sport- und Bewegungsangebote im sportartüber-greifenden Breitensport. Übungsleiter*innen können – je nach den Rahmenbedingungen des Vereins – auch für die Planung und Durchführung von überfachlichen Vereinsaktivitäten oder für die Beratung, Betreuung und Interessenvertretung der Sporttreibenden zuständig sein.

Gerade für kleine Vereine ist es wichtig mit flexiblen und vielschichtig ausgebildeten Übungsleiter*innen arbeiten zu können. Da diese Vereine häufig nicht auf spezialisierte Fachkräfte zurückgreifen können, benötigen sie ÜL*innen, die sowohl im Bereich Turnen, hier insbesondere im nicht leistungsorientierten Gerätturnen sowie in turnerischen Mehrkämpfen, als auch in den Bereichen der GYMWELT Fitnessgymnastik, Vorführungen/Tanz, Natursport sowie (Turn-)Spiele eingesetzt werden können. Dabei handelt es sich vorwiegend um Dauerangebote für Jugendliche und Erwachsene bis in das Seniorenalter, die zumeist bereits Bindung an körperlich-sportliche Aktivität aufgebaut haben.

Zentrales Motiv einer Teilnahme an solchen Angeboten ist die Steigerung der Fitness, d. h. insbesondere eine Stärkung der Faktoren Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit und Entspannungsfähigkeit – verbunden mit der Hoffnung auf positive gesundheitliche Präventionseffekte, auf lebenslange Leistungsfähigkeit sowie auf umfassendes Wohlbefinden. Charakteristisch ist demzufolge eine alters- und zielgruppengemäße Förderung der Fitness, wobei je nach spezifischer Zielgruppe, bzw. auch je nach Bedarf im Verein unterschiedliche Inhalte aus den Bereichen Gymnastik, Turnen und Spiel integrierbar bzw. kombinierbar sind.

1.1.1.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung	35 LE
Fachliche Aspekte – Themenspezifik	72 LE
Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis	18 LE
Gesamt	125 LE

1.1.1.3 Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung

Safe Sport – allgemeine Gewaltprävention **2 LE**

Den Übungsleiter*innen wird die Möglichkeit gegeben, sich mit den Grundsätzen der Gewaltprävention und -intervention auseinanderzusetzen. Hierzu erlangen sie Wissen über

- die Formen von interpersonaler Gewalt,
- die Strategien von Täter*innen, sowie
- den Umgang mit Verdachtsmomenten.

Um dies umzusetzen, erhalten sie im Rahmen dieser Ausbildung Gelegenheit, sich mit angemessenem Verhalten im Trainings-; Wettkampfs- und Vereinsbetrieb auseinanderzusetzen. Fallbeispiele von Situationen interpersonaler Gewalt regen die Auseinandersetzung mit und die Reflexion von alltäglichen Sportsituationen an, mit dem Ziel eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln. Darüber hinaus bekommen die Übungsleiter*innen die Möglichkeit, sich individuelle Handlungsstrategien zu erarbeiten, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken⁷.

Im Rahmen dieses Ausbildungsabschnitts muss ebenso der DOSB/DSJ-Ehrenkodex und seine Inhalte behandelt werden.

Körperbild und Selbstwertgefühl **1 LE**

Übungsleitende werden zum Thema Körperbild im Sport sensibilisiert und entwickeln ein Verständnis für die Auswirkung von Stereotypen, Körperidealen und Körpersprache. Hierzu erlangen sie Wissen über:

- Was ein Körperbild ist und welche Bedeutung ein positives oder negatives Körperbild auf das Sporttreiben hat,
- Welche Unsicherheiten die Sportler*innen in Bezug auf ihren Körper entwickeln können
- Welche Faktoren das Körperbild der Sportler*innen auf und neben dem Sportplatz positiv/negativ beeinflussen,
- Wie ihr eigenes Handeln das Selbstwertkonzept von Sportler*innen beeinflussen kann,

⁷ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung- die Mindestanforderungen der allgemeinen Gewaltprävention stellen die Inhalte dieses „Safes Sport-Basiskurses“ dar. Diese können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen. Ebenso können die Vorgaben hier dazu dienen Inhalte von Kooperationspartner abzugleichen.

- Wie ein positives Körperbild im Sport aussehen kann
- Strategien zur Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und eines positiven sportlichen Umfelds.⁸

Die Übungsleiterin als Gruppenleiterin

4 LE

- Kernkompetenzen der Übungsleiterin – soziale, fachliche, organisatorische und methodische Kompetenz -> Handlungskompetenz
- Umgang mit Verschiedenheit (Alter, Zielgruppe, Leistungsstärke)
- Leiten, Führen, Betreuen
- Grundlagen der Kommunikation und bewährte Verfahren des Umgangs mit Konflikten
- Verantwortung der Übungsleiter/innen allen Formen von Gewalt gegen Frauen und Männer, Mädchen und Jungen entgegenzuwirken sowie Betroffenen Schutz und Hilfe zu gewähren

Kursorganisation / Aufbau einer Stunde

2 LE

- Stundenaufbau
- Kursaufbau vs. Dauerangebot: methodischer Aufbau unter Berücksichtigung von kurz- und langfristigen Zielen

Stärkung psychosoziale Ressourcen, Motivation und Bindung

4 LE

- Stärkung psychosozialer Ressourcen, insbesondere Erweiterung des Handlungs- und Effektwissens, Aufbau realistischer Erwartungen, Ausbildung eines positiven und differenzierten Körperkonzepts, Stärkung des Selbstwertgefühls, Förderung der sozialen Einbindung.
- Motivation und Motivieren.
- Mitglieder gewinnen und binden
- Sonderaktionen/Kampagnen im Verein

Anatomische, physiologische und trainingsmethodische Grundlagen

12 LE

- Passiver Bewegungsapparat, insbesondere Knochenaufbau, Gelenke, Schematischer Gelenkaufbau, Gelenkarten / Gelenkachsen, Erläuterung des Wirbelsäulenaufbaus,
- Aktiver Bewegungsapparat
- Arbeitsformen der Muskulatur
- Lage, Funktion, Ansatz und Ursprung der wichtigsten Muskelgruppen
- Deutsche -und Hinweis auf die lateinische- Bezeichnung der wichtigsten Muskelgruppen
- Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems
- Physische Ressourcen und deren Stärkung (trainingsmethodische Grundlagen)

⁸ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung. Die Inhalte dieses Kurses können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen.

Vereins- und verbandsbezogener Bereich

10 LE

- Geschichtliche Entwicklung und gesellschaftspolitische Bedeutung der Turnbewegung
- Aufbau und Aufgaben des organisierten Sports
- DOSB, DTB, LSB, LTV, Turngaue/-kreise
- Die GYMWELT im DTB
- Finanz- und Zuschusswesen
- Marketing und Werbung
- Wie bringe ich mein Bewegungsangebot in die Zeitung?
- Qualifizierungsmöglichkeiten für Übungsleiter/innen
- Aus-, Fort- und Weiterbildungssystem des DTB und seiner Landesturnverbände
- Haftungs-, Sorgfalts- und Aufsichtspflicht

1.1.1.4 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention

2 LE

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Gerätturnen/Mehrkämpfe

22 LE

- | | |
|--|--------|
| *Gerätturnen (Grundlagen) | (12LE) |
| *Leichtathletik (Grundlagen) | (7LE) |
| *Gerätturnen u. Leichtathletik für unterschiedliche Alters- u. Zielgruppen | (2LE) |
| *Gerätturnen und Leichtathletik für Gauturnfeste und Sportabzeichen | (1LE) |

Fitness

22 LE

- Funktionsgymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Fitnesstraining mit Musik
- Bodystyling, Bauch-Beine-Po
- Aerobic, Step-Aerobic
- Yoga, Pilates
- Zirkeltraining
- Skigymnastik

- Sportabzeichen & Fitnesstests

(Hier sind , je nach Voraussetzungen und Interessen der Teilnehmer an der Ausbildung, Schwerpunktsetzungen oder Alternativen aus dem Bereich des Fitnesssports der GYMWELT möglich).

Rhythmik, Tanz und Vorführungen

6 LE

- Dance, z.B. Jazz Dance, Modern Dance, Hip Hop
- Vorführungen/Choreographie

Natursport

10 LE

- Laufen, Walking & Nordic-Walking
- Wandern, Ausflüge

Spiele

4 LE

- Spiele (Turnspiele, Kleine Spiele, etc.)

Wahlthemen / Spezifisches für den Turngau

6LE

Zum Beispiel:

- Rope Skipping
- Schwimmen
- Orientierungslauf
- Rhönrad
- Turnakrobatik

1.1.1.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Während der gesamten Ausbildung werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmerinnen die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen. Hiermit werden die erworbenen Kompetenzen nachgewiesen.

Der Umfang der Lernerfolgskontrollen soll insgesamt **18 LE**, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.), nicht überschreiten. Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

1.1.1.6 Literatur- & Medienliste

- Barth / Römer (2006): Ich lerne Ballett und Tanz. Aachen. Meyer & Meyer Verlag.
- Beck, P. / Maiberger, S. (2005): Gymnastik Basics, 2.überarbeitete Auflage. Aachen. Meyer & Meyer Verlag.
- Berger, K. (2005): Wandern. London: Dorling Kindersley Limited.

- Boeckh-Behrens, W.-U., & Buskies, W. (2004). Fitness-Krafttraining: Die besten Übungen und Methoden für Sport und Gesundheit. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Bös, K., Tiemann, M., Brehm, W., Mommert-Jauch, P. (2004): Walking und mehr – Schritt für Schritt zur Fitness. Kursleitermanual. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Heldt, U. (2008): Zirkeltraining Basics. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Bös, K., Mommert-Jauch, P., Oppel, E. (2004): Walking. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Böttcher, H. (2006). Rope Skipping (5. Aufl.). Aachen. Meyer & Meyer.
- Brehm, W., Pahmeier, I., Tiemann, M., Ungerer-Röhrich, U., Wagner, P., Bös, K. (2002) Psychosoziale Ressourcen – Arbeitshilfen für Übungsleiter/innen. 2. überarbeitete Auflage. Frankfurt; Deutscher Turner-Bund.
- Bruckmann, M. / Fleischle-Braun, C. / Starke, M. (2004): Förderung der Bewegungsqualität Teil 1. Basismodule. Frankfurt/M.
- Bruckmann, M. / Fleischle-Braun, C. / Starke, M. / Dörre, C. / Postuvka, G., Bäcke, M., Beck, P. (2005): Förderung der Bewegungsqualität Teil 2. Spezielle Module Gymnastik und Tanz. Frankfurt/M.
- Deutscher Turner-Bund (Hrsg.): Lehrplan Deutscher Turner-Bund IV. Sportspiele. BLV Buchverlag, München 1984.
- Deutscher Turner-Bund (Hrsg.) (2005): Grundlagenbuch Ausbildung. 1. Lizenzstufe. Basiswissen für Übungsleiter/innen und Trainer/innen. 2. Auflage. Frankfurt
- Deutscher Turner-Bund (Hrsg.) (2007): DTB-Muskelkatalog. 2. leicht veränderte Auflage. Frankfurt am Main.
- Dresel, U., Fach, H.H., Seiler, R. (2008): Orientierungslauf-Training. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Gerling, I. (2005): Basisbuch Gerätturnen. Aachen. Meyer & Meyer Verlag.
- Gerling, I. (2005): Gerätturnen für Fortgeschrittene. Aachen. Meyer & Meyer Verlag.
- Gerling, I. (2001): Kinder turnen: Helfen und Sichern. Aachen. Meyer & Meyer Verlag.
- Häfeli, U., & Schuba, V. (2002). Koordinationstherapie: Propriozeptives Training. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Lange, A. / Sinning, S.: Neue und bewährte Ballspiele für Schule und Verein; ISBN 3-7853-1719-0; Limpert Verlag, Wiebelsheim (2007)
- Marquardt, M., von Loeffelholz, C., Gustafsson, B. (2008): Die Laufbibel – Das Basiswerk für gesundes Laufen. Hamburg: spomedis GmbH
- Meyer, M. / Christlieb, D. / Keuning, N. (2005): Trampolin. Schwerelosigkeit leicht gemacht. 2. überarbeitete Aufl. Aachen, Meyer & Meyer Verlag.
- Mommert-Jauch, P. (2005): Nordic Walking. Manual. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Moosmann, K. (Hg.) (2009): Das große Limpert-Buch der Kleinen Spiele. Wiebelsheim: Limpert Verlag.

- Mundle, W. (2007): "Indiaca Spiel und Training". Intelligent - Books & Editions. (ISBN 978-3-908730-97-2)
- Neumann, G., Hottenrott, K. (2005): Das große Buch vom Laufen. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Postuwka, G. (1999): Moderner Tanz und Tanzerziehung. Schorndorf. Hofmann-Verlag.
- Regelin, P., Mommert-Jauch, P. (2005): Nordic Walking – Aber richtig! München: BLV Buchverlag GmbH & Co. KG.
- Roth, K. / Memmert, D. / Schubert, R.: Ballschule Wurfspiele; ISBN 3-7780-0211-2; Hofmann Verlag, Schorndorf (2006)
- Scheumann, Hans (2003), Wandern-Walken-Joggen. Aachen: Meyer & Meyer.
- Schnelle, D. (Hg.): Alte Spiele – Neu erfunden; ISBN 3-7853-1697-6; Limpert Verlag, Wiebelsheim (2005)
- Slomka, G. u.a.: Das neue Aerobic Training. Aachen 2002. Meyer & Meyer Verlag
- Steffny, H. (2007): Das große Laufbuch. München: Südwest Verlag.
- Tittlbach, S., Kurz, G., Härtel, S., Rühl, J., Gräber, S., Brehm, W., Bös, K. (2007): Physische Ressourcen. Stärkung von physischen Ressourcen im Gesundheitssport. Frankfurt am Main, Deutscher Turner-Bund.
- Wessel-Therhorn, D. (1996): Jazz Dance Training, 3.überarbeitete Auflage. Aachen. Meyer & Meyer-Verlag.
- Zimmermann, Rolf (1999), Handbuch für Wandern, Organisation und Durchführung. Aachen: Meyer & Meyer.

1.1.2 Turnen allgemein

DOSB-Lizenz:.....Übungsleiter*in
Lizenz Stufe:.....C
Profil:.....Erwachsene & Ältere

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

1.1.2.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Zentraler Aufgabenbereich der Übungsleiterin / des Übungsleiters C Turnen allgemein ist die Planung und Durchführung regelmäßiger Sport- und Bewegungsangebote im turnerisch geprägten Breitensport. Sie / er kann – je nach den Rahmenbedingungen des Vereins – auch für die Planung und Durchführung von überfachlichen Vereinsaktivitäten oder für die Beratung, Betreuung und Interessenvertretung der Sporttreibenden zuständig sein.

Für die Zielgruppe Erwachsene / Ältere benötigen die Vereine ÜL, die sowohl im Bereich Turnen, hier insbesondere im nicht leistungsorientierten Gerätturnen sowie in turnerischen Mehrkämpfen, als auch in den Bereichen der GYMWELT Fitnessgymnastik, Vorführungen/Tanz, Natursport sowie (Turn-) Spiele ausgebildet sind. Sie sollen vorwiegend Dauerangebote für Erwachsene

1.1.2.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung	35 LE
Fachliche Aspekte – Sportartspezifisch	72 LE
<u>Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis</u>	<u>18 LE</u>
Gesamt	125 LE

1.1.2.3 Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung

Safe Sport – allgemeine Gewaltprävention 2 LE

Den Übungsleiter*innen wird die Möglichkeit gegeben, sich mit den Grundsätzen der Gewaltprävention und -intervention auseinanderzusetzen. Hierzu erlangen sie Wissen über

- die Formen von interpersonaler Gewalt,
- die Strategien von Täter*innen, sowie
- den Umgang mit Verdachtsmomenten.

Um dies umzusetzen, erhalten sie im Rahmen dieser Ausbildung Gelegenheit, sich mit angemessenem Verhalten im Trainings-, Wettkampfs- und Vereinsbetrieb auseinanderzusetzen. Fallbeispiele von Situationen interpersonaler Gewalt regen die

Auseinandersetzung mit und die Reflexion von alltäglichen Sportsituationen an, mit dem Ziel eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln. Darüber hinaus bekommen die Übungsleiter*innen die Möglichkeit, sich individuelle Handlungsstrategien zu erarbeiten, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken⁹.

Im Rahmen dieses Ausbildungsabschnitts muss ebenso der DOSB/DSJ-Ehrenkodex und seine Inhalte behandelt werden.

Körperbild und Selbstwertgefühl

1 LE

Übungsleitende werden zum Thema Körperbild im Sport sensibilisiert und entwickeln ein Verständnis für die Auswirkung von Stereotypen, Körperidealen und Körpersprache. Hierzu erlangen sie Wissen über:

- Was ein Körperbild ist und welche Bedeutung ein positives oder negatives Körperbild auf das Sporttreiben hat,
- Welche Unsicherheiten die Sportler*innen in Bezug auf ihren Körper entwickeln können
- Welche Faktoren das Körperbild der Sportler*innen auf und neben dem Sportplatz positiv/negativ beeinflussen,
- Wie ihr eigenes Handeln das Selbstwertkonzept von Sportler*innen beeinflussen kann,
- Wie ein positives Körperbild im Sport aussehen kann
- Strategien zur Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und eines positiven sportlichen Umfelds.¹⁰

Der/Die Übungsleiter*in als Gruppenleiter*in

4 LE

- Kernkompetenzen der Übungsleiterin/des Übungsleiters – soziale, fachliche, organisatorische und methodische Kompetenz □ Handlungskompetenz
- Umgang mit Verschiedenheit (Alter, Zielgruppe, Leistungsstärke)
- Leiten, Führen, Betreuen
- Grundlagen der Kommunikation und bewährte Verfahren des Umgangs mit Konflikten
- Verantwortung der Übungsleiter/innen allen Formen von Gewalt gegen Frauen und Männer, Mädchen und Jungen entgegenzuwirken sowie Betroffenen Schutz und Hilfe zu gewähren

⁹ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung- die Mindestanforderungen der allgemeinen Gewaltprävention stellen die Inhalte dieses „Safes Sport-Basiskurses“ dar. Diese können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen. Ebenso können die Vorgaben hier dazu dienen Inhalte von Kooperationspartner abzugleichen.

¹⁰ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung. Die Inhalte dieses Kurses können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen.

Kursorganisation / Aufbau einer Stunde**2 LE**

- Stundenaufbau
- Kursaufbau vs. Dauerangebot: methodischer Aufbau unter Berücksichtigung von kurz- und langfristigen Zielen

Stärkung psychosoziale Ressourcen, Motivation und Bindung**4 LE**

- Stärkung psychosozialer Ressourcen, insbesondere Erweiterung des Hand-lungs- und Effektwissens, Aufbau realistischer Erwartungen, Ausbildung eines positiven und differenzierten Körperkonzepts, Stärkung des Selbstwertgefühl, Förderung der sozialen Einbindung.
- Motivation und Motivieren.
- Mitglieder gewinnen und binden
- Sonderaktionen/Kampagnen im Verein

Anatomische, physiologische und trainingsmethodische Grundlagen**12 LE**

- Passiver Bewegungsapparat, insbesondere Knochenaufbau, Gelenke, Schematischer Gelenkaufbau, Gelenkarten / Gelenkachsen, Erläuterung des Wirbelsäulenaufbaus,
- Aktiver Bewegungsapparat
- *Arbeitsformen der Muskulatur
- *Lage, Funktion, Ansatz und Ursprung der wichtigsten Muskelgruppen
- *Deutsche -und Hinweis auf die lateinische- Bezeichnung der wichtigsten Muskelgruppen
- Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems
- Physische Ressourcen und deren Stärkung (trainingsmethodische Grundlagen)

Vereins- und verbandsbezogener Bereich**10 LE**

- Geschichtliche Entwicklung und gesellschaftspolitische Bedeutung der Turnbewegung
- Aufbau und Aufgaben des organisierten Sports
 - o DOSB, DTB, LSB, LTV, Turngaue/-kreise
 - o Das Turnen und die GYMWELT im DTB
- Finanz- und Zuschusswesen
- Marketing und Werbung
 - o Wie bringe ich mein Bewegungsangebot in die Zeitung?
- Qualifizierungsmöglichkeiten für Übungsleiter/innen
 - o Aus-, Fort- und Weiterbildungssystem des DTB und seiner Landesturnverbände
- Haftungs-, Sorgfalts- und Aufsichtspflicht

1.1.2.4 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention

2 LE

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Geräturnen/Mehrkämpfe

22 LE

- Geräturnen (Grundlagen) 12LE
- Leichtathletik (Grundlagen) 7LE
- Geräturnen u. Leichtathletik für unterschiedliche Alters- u. Zielgruppen 2LE
- Geräturnen und Leichtathletik für Gauturnfeste und Sportabzeichen 1LE

Fitness

24 LE

Funktionsgymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Fitnesstraining mit Musik, Bauch-Beine-Po, Yoga, Pilates, Zirkeltraining, Skigymnastik, Sportabzeichen

Rhythmik, Tanz und Vorführungen

6 LE

Dance, Vorführungen/Choreographie

Natursport

12 LE

Walking & Nordic-Walking, Wandern, Ausflüge

Spiele

6 LE

Spiele (Turnspiele, Kleine Spiele, etc.)

1.1.2.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Während der gesamten Ausbildung werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmerinnen die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen. Hiermit werden die erworbenen Kompetenzen nachgewiesen.

Der Umfang der Lernerfolgskontrollen (inkl. Modellstunden) soll insgesamt **18 LE**, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.), nicht überschreiten. Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises

sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

1.2 ÜL-C-Lizenz – Kinder & Jugendliche

1.2.1 Eltern-Kind-Turnen / Kleinkinderturnen / Kinderturnen

DOSB-Lizenz:.....Übungsleiter*in

Lizenz Stufe:.....C

Profil:.....Kinder & Jugendliche

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

Vorwort der Deutschen Turnjugend

Bewegung ist ein grundlegendes Element der menschlichen Entwicklung und als eines der Grundbedürfnisse aller Kinder unerlässlich für ihre Persönlichkeitsentwicklung.

Kinderturnen ist das vielseitige Spielen, Bewegen und Fertiglern an, mit und ohne Geräte/n und bietet den Kindern Bewegungs- und Erfahrungsmöglichkeiten, die sie für ihre gesunde Entwicklung benötigen.

In einer für Kinder immer bewegungsärmeren Umwelt schafft das Kinderturnen Möglichkeiten, vielfältige Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen zu sammeln.

Die zentralen Aufgaben des DTB und seiner Vereine sind daher

- organisierte Bewegungsangebote zu initiieren und zu betreuen,
- bestehende Bewegungsangebote für Kinder zu sichern und weiterzuentwickeln,
- neue Bewegungsräume und Bewegungszeiten für alle Kinder zu schaffen,
- normfreie Entscheidungsräume den Kindern zur Verfügung zu stellen,
- sowie Übungsleiter*innen für diese wichtige Aufgabe zu qualifizieren und sie zu betreuen.

Deshalb sollen folgende Botschaften im Kinderturnen vermittelt werden:

Kinderturnen bedeutet *Bewegen, Üben, Spielen, Mitmachen, Erleben und Können*.

Bewegen steht für den Gesundheitsaspekt und die motorische Grundlagenausbildung.

Üben steht für die Ausprägung von Fertigkeiten und Fähigkeiten.

Spielen steht für Spaß an der Bewegung sowie das Lernen von Regeln im mit- und gegeneinander.

Mitmachen steht für den Gemeinschaftsaspekt und den sozialen Bezug.

Erleben steht für den Aspekt Vielfalt in der Entwicklung der Persönlichkeit.

Können steht für die Subsumierung aller Einzelinhalte und trägt dazu bei, ein positives Selbstkonzept zu entwickeln.

Modulares Ausbildungssystem

Die Kinderturn-Angebote des DTB sind altersspezifisch unterteilt in (Altersangaben sind fließend zu betrachten):

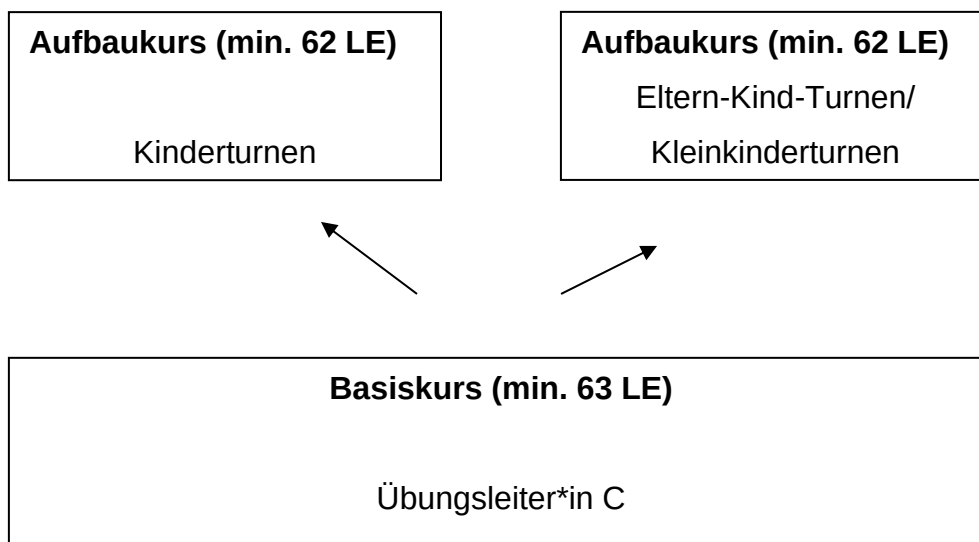
- Eltern-Kind-Turnen (ca. 1-3 Jahre)
- Kleinkinderturnen (ca. 3-5 Jahre)
- Kinderturnen (ca. 5-8 und 8-10 Jahre)

Um den unterschiedlichen Bedingungen in den Landesturnverbänden gerecht zu werden, ist die vorliegende Rahmenkonzeption modular aufgebaut.

Der Basiskurs besteht aus Inhalten, die für die gesamte Zielgruppe relevant sind. Der Aufbaukurs wird zielgruppenspezifisch, entweder mit dem Schwerpunkt Kinderturnen oder Eltern-Kind-Turnen/Kleinkinderturnen, durchgeführt.

So besteht die Möglichkeit, Basiskurse zu dezentralisieren. Des Weiteren wird durch das Y-Modell eine intensivere Auseinandersetzung mit den Zielgruppen Eltern-Kind-Turnen/Kleinkinderturnen gewährleistet. Die Form des Y-Modells stellt dabei nur eine Möglichkeit dar und muss an die Rahmenbedingungen der Länder angepasst werden. Die Verteilung der LE zwischen Basis- und Aufbaukurs kann sich ebenfalls von Land zu Land unterscheiden.

Y-Modell der Ausbildung im Eltern-Kind-Turnen und Kleinkinderturnen, sowie Kinderturnen:



1.2.1.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Zentraler Aufgabenbereich der Übungsleiter*in ist die Planung und Durchführung regelmäßiger Sport- und Bewegungsangebote im sportartübergreifenden Breitensport. Sie/er kann – je nach den Rahmenbedingungen des Vereins – auch für die Planung und Durchführung von überfachlichen Vereinsaktivitäten oder für die Beratung, Betreuung und Interessenvertretung der Kinder und/oder ihrer Eltern zuständig sein.

Im Kern ist der/die Übungsleiter*in pädagogisch tätig und trägt in dieser Rolle dazu bei, die Kinder in ihrer sportlichen, persönlichen und sozialen Entwicklung anzuleiten und zu unterstützen und Selbstständigkeit, Teilhabe und selbstbestimmtes Lernen jeder/jedes Einzelnen zu fördern.

1.2.1.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Basiskurs (inkl. Lernerfolgskontrolle)	63 LE
Aufbaukurs – „Kinderturnen“ (inkl. Lernerfolgskontrolle)	62 LE
oder	
<u>Aufbaukurs „Eltern-Kind- / Kleinkinderturnen (inkl. Lernerfolgskontrolle)</u>	<u>62 LE</u>
Gesamt	125 LE

1.2.1.3 Basiskurs

Personen- und gruppenbezogener Bereich **8 LE**

Organisation der Ausbildung, Vorstellung des Gesamttablaufs **1 LE**

- Lehrgangseröffnung
- Vorstellung der Lernbegleiter*innen
- Kennenlernspiele und Vorstellungsrunde

Der/die Übungsleiter*in I **1LE**

- Erarbeiten der verschiedenen Handlungsfelder der ÜL (sozial, vermittelnd, begleitend ...)
- Analysieren der unterschiedlichen Erwartungen an die ÜL
- Festlegen des eigenen Selbstverständnisses der ÜL



Sport- und Entwicklungspsychologie I **3 LE**

- Kennenlernen der Phasen und Faktoren der kindlichen Entwicklung (kognitiv, motorisch, sozial und emotional)
- Wissen um die Bedeutung der Wahrnehmungs- und Sinnesorgane zum Begreifen der Welt
- Erkennen der Wichtigkeit der Bewegung für die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes
- Kennenlernen und Einordnen der verschiedenen Stufen des motorischen Lernens

Safe Sport**2 LE**

Den Übungsleiter*innen wird die Möglichkeit gegeben, sich mit den Grundsätzen der Gewaltprävention und -intervention auseinanderzusetzen. Hierzu erlangen sie Wissen über

- die Formen von interpersonaler Gewalt,
- die Strategien von Täter*innen, sowie
- den Umgang mit Verdachtsmomenten.

Um dies umzusetzen, erhalten sie im Rahmen dieser Ausbildung Gelegenheit, sich mit angemessenem Verhalten im Trainings-, Wettkampf- und Vereinsbetrieb auseinanderzusetzen. Fallbeispiele von Situationen interpersonaler Gewalt regen die Auseinandersetzung mit und die Reflexion von alltäglichen Sportsituationen an, mit dem Ziel, eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln. Darüber hinaus bekommen die Übungsleiter*innen die Möglichkeit, sich individuelle Handlungsstrategien zu erarbeiten, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken¹¹.

Im Rahmen dieses Ausbildungsabschnitts muss ebenso der DOSB/DSJ-Ehrenkodex und seine Inhalte behandelt werden.

Körperbild und Selbstwertgefühl**1 LE**

Übungsleitende werden zum Thema Körperbild im Sport sensibilisiert und entwickeln ein Verständnis für die Auswirkung von Stereotypen, Körperidealen und Körpersprache. Hierzu erlangen sie Wissen über:

- Was ein Körperbild ist und welche Bedeutung ein positives oder negatives Körperbild auf das Sporttreiben hat.
- Welche Unsicherheiten die Sportler*innen in Bezug auf ihren Körper entwickeln können.
- Welche Faktoren das Körperbild der Sportler*innen auf und neben dem Sportplatz positiv/negativ beeinflussen.
- Wie ihr eigenes Handeln das Selbstwertkonzept von Sportler*innen beeinflussen kann.
- Wie ein positives Körperbild im Sport aussehen kann.
- Welche Strategien zur Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und eines positiven sportlichen Umfelds genutzt werden können.¹²

Bewegungs- und sportartspezifischer Bereich**45 LE****Pädagogik I****2 LE**

- Kennenlernen von Zielen, Inhalten und Botschaften des Kinderturnens
- Umgang mit Verschiedenheit

¹¹ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learning-Selbstlernkurs zur Verfügung. Die Inhalte dieses „Safes Sport-Basiskurses“ stellen die Mindestanforderungen der allgemeinen Gewaltprävention dar. Diese können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen. Ebenso können die Vorgaben dazu dienen, Inhalte von Kooperationspartnern abzugleichen.

¹² Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learning-Selbstlernkurs zur Verfügung. Die Inhalte dieses Kurses können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen.

- Einordnen und differenzieren der positiven Auswirkungen des Kinderturnens auf die Entwicklung aller Kinder
- Anregungen zur Gestaltung und Umgestaltung innerhalb der Lebenswelt des Kindes erhalten
- Möglichkeiten zur Schaffung von Bewegungs- und Entscheidungsräumen für Kinder erfahren

**Lehren und Lernen I****16 LE**

- Kennenlernen der Handlungsprinzipien und Methoden im Kinderturnen (Offenheit, Aufforderungscharakter, Freiwilligkeit, Zwanglosigkeit, Wahlmöglichkeit/Entscheidungsmöglichkeit, Initiativmöglichkeit)
- Erfahren, analysieren und anwenden der verschiedenen
 - o Lehrverfahren (z. B. Teil- oder Ganzheitsverfahren, ...),
 - o Methoden im Sport (z. B. Methodische Übungsreihen, Lehren nach Funktionsphasen, ...)
 - o Methodische Hilfen (direkte und indirekte Hilfen)
 - o Organisationsformen (Frontalbetrieb, Stationsbetrieb, kleine Teams)
- Wissen um den Zusammenhang zwischen Anforderung und Motivation als Begründung für Differenzierung
- Erleben erster Modellstunden aus beiden Schwerpunktbereichen Eltern-Kind/Kleinkinder-Turnen sowie Kinderturnen ggf. unter Berücksichtigung von heterogenen Gruppen
- Kennenlernen von Aufbau und Planung von Angeboten (Einzelstunde, Epochenplan, Projektplan)

Sportmedizin I**8 LE**

- Kennenlernen der wichtigsten sportmedizinischen Grundlagen im Bereich der Anatomie und Physiologie
- Wissen um die Besonderheiten der kindlichen Entwicklung auf die körperliche Gestalt (achsengerechtes Wachstum, Differenzierung von Längen-/Breitenwachstum und Körperstamm/Extremitäten, Haltungsschwäche und -schaden)
- Kennen von typischen Verletzungen im Kindesalter und Erste Hilfe im Sport

Trainingslehre I**4 LE**

- Unterscheiden wichtiger Fachbegriffe der Trainingslehre
- Kennenlernen der Unterteilungsmöglichkeiten von (sportlichen) Bewegungen sowie Formen ihrer Schulung und Förderung (z. B. Rollen und Schwingen an Großgeräten, kleine Spiele zur Ausdauer- oder Geschicklichkeitsförderung)

Turnen an und mit Großgeräten I**8 LE**

- Kennenlernen der Großgeräte sowie Beherrschen von Handhabung und Aufbau,
- Einführen ins Helfen und Sichern I (z. B. Kleine Spiele zum Helfen und Sichern, Helfergriffe)
- Wissen um Unfallverhütung und Sicherheitsaspekte, Aufforderungscharakter einzelner Großgeräte und Gerätearrangements entdecken
- Gerätekombinationen (z. B. Geräteparcours, Bewegungslandschaft) und deren Variationsmöglichkeiten zur Förderung von vielseitigen Bewegungserfahrungen aller Kinder an Großgeräten kennen

Kleine Spiele**3 LE**

- Kennenlernen von spielpädagogischen Grundlagen anhand praktischer Beispiele
- Beispiele für den vielfältigen Einsatz von Kleinen Spielen kennen

**Psychomotorische Arbeitsweisen im Kinderturnen I****4 LE**

- Kennenlernen und Einordnen der verschiedenen Ansätze von Inhalten und
- Prinzipien der Psychomotorik
- Erleben von Spielen zur Wahrnehmungsförderung

**Vereins- und verbandsbezogener Bereich****5 LE****Sportorganisation****2 LE**

- Kennenlernen der Organisationsstrukturen im Sport, Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten

Rechtskunde**2 LE**

- Kennen der entsprechenden gesetzlichen Grundlagen für das Kinderturnen
- Festlegen der adäquaten Handlungsweisen

Vereinsspezifische Bedingungen**1 LE**

- Aufzeigen der Möglichkeiten von Sport in sozialen Brennpunkten (z. B. ethnische Besonderheiten, ...)
- Kennenlernen der Auswirkungen sonstiger umfeldspezifischer Bedingungen

Lernerfolgskontrollen in Theorie und Praxis**5 LE**

Mit den lehrgangsbegleitenden Lernerfolgskontrollen können wichtige Lernfortschritte in der Fachkompetenz, Eigenrealisation, Anwendung des Gehörten bei Praxis/Organisation/Planung überprüft werden. Möglich sind z. B.:

- Fragenkatalog
- Lehrversuche mit Auswertungsgesprächen in der Gruppe
- Übernahme von kleinen Aufgaben innerhalb des Unterrichts
- „Trivial Pursuit“, „Der große Preis“ und andere Frage-Antwort-Spiele zu
- Themen aus dem Unterrichts-/Lernstoff
- Rollenspiele

Für Lernbegleiter*innen sind die Lernerfolgskontrollen Grundlage zur Überprüfung des Erfolgs der eigenen Lehrtätigkeit, für die Teilnehmer*innen eine Standortbestimmung im Hinblick auf die angestrebten Lernziele. Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

1.2.1.4 Aufbaukurs mit dem Schwerpunkt „Kinderturnen“

Personen- und gruppenbezogener Bereich

6 LE

Safe Sport – zielgruppenspezifische Gewaltprävention

2 LE

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Der/die Übungsleiter*in II

2 LE

- Kennenlernen und analysieren der spezifischen Rolle der Übungsleiter*in im Kinderturnen
- Wissen um Einsatzmöglichkeiten von Helfer*innen im Kinderturnen.



Sport- und Entwicklungspsychologie II

2 LE

- Erfahren der Bedeutung des sozialen Miteinanders in einer Gruppe und der daraus resultierenden Lernschritte für Kinder
- Erleben, analysieren und anwenden der unterschiedlichen Lernmethoden von Kindern
- Sensibilisieren für geschlechtsspezifisches Verhalten und die unterschiedlichen Bedürfnisse
- Wissen um Spielverhalten und -erleben von Kindern im Grundschulalter

Bewegungs- und sportartspezifischer Bereich**42 LE****Pädagogik II****2 LE**

- Analysieren der Einflussgrößen auf die Bewegungswelt von (Schul-)Kindern, z. B. Besuch von kindgerechten Sportstätten)
- Umgang mit Verschiedenheit
- Kennenlernen von Möglichkeiten zur Stundengestaltung unter Berücksichtigung von Mitbestimmung

Lehren und Lernen II**6 LE**

- Erarbeiten der Zusammenhänge von Zielen, Inhalten und Methoden anhand von Modellstunden mit Beobachtungsaufgaben 
- Vertiefen und Anwenden der verschiedenen Lehrverfahren (Möglichkeiten und Grenzen des Einsatzes von methodischen Übungsreihen, Spielreihen und Funktionsphasen)
- Planen von (ggf. inklusiven/integrativen) Stunden im Kinderturnen
- Kennenlernen von unterschiedlichen Möglichkeiten der Binnendifferenzierung

Sportmedizin II**2 LE**

- Kennenlernen möglicher Anzeichen von motorischen Entwicklungsstörungen und der helfenden Institutionen
- Erfahren von Praxisbeispielen für Kinder mit Haltungs- oder Bewegungsschwächen

Trainingslehre II**4 LE**

- Differenzieren, analysieren und anwenden der grundlegenden trainingswissenschaftlichen Begriffe (Spielen, Üben, Trainieren) und Trainingsmethoden
- Erleben und gestalten von verschiedenen Schulungsmöglichkeiten der Grundfähigkeiten und -fertigkeiten

Turnen an und mit Großgeräten II**10 LE**

- Vertiefen der grundlegenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen an den Geräten
- Kennenlernen, analysieren und anwenden von Geräte- und Übungslandschaften
- Erproben verschiedener Einsatzmöglichkeiten von Einzelgeräten
- Beispiele für unterschiedliche Übungsformen im Partner-/Synchronturnen erleben und kennenlernen
- Kennen von verschiedenen Kombinationsformen des Miteinander Turnens
- Erfahren ausgewählter Beispiele aus dem Bereich des Abenteuerturnens

Aktionsformen im Kinderturnen**4 LE**

Kennenlernen und durchführen von:

- „Kinder stark machen“-Parcours 
- Kinderturn-Abzeichen, Fit wie ein Turnschuh, u. a.

Kleine und große Spiele**4 LE**

- Kennenlernen, analysieren und anwenden der unterschiedlichen Ausprägungen des Spielens im Kinderturnen (New Games, Geländespiele, Turnspiele und Einführung in die großen Spiele)

Andere Bereiche**6 LE**

- Erleben, analysieren und anwenden von Übungen zur Einführung in die Leichtathletik und Schwimmen
- Kennenlernen von ausgewählten kindgerechten Beispielen aus den Bereichen:
 - o Tanzen, Rhythmik und Singen
 - o Choreografie (DTB-Modul)
 - o Funktionelle Gymnastik
 - o Handgeräte, Kleingeräte und Alltagsmaterialien
 - o Jonglage und Akrobatik
 - o Trendsportarten
 - o Kinder stark machen 

Psychomotorische Arbeitsweisen im Kinderturnen II**4 LE**

- Kennenlernen, analysieren und anleiten von Einsatzmöglichkeiten psychomotorischer Angebote für Schulkinder, z. B. Sinnesparcours Entspannung und Massage
- Sensibilisieren für Merkmale von auffälligen Kindern

Vereins- und verbandsbezogener Bereich**4 LE****Marketing und Öffentlichkeitsarbeit****2 LE**

Wissen um die Bedeutung von Marketing und Öffentlichkeitsarbeit im Kinderturnen anhand der Beispiele:

- Tag des Kinderturnens
- DTB Kinderturn-Club

Außersportliche Angebote**2 LE**

- Kennenlernen von Festen, Fahrten und attraktiven Aktionen im Kinderturnen sowie der Grundlagen von Planung und Durchführung
- Berücksichtigen umweltfreundlicher und gesundheitsfördernder Rahmenbedingungen.

Lernerfolgskontrollen in Theorie und Praxis**10 LE**

Mit den lehrgangsbegleitenden Lernerfolgskontrollen können wichtige Lernfortschritte in der Fachkompetenz, Eigenrealisation, Anwendung des Gehörten bei Praxis/Organisation/Planung überprüft werden. Möglich sind z.B.:

- Fragenkatalog
- Lehrversuche mit Auswertungsgesprächen in der Gruppe
- Übernahme von kleinen Aufgaben innerhalb des Unterrichts

- „Trivial Pursuit“, „Der große Preis“ und andere Frage-Antwort-Spiele zu
- Themen aus dem Unterrichts-/Lernstoff
- Rollenspiele

Für Lernbegleiter*innen sind die Lernerfolgskontrollen Grundlage zur Überprüfung des Erfolgs der eigenen Lehrtätigkeit, für die Teilnehmer*innen eine Standortbestimmung im Hinblick auf die angestrebten Lernziele. Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

1.2.1.5 Aufbaukurs mit dem Schwerpunkt „Eltern-Kind-/Kleinkinderturnen“

Personen- und gruppenbezogener Bereich

8 LE

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention

2 LE

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Der/die Übungsleiter*in II

2 LE

- Kennenlernen und analysieren der spezifischen Rolle der/des Übungsleiter*in im Eltern-Kind-Turnen und Kleinkinderturnen 
- Wissen um Einsatzmöglichkeiten von Helfer*innen im Eltern-Kind-/Kleinkinderturnen.

Sport- und Entwicklungspsychologie II

4 LE

- Grundlagen und Prinzipien im Eltern-Kind-/Kleinkinderturnen kennen
- Vertiefen der entwicklungspsychologischen Grundlagen im Kleinkindalter
- Analysieren der Besonderheiten des kindlichen Lernens von Kleinkindern
- Wissen um Spielverhalten und -erleben von Kleinkindern

Bewegungs- und sportartspezifischer Bereich

40 LE

Pädagogik II

4 LE

- Erarbeiten der jeweiligen Besonderheiten des Eltern-Kind-/Kleinkinderturnens
- Umgang mit Verschiedenheit

- Wissen um die Rolle der Eltern (pädagogisches Viereck)
- Analysieren der Einflussgrößen auf die Bewegungswelt von Kleinkindern (z. B. Besuch von kindgerechten Spielstätten)

Lehren und Lernen II**6 LE**

- Erarbeiten der Zusammenhänge von Zielen, Inhalten und Methoden anhand von Modellstunden mit Beobachtungsaufgaben 
- Beobachten und analysieren von Eltern-Kind-/Kleinkinderturn-Stunden unter bestimmten (ggf. inklusiven/integrativen) Fragestellungen (Hospitation)
- Planen von (ggf. inklusiven/integrativen) Stunden im Eltern-Kind-/Kleinkinderturnen
- Beispiele zur Erstellung von Unterrichtsmaterialien und deren Einsatzmöglichkeiten kennenlernen

Sportmedizin II**4 LE**

- Kennenlernen möglicher Anzeichen von motorischen Entwicklungsstörungen und der helfenden Institutionen
- Erfahren von Praxisbeispielen für Kinder mit Haltungs- oder Bewegungsschwächen

Turnen an und mit Großgeräten II**8 LE**

- Beispiele für Geräteaufbauten von Einzelgeräten und -kombinationen kennenlernen und entwickeln, sensibilisieren für Gefahrensituationen
- Unterschiede kennen zwischen Hilfeleistung und Sicherheitsstellung
- Eltern und Kinder zu Hilfeleistung und Sicherheitsstellung anleiten können
- Einsatz von Geräte- und Bewegungslandschaften für Bewegungsgeschichten und Bewegungsschulung kennen und anwenden

Verschiedene Spielformen**6 LE**

- altersspezifische Formen der Kleinen Spiele
- Einsatz verschiedener Materialien: Kennenlernen, analysieren und anleiten von Einsatzmöglichkeiten von
 - o Kleingeräten,
 - o Handgeräten,
 - o Alltagsmaterialien (Eltern-Kind-/Kleinkinderturnen zum Mitnehmen)

Rhythmus, Singen, Tanzen, Fingerspiele**4 LE**

- Erleben von unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten
- Erfahren des kreativen Umgangs mit Musik und Rhythmus
- Anleiten von praktischen Beispielen

Psychomotorische Arbeitsweisen im Eltern-Kind-/Kleinkinderturnen**4 LE**

- Kennenlernen, analysieren und anleiten von Einsatzmöglichkeiten für
 - o psychomotorische Angebote für Kleinkinder
 - o Sinneserfahrung

- Entspannung und Massage
- Sensibilisieren für Merkmale von auffälligen Kindern

Attraktive Aktionen im Eltern-Kind-/Kleinkinderturnen**4 LE**

- Kennenlernen von außersportlichen Möglichkeiten, z. B. Basteln
- Kennenlernen von Bewegungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Umgebungen: z. B.
 - Baden und Planschen
 - Außenaktivitäten auf Spielplätzen, im Wald usw.

Vereins- und verbandsbezogener Bereich**4 LE****Marketing und Öffentlichkeitsarbeit****2 LE**

Wissen um die Bedeutung von Marketing und Öffentlichkeitsarbeit im Kinderturnen anhand der Beispiele:

- Tag des Kinderturnens
- DTB Kinderturn-Club

Außersportliche Angebote**2 LE**

- Kennenlernen von Festen, Fahrten und attraktiven Aktionen im Kinderturnen sowie der Grundlagen von Planung und Durchführung
- Berücksichtigen umweltfreundlicher und gesundheitsfördernder Rahmenbedingungen.

Lernerfolgskontrollen in Theorie und Praxis**10 LE**

Mit den lehrgangsbegleitenden Lernerfolgskontrollen können wichtige Lernfortschritte in der Fachkompetenz, Eigenrealisation, Anwendung des Gehörten bei Praxis/Organisation/Planung überprüft werden. Möglich sind z.B.:

- Fragenkatalog
- Lehrversuche mit Auswertungsgesprächen in der Gruppe
- Übernahme von kleinen Aufgaben innerhalb des Unterrichts
- „Trivial Pursuit“, „Der große Preis“ und andere Frage-Antwort-Spiele zu
- Themen aus dem Unterrichts-/Lernstoff
- Rollenspiele

Für Lernbegleiter*innen sind die Lernerfolgskontrollen Grundlage zur Überprüfung des Erfolgs der eigenen Lehrtätigkeit, für die Teilnehmer*innen eine Standortbestimmung im Hinblick auf die angestrebten Lernziele. Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

1.2.1.6 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Die Lernerfolgskontrollen sind in die Lerneinheiten der jeweiligen Themenbereiche integriert, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.). Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

1.2.1.7 Literatur- & Medienliste

- Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.) (2003). Methoden im Sportunterricht. Ein Lehrbuch in 14 Lektionen. Bielefeld: Hofmann Verlag.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) (2005). Gemeinsam gegen Sucht.
- Zimmer, R. (2006). Handbuch der Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis. Freiburg: Herder Verlag.
- De Marées, H. (2003). Sportphysiologie. Köln: Sportverlag Strauß.
- Deutscher Turner-Bund (Hrsg.) (2006): DTB-Muskelkatalog – Arbeitshilfen für Übungsleiter/innen und Trainer/innen
- Lang, Heinz (1992). Spielen-Spiele- Spiel
- Lienhart, Andrea (2017): Seminare, Trainings und Workshops lebendig gestalten
- Mossmann, Klaus (2009). Das Große Limpert-Buch der kleinen Spiele
- Rachow, Axel und Sauer, Johannes (2018): Der Flipchartcoach
- Simanowitz, Jenny (2008): außergewöhnliche Stimmungsmacher
- Weineck, Jürgen (2010): Sportbiologie
- Zimmer, R. (2006). Handbuch der Sinneswahrnehmung. Grundlagen einer ganzheitlichen Bildung und Erziehung. Freiburg: Herder Verlag.
- Zimmer, R. (2007). Handbuch der Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung für Kinder. Freiburg: Herder Verlag.
- Zimmer, R. (2006). Handbuch der Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis. Freiburg: Herder Verlag

1.2.2 Jugendturnen – Freizeitsport mit Jugendlichen (Jugendleiter*in)

DOSB-Lizenz: Übungsleiter*in

Lizenz Stufe: C

Profil: Kinder & Jugendliche

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

1.2.2.1 Vorwort der Deutschen Turnjugend

Neben der jugendpolitischen Interessensvertretung der Kinder und Jugendlichen, die in den Turnvereinen Sport treiben, ist die Unterstützung der fachlichen Arbeit für diese Zielgruppe ein zentrales Anliegen der Deutschen Turnerjugend.

Im Jugendbereich sind die Turnvereine mit der Situation konfrontiert, dass Jugendliche immer früher den Verein verlassen. Offensichtlich entspricht das Angebot in den Turnvereinen nicht den aktuellen Bedürfnissen dieser Altersgruppe (vgl. Schmidt 2003). Daher ist es besonders wichtig und notwendig, alle diejenigen, die mit Jugendlichen arbeiten, jugendspezifisch auszubilden und sowohl in fachlichen als auch überfachlichen Bereichen zu qualifizieren.

Ausgangspunkt für die Gestaltung des Freizeitsports mit Jugendlichen müssen die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Jugendlichen sowie ihrer konkreten Lebensbedingungen sein.

- Jugendturnen soll dem Anspruch der Turnerjugend gerecht werden, Jugendliche im Sinne einer umfassenden Persönlichkeitserziehung zu kritischen, selbstbestimmten und demokratisch handelnden Menschen zu erziehen.
- Jugendturnen soll Mitbestimmungs- und Gestaltungsmöglichkeiten bieten.
- Jugendturnen soll die Möglichkeit bieten, geschlechtsspezifische Bedürfnisse zu erfüllen und Unterschiede bewusst zu machen (Gender Mainstreaming).
- Jugendturnen soll Jugendlichen die Möglichkeit geben, sich mit der eigenen Lebenssituation, ihrem Körper, mit den Grundlagen des Sports und mit gesellschaftspolitischen, sie betreffenden Problemen, auseinanderzusetzen (z. B. Integration, Umwelt).

Zur erfolgreichen Gestaltung solch jugendspezifischer Angebote brauchen die Vereine entsprechend ausgebildete Übungsleiter/innen und Jugendleiter/innen, die die Jugendlichen mit ihren Bedürfnissen ernst nehmen und mit ihnen zusammen die Turnstunden in der Halle und die Freizeitaktivitäten verantworten.

Deshalb legt die vorliegende Konzeption neben attraktiven bewegungsspezifischen und freizeitsportlichen Inhalten auch großen Wert auf jugendgemäße Arbeitsformen wie Mitverantwortung und Projektarbeit.

In diesem „Zusammenspiel“ betreut der/die Übungsleiter/in Jugendturnen „Freizeitsport mit Jugendlichen“ schwerpunktmäßig die bewegungsspezifischen Angebote (in der Turnhalle). Der Jugendleiter hingegen organisiert und gestaltet Freizeitangebot in Absprache mit den Jugendlichen.

Modulares Ausbildungssystem

Um die unterschiedlichen Bedingungen in den Landesturnverbänden gerecht zu werden, ist die vorliegende Rahmenkonzeption modular aufgebaut.

Sie umfasst folgende Ausbildungsbereiche:

- Übungsleiterin/Übungsleiter C Jugendturnen „Freizeitsport mit Jugendlichen“, 120 LE
- Jugendleiter*in, 120 LE
- Kompaktausbildung Jugendleiter*in/ + Übungsleiterin/Übungsleiter C Jugendturnen „Freizeitsport mit Jugendlichen“, 180 LE

Jede Ausbildung kann als eigenständige Ausbildung oder als Y-Modell durchgeführt werden. Es besteht auch die Möglichkeit, zusammen mit den Kinderturnlizenzen verschiedene Kurse auf unterschiedlicher Ebene anzubieten und Wechselmöglichkeiten zu erleichtern.

Übungsleiterin/Übungsleiter C Jugendturnen „Freizeitsport mit Jugendlichen“

Die Lizenz Übungsleiterin/Übungsleiter C Jugendturnen „Freizeitsport mit Jugendlichen“ ist ohne Vorkenntnisse mit 120 LE (Basis- und Aufbaukurs Jugendturnen, je 60 LE) zu erreichen. Personen mit einer gültigen Lizenz Übungsleiterin/Übungsleiter C Kinderturnen oder Personen, die an einem Basiskurses Kinderturnen teilnahmen, benötigen einen Aufbaukurs Jugend und den Aufbaukurs Jugendturnen mit 60 LE, um die Lizenz Übungsleiterin/Übungsleiter C Jugendturnen „Freizeitsport mit Jugendlichen“ zu erhalten.

Jugendleiter/in

Eine Jugendleiterin/Jugendleiter -Lizenz ohne Vorkenntnisse ist mit 120 LE (Basiskurs Jugend 60 LE und Aufbaukurs Jugendleiter*in 60 LE) zu erreichen.

Personen mit einer gültigen Lizenz Übungsleiterin/Übungsleiter C Kinderturnen oder Personen, die an einem Basiskurses Kinderturnen teilnahmen, benötigen einen Aufbaukurs Jugend und den Aufbaukurs Jugendleiter mit 60 LE, um die Jugendleiterin/Jugendleiter -Lizenz zu erhalten.

Kompaktausbildung

In einer Kompaktausbildung von 180 LE kann sowohl die Jugendleiter/in -Lizenz als auch die Lizenz Übungsleiterin/Übungsleiter C Jugendturnen „Freizeitsport mit Jugendlichen“ erworben werden (siehe Abb.5).

Die Kompaktausbildung besteht aus:

- 60 LE Basiskurs Jugend
- 60 LE Aufbaukurs Jugendturnen und
- 60 LE Aufbaukurs Jugendleiter

1.2.2.2 Handlungsfelder der Ausbildung

Zentraler Aufgabenbereich der Übungsleiterin / des Übungsleiters ist die Planung und Durchführung regelmäßiger Sport- und Bewegungsangebote im sportartübergreifenden Breitensport. Sie / er kann – je nach den Rahmenbedingungen des Vereins – auch für die Planung und Durchführung von überfachlichen Vereinsaktivitäten oder für die Beratung, Betreuung und Interessenvertretung der Sporttreibenden zuständig sein.

Im Kern ist die Übungsleiterin / der Übungsleiter pädagogisch tätig und trägt in dieser Rolle dazu bei, die Sporttreibenden in ihrer sportlichen, persönlichen und sozialen Entwicklung an-zuleiten und zu unterstützen und Selbstständigkeit, Teilhabe und selbstbestimmtes Lernen jeder/ jedes Einzelnen zu fördern.

1.2.2.3 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Basiskurs Jugend	63 LE
Aufbaukurs „Jugendturnen“	62 LE
oder/und	
Aufbaukurs „Jugendleiter*in“	62 LE
<u>Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis</u>	<u>inkl.</u>
Gesamt	125 LE

1.2.2.4 Basiskurs „Jugend“

Personen- und gruppenbezogener Bereich 13 LE

Organisation der Ausbildung, Vorstellung des Gesamttablaufs 3 LE

- Lehrgangseröffnung
- Vorstellung der Referenten
- Kennenlernspiele und Vorstellungsrunde

Safe Sport – allgemeine Gewaltprävention 2 LE

Den Übungsleiter*innen wird die Möglichkeit gegeben, sich mit den Grundsätzen der Gewaltprävention und -intervention auseinanderzusetzen. Hierzu erlangen sie Wissen über

- die Formen von interpersonaler Gewalt,
- die Strategien von Täter*innen, sowie
- den Umgang mit Verdachtsmomenten.

Um dies umzusetzen, erhalten sie im Rahmen dieser Ausbildung Gelegenheit, sich mit angemessenem Verhalten im Trainings-, Wettkampfs- und Vereinsbetrieb auseinanderzusetzen. Fallbeispiele von Situationen interpersonaler Gewalt regen die Auseinandersetzung mit und die Reflexion von alltäglichen Sportsituationen an, mit dem Ziel eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln. Darüber hinaus bekommen die Übungsleiter*innen die Möglichkeit, sich individuelle Handlungsstrategien zu erarbeiten, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Im Rahmen dieses Ausbildungsabschnitts muss ebenso der DOSB/DSJ-Ehrenkodex und seine Inhalte behandelt werden.

Körperbild und Selbstwertgefühl

1 LE

Übungsleitende werden zum Thema Körperbild im Sport sensibilisiert und entwickeln ein Verständnis für die Auswirkung von Stereotypen, Körperidealen und Körpersprache. Hierzu erlangen sie Wissen über:

- Was ein Körperbild ist und welche Bedeutung ein positives oder negatives Körperbild auf das Sporttreiben hat,
- Welche Unsicherheiten die Sportler*innen in Bezug auf ihren Körper entwickeln können
- Welche Faktoren das Körperbild der Sportler*innen auf und neben dem Sportplatz positiv/negativ beeinflussen,
- Wie ihr eigenes Handeln das Selbstwertkonzept von Sportler*innen beeinflussen kann,
- Wie ein positives Körperbild im Sport aussehen kann
- Strategien zur Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und eines positiven sportlichen Umfelds.

Einführung in Soziologie und Entwicklungspsychologie (Teil I)

5 LE

- Kindheit als Vorstufe des Jugendalters
 - o Lebensumfeld Kind
 - o Kognitive, persönliche und soziale Entwicklung der Kinder
- Die Jugend – Jugendliche und Jugendkulturen
 - o Jugendliche als selbstständige Individuen begreifen, achten lernen und in ihrer Entwicklungsstufe einschätzen und fördern.
 - o Jugendkultur – gestern und heute (Teil I)
 - o Das soziokulturelle Umfeld verstehen und in die Förderung mit einbeziehen
 - o Soziales Verhalten: Konfliktlösungen; Gewalt- und Suchtprävention

Bedeutung für den Umgang mit Jugendlichen (Teil I)**2 LE**

- Die verschiedenen Handlungsfelder des ÜL (sozial, vermittelnd, begleitend)
- Analysieren der unterschiedlichen Erwartungen an den ÜL
- Festlegen des eigenen Selbstverständnisses
- Rolle des ÜL
- Besonderheiten im Umgang mit Jugendlichen (Sprache, Verhalten usw.)

Bewegungs- und sportartbezogener Bereich**46 LE****Pädagogik, Methodik, Didaktik (Teil I)****8 LE**

- Kennen lernen der wichtigen allgemeinen didaktisch-methodischen Handlungsprinzipien (z.B. jugendgemäß, demokratisch, erlebnisorientiert)
- Erfahren, analysieren und anwenden der didaktisch-methodischen Handlungsprinzipien im Sport
 - o Planung von Unterrichtsstunden (Aufwärmen, Hauptteil, Abschluss)
 - o Lehrverfahren (z. B. Teil- oder Ganzheitsverfahren)
 - o Methodische Übungsreihen (z. B. Funktionsphasen nach Göhner)
 - o Helfen und Sichern
 - o Organisationsformen (gebundene und offene Formen)
 - o Praktisches Anwenden in Lehrversuchen, Gruppenarbeit,...

Sportmedizin, Gesundheitserziehung (Teil I)**10 LE**

- Grundlagen der Sportanatomie
- Grundlagen der Sportphysiologie (Herz-Kreislauf, Stoffwechsel)
- Kennen lernen der biologischen und motorischen Entwicklungen im Kindes- und Jugendalter: Besonderheiten der motorischen Fähigkeiten bei Kindern und Jugendlichen (Fitness)
- Kennen von typischen Verletzungen im Kindes- und Jugendalter und 1. Hilfe im Sport
- Körperwahrnehmung und Körperselbstbild
- Ernährung

Trainingslehre (Teil I)**2 LE**

- Unterscheidung wichtiger Fachbegriffe der Trainingslehre
 - o Unterscheidung zwischen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten

Spiele (Teil I)**4 LE**

- Kleine Spiele
- Kennen lernen von spielpädagogischen Grundlagen anhand praktischer Beispiele
- Abwandlungen von Spielen

Gerätturnen (Teil I)**10 LE**

- Kennen lernen der Großgeräte, beherrschen von Handhabung und Aufbau
- Wissen um Unfallverhütung und Sicherheitsaspekte

- Helfen und Sichern
- Altersgerechte Übungen und Aufbauten
- Abenteuer- und Erlebnisturnen: Entwicklung von eigenen Gerätelandschaften

Aktionen **4 LE**

- Kennen lernen eines breiten Spektrums von Einsatzmöglichkeiten von vorhandenen Abzeichen, Aktionen und Tests (z.B. Fit im Team, ...)

Gymnastik und Tanz (Teil I) **8 LE**

- Erfahren des kreativen Umgangs mit Musik und Rhythmus
- Gymnastische Grundformen
- Kennen lernen verschiedener Handgeräte (klassische und alternative)
- Spielerischer Umgang mit Handgeräten
- Choreografie (DTB-Modul)
- Kennen lernen jugendspezifischer Tanzstile (z.B. HipHop, Bodypercussion)

Vereins- und verbandsbezogener Bereich **4 LE**

Sportorganisation **2 LE**

- Bedeutung, Entwicklung und Situation der Turnbewegung (Turnabteilungen, -vereine, -verbände, DTB)

Rechtskunde **2 LE**

- Rechtliche Stellung von Kindern und Jugendlichen
- Kenntnis der wichtigsten Regelungen für den Sportbereich
 - o Aufsichtspflicht
 - o Haftung
 - o Jugendschutzgesetz, KJHG
 - o Versicherungsfragen

1.2.2.5 Aufbaukurs mit dem Schwerpunkt „Jugendturnen“

Personen- und gruppenbezogener Bereich **20 LE**

Organisation der Ausbildung, Vorstellung des Gesamttablauf **1 LE**

- Einführung in den Lehrgang

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention **2 LE**

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen

thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Soziologie und Entwicklungspsychologie (Teil II)**8 LE**

- Das soziokulturelle Umfeld verstehen und in die Förderung mit einbeziehen.
 - o Jugendkultur – gestern und heute (Teil II)
- Wissen um internationale Austauschmaßnahmen
 - o Interkulturelles Lernen
 - o Jugend in Europa
- Kennen lernen von Formen der Koedukation und der geschlechtsspezifischen Arbeit
 - o Konfliktlösungen

Bedeutung für den Umgang mit Jugendlichen (Teil II)**4 LE**

- Analysieren von Einflussfaktoren auf die Interessen der Jugendlichen
- Kennen lernen von Möglichkeiten zur Stundengestaltung, auch unter Berücksichtigung von Mitbestimmung und Delegation von Verantwortung

Lernerfolgskontrolle**5 LE**

- Multiple Choice
- Trivial Pursuit
- Der Große Preis

Bewegungs- und sportartbezogener Bereich**36 LE****Pädagogik, Didaktik, Methodik (Teil II)****5 LE**

- schriftliche Ausarbeitung einer Unterrichtsstunde
- Lehrversuche, Vorführung einer Praxiseinheit

Sportmedizin, Gesundheitserziehung (Teil II)**6 LE**

- Kennen lernen der Anzeichen von motorischen Entwicklungsstörungen und der helfenden Institutionen
 - o Jundgspezifische Krankheiten: Morbus Scheuermann, Schlotter'sche Krankheit
- Erfahren von Praxisbeispielen für Jugendliche mit Haltungs- oder Bewegungsschwächen
 - o Rückenschule
- Wissen um eine gesunde Ernährung und Anzeichen von Störungen
 - o Übergewicht
 - o Magersucht und Bulimie

Trainingslehre (Teil II)**2 LE**

- Trainingsgesetze und -prinzipien
- Bedeutung und Relevanz des Trainings im Jugendturnen

Gerätturnen (Teil II)**6 LE**

- Vertiefen von Elementen

- Elemente (Handstützüberschlag vw. und rw., Salto vw. und rw.)
- Kennen lernen, analysieren und anwenden von Gerätelandschaften
 - Minitrampolin
- Analyse und Erarbeitung von Vorführungen
 - Choreografie

Miteinander turnen

3 LE

- Beispiele für unterschiedliche Übungsformen in Partner-/Synchronturnen erleben und kennen
- Kennen von unterschiedlichen Formen des Miteinanderturnens
- Elemente am Boden: z. B. Partnerrolle, Bocksprung über den Partner
- Gruppenvorführung
- TGM/TGW
- Choreografie-Modul

Die Vielfalt des Turnens

3 LE

- Grundlagen aus den verschiedenen Turnsportarten kennen lernen
 - Trampolin, Rhönrad, Aerobic, Rope Skipping, usw.

Spiele (Teil II)

3 LE

- Kennen lernen von verschiedenen Spielen
 - Turnspiele: Korbball, Korfball, Prellball, Faustball, Völkerball
 - große Spiele: Volleyball, Streetball

Gymnastik und Tanz (Teil II)

3 LE

- Kennen lernen und erarbeiten von verschiedenen jugendgerechten Tänzen und Formen
 - Videoclipdancing, HipHop, Gymnastik mit Handgeräten,...

Offene Angebote

1 LE

- z. B. Zirkuswerkstatt: Jonglage, Akrobatik (Partnerakrobatik, Pyramiden)

Konditionelle Fähigkeiten

3 LE

- Wissen um die Auswirkungen der konditionellen Fähigkeiten
 - Beispiele zur Förderung der Ausdauer z. B. durch Rope Skipping, Aero-bic, Orientierungslauf, Geländespiele
 - Beispiele zur Förderung von Kraft und Beweglichkeit z.B. durch Kraft- und Gewandtheitsspiel, Klettern

Persönlichkeits- und Teamentwicklung

1 LE

- Kennen lernen von praktischen Beispielen

Vereins- und verbandsbezogener Bereich

6 LE

Organisationsaufgaben im Verein

6 LE

- Wissen um die Gestaltung und Organisation von Freizeiten, Festen und Aktionen
 - Freizeiten/Fahrten (z. B. Jugendkompass)

- Wissen um die Einbindung von Helfern
- Mitarbeitergewinnung
- Einsatz neuer Medien

1.2.2.6 Aufbaukurs mit dem Schwerpunkt „Jugendleiter*in“

Personen- und gruppenbezogener Bereich 25 LE

Organisation der Ausbildung, Vorstellung des Gesamtablauf 1 LE

- Einführung in den Lehrgang

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention 2 LE

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Soziologie 2 LE

- Wissen um Europa und Kenntnisse über die Jugend in Europa
- Sportstrukturen in Europa
- Wissen um internationale Austauschmaßnahmen
- Jugend in Europa,
- Interkulturelles Lernen,
- Fördermöglichkeiten bei Jugendbegegnungen

Pädagogik, Didaktik, Methodik 7 LE

- Erarbeiten der verschiedenen Handlungsfelder der Jugendleiter
- Analysieren der unterschiedlichen Erwartungen an die Jugendleiter
- Festlegen des eigenen Selbstverständnisses
- Verhalten des Jugendleiters im Umgang mit Kindern und Jugendlichen
 - Akzeptanz der Jugend
 - Ansprache Kinder und Jugend
 - Einbeziehung von Kindern und Jugend
 - Verantwortung delegieren

Aufgaben des Jugendleiters 3 LE

- Entwicklung einer positiven pädagogischen Grundhaltung
- Verantwortung als Jugendleiter erkennen und lernen, damit umzugehen

- Rolle des Jugendleiters
- Leitungsstile, Moderation und Konfliktlösung

Projektarbeit

10 LE

- Schriftliche Planung
- Durchführung
- Dokumentation (neue Medien, Schriftform usw.)

Bewegungs- und sportartbezogener Bereich

29 LE

Kleine Spiele

2 LE

Kennen lernen von spielpädagogischen Grundlagen anhand praktischer Beispiele

- Fangspiele, Kraft und Gewandtheitsspiel, Ringen und Raufen, New Games
- Abwandlungen von Spielen
- Sportliche Auseinandersetzungen mit Konflikt

Tanzen

2 LE

Kennen lernen und erarbeiten von verschiedenen jugendgerechten Tänzen und Formen

- HipHop, Videoclipdancing, Bodypercussion

Spiele für drinnen

2 LE

Kennen von aktuellen Spielen

- Brettspiele, Würfelspiele, Denksportspiele, Poker

Vorfürungen/Showabend

4 LE

Planung und Organisation

- Bunter Abend, Sketche, Pantomime, Schattentheater, Elternabend

Offene Angebote

1 LE

- Zirkuswerkstatt: Jonglage
- Bewegungslandschaften

Trendsportarten

2 LE

Wissen um neue Trends und deren Einsatzmöglichkeiten

- Inlineskaten, Inlinehockey, Floorball, Klettern, Rope Skipping, Aerobic und Ausprägungen

Rund ums Wasser

2 LE

- Auseinandersetzung mit dem Element Wasser
- Kenntnisse über Rettungsmaßnahmen
 - Wassergewöhnung
 - kleine Spiele im Wasser
 - Kanu fahren und Rudern
 - Baderegeln

Geländespiele

2 LE

Voraussetzungen und Planung von Geländespielen

- Stadtrallye, Schnitzeljagd, Orientierungslauf

Kreativangebote	6 LE
Angebot von kreativen, handwerklichen Tätigkeiten	
- T-Shirt bemalen, Bodypainting, Gestalten mit Naturmaterialien	
Singen	2 LE
Erfahren des kreativen Umgangs mit Musik und Rhythmus	
- Karaoke	
Umwelt und Natur	2 LE
- Kenntnisse des Umweltschutzes	
- Ökologische Grundkenntnisse	
○ Ökorallye	
○ Sinnesparcours	
○ Barfussparcours	
Freizeiten/Veranstaltungen/Projekte	2 LE
- Organisation und Durchführung von nationalen und europäischen	
- Veranstaltungen	
- Planung von Freizeiten/Fahrten/Projekten	
Vereins- und verbandsbezogener Bereich	8 LE
Finanzierung	2 LE
- Wissen um Förderungsmöglichkeiten in Kommunen, Land, Verband und EU	
○ Förderprogramme,	
○ Antragsformalitäten und Abrechnungen,	
○ Erstellung von Finanzplänen,	
○ Sponsoring/Fundraising	
Öffentlichkeitsarbeit	5 LE
- Umgang mit verschiedenen Medien	
- Wissen über Kontaktaufnahme mit verschiedenen Medienvertretern	
○ Handhabung verschiedener Medien (Video, Kamera usw.)	
○ Erstellung von Pressemappen	
○ Erstellung von Veranstaltungsprogrammen	
○ Erstellung von Dokumentationen	
Aufgaben des Jugendleiters	1 LE
- Politische Interessenvertretung Jugendlicher (Kinder- und Jugendhilfegesetz)	
- Kennen lernen der Verbandsstrukturen im Sport	
- Mitarbeitergewinnung	

1.2.2.7 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Die Lernerfolgskontrollen sind in die Lerneinheiten der jeweiligen Module integriert, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.). Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

1.2.2.8 Literatur- & Medienliste

Literaturliste für Lehrkräfte

- Albrecht, K. / Meyer, S. / Zahner, L.: Stretching - das Expertenhandbuch. Karl F. Haug Verlag 2001.
- Beigel, K. / Gruner, S. / Gehrke, T.: Gymnastik falsch und richtig. Rowohlt Verlag 1994.
- Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.): Methoden im Sportunterricht. Verlag Hofmann 2003.
- Beck, P. / Brieske-Maiburger, S.: Methodik zur Gymnastik mit Handgeräten. Meyer & Meyer Verlag 1999.
- Birlmeier, Peter: Faszination Sporttheater. Meyer & Meyer Verlag 2001.
- Blume, Michael: Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen. Meyer & Meyer Verlag 2001.
- Böttcher, Henner: Rope Skipping. Meyer & Meyer Verlag 2002.
- Bucher, Walter: 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen. Verlag Hofmann 2002.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): Geschlechtsbezogene Suchtprävention. BZgA 1998.
- Curt, B.; Medler, M., Rämpke, R.: Erlebnisturnen. Medler Verlag 1998.
- De Marees, H.: Sportphysiologie. Verlag Sport und Buch Strauss 2002.
- Deutsche Sportjugend: Multiplikatorenpaket Sport, Jugend und Europa, Verlag Hofmann 2000.
- Deutsche Sportjugend: Eine Frage der Qualität – Jugendarbeit im Sport. dsj 2002.
- Deutsche Sportjugend: Eine Frage der Qualität: Ein sportartorientiertes Rahmenmodell zur Förderung der psychosozialen Ressourcen im organisierten Kinder- und Jugendsport. dsj 2002.
- Deutsche Sportjugend: Sport ohne Doping. dsj 2004.
- Deutscher Turner-Bund: Grundlagenbuch Ausbildung 1. Lizenzstufe. DTB 2005.
- Deutsche Turnerjugend: Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Gerätturnen. dsj 2007.
- Döbler, Erika und Hugo: Kleine Spiele. Sportverlag 1998.
- Friesenhahn, Günter J. (Hrsg.): Praxishandbuch Internationale Jugendarbeit. Wochenschauverlag 2001.
- Gerling, Ilona: Basisbuch Gerätturnen. Meyer & Meyer Verlag 2004.

- Marburger, Horst: Jugendleiter und Recht. Richard Boorberg Verlag 2003.
- Neuber, Nils: Kreative Bewegungserziehung – Bewegungstheater. Meyer & Meyer Verlag 2004.
- Paul, Gudrun: Aerobic Training. Meyer & Meyer Verlag 2000.
- Röthig, P.: Trainingslehre. Limpert Verlag 2002.
- Schmidt, Werner (Hrsg. u.a.): Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Verlag Hofmann 2003.
- Sportjugend Nordrhein-Westfalen: Jugendarbeit im Sport –Materialien zur Qualifizierung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Sportjugend NRW 2004.
- Sportjugend Nordrhein-Westfalen: Praxismappe Spiele spielen. Sportjugend NRW Duisburg 1997.
- Weineck, J.: Sportanatomie. Spitta Verlag 2003.
- ZeeRay: HipHop. Meyer & Meyer Verlag 1999.

Literaturliste für Ausbildungsteilnehmerinnen und –teilnehmer:

- Beigel, K. / Gruner, S. / Gehrke, T.: Gymnastik falsch und richtig. Rowohlt Verlag 1994.
- Beck, P. / Brieske-Maiberger, S.: Methodik zur Gymnastik mit Handgeräten. Meyer & Meyer Verlag 1999.
- Birlmeier, Peter: Faszination Sporttheater. Meyer & Meyer Verlag 2001.
- Blume, Michael: Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen. Meyer & Meyer Verlag 2001.
- Böttcher, Henner: Rope Skipping. Meyer & Meyer Verlag 2002.
- Bucher, Walter: 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen. Verlag Hofmann 2002.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): Geschlechtsbezogene Suchtprävention. BZgA 1998.
- Curt, B.; Medler, M., Räupke, R.: Erlebnisturnen. Medler Verlag 1998.
- Deutsche Sportjugend: Multiplikatorenpaket Sport, Jugend und Europa, Verlag Hofmann 2000.
- Deutsche Sportjugend: Eine Frage der Qualität – Jugendarbeit im Sport. dsj 2002.
- Deutsche Sportjugend: Eine Frage der Qualität: Ein sportartorientiertes Rahmenmodell zur Förderung der psychosozialen Ressourcen im organisierten Kinder- und Jugendsport. dsj 2002.
- Deutsche Sportjugend: Sport ohne Doping. dsj 2004.
- Deutscher Turner-Bund: Grundlagenbuch Ausbildung 1. Lizenzstufe. DTB 2005.
- Deutsche Turnerjugend: Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Gerätturnen. dsj 2007.
- Döbler, Erika und Hugo: Kleine Spiele. Sportverlag 1998.
- Friesenhahn, Günter J. (Hrsg.): Praxishandbuch Internationale Jugendarbeit. Wochenschauverlag 2001.

- Gerling, Ilona: Basisbuch Gerätturnen. Meyer & Meyer Verlag 2004.
- Marburger, Horst: Jugendleiter und Recht. Richard Boorberg Verlag 2003.
- Neuber, Nils: Kreative Bewegungserziehung – Bewegungstheater. Meyer & Meyer Verlag 2004.
- Paul, Gudrun: Aerobic Training. Meyer & Meyer Verlag 2000.
- Schmidt, Werner (Hrsg. u.a.): Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Verlag Hofmann 2003.
- Sportjugend Nordrhein-Westfalen: Jugendarbeit im Sport –Materialien zur Qualifizierung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Sportjugend NRW 2004.
- Sportjugend Nordrhein-Westfalen: Praxismappe Spiele spielen. Sportjugend NRW Duisburg 1997.
- ZeeRay: HipHop. Meyer & Meyer Verlag 1999.

1.3 ÜL-B-Lizenz

1.3.1 Ältere

DOSB-Lizenz:.....Übungsleiter*in

Lizenz Stufe:.....B

Profil:.....Erwachsene & Ältere

Notwendige Grundlagenlizenz (gültig):.....Übungsleiter*in C / Trainer*in C

Weitere Zulassungsvoraussetzungen gelten gemäß [DTB-Ausbildungsordnung \(Punkt V.1.9\)](#)

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

1.3.1.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Zentraler Aufgabenbereich von Übungsleiter*innen ist die Planung und Durchführung regelmäßiger Sport- und Bewegungsangebote im Bereich eines gesundheitsorientierten Fitnesstraining für älter werdende Menschen; in Abgrenzung zur stärker gesundheitssportorientierten Ausbildung ÜL B Sport in der Prävention.

1.3.1.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte	8 LE
Fachliche Aspekte – Themenspezifik	62 LE
<u>Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis</u>	<u>10 LE</u>
Gesamt	80 LE

1.3.1.3 Überfachliche Aspekte

Sozial-psychologischer Bereich 2 LE

- Definition "Alter"
- Demografische Entwicklung in Deutschland
- Rolle und Lebenssituation der S-Klasse
- Freizeitverhalten/Sportengagement bis zum höheren Alter
- Ziele, Begründungen und erwartete Auswirkungen durch Sport für Ältere

Biologisch-medizinischer Bereich 3 LE

- Allgemeine Veränderungen und Erkrankungen des Alters
- Beeinflussbarkeit des Alternsprozesses
- Verletzungsrisiken/Gefahren und ihre Vorbeugung

Bewegungs- und Trainingslehre**2 LE**

- Leistungsfähigkeit und Trainierbarkeit im Sport für Ältere
- Geeignete und ungeeignete Trainings- und Belastungsformen
- Praktische Gesichtspunkte für ein altersangepasstes Training
- Geeignete Sportarten für ältere Menschen

Organisatorischer und rechtlicher Bereich**1 LE**

- Aufbau von Seniorensportgruppen
- Förderungsmöglichkeiten
- Versicherungs- und Rechtsfragen
- Freizeitmaßnahmen (z.B. Seniorensportwochen)
- Fortbildungsmöglichkeiten beim LTV

1.3.1.4 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention**2 LE**

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Bereich Gymnastik**12 LE**

- Funktionelle Gymnastik im Sport für Ältere
- Verwendung von spezifischen Handgeräten, Kleingeräten und Hilfsmitteln
- Konzentrations- und Entspannungsübungen
- Funktionelles Wirbelsäulentraining

Bereich Rhythmus-Bewegung-Tanz**12 LE**

- Tanzspiele, Tanzformen im Stehen und Sitzen (z.B. Folklore, gesellige Tanzformen)
- Trendtänze im Alter
- Rhythmusschulung mit und ohne Geräte

Bereich Spiele/Spielformen**10 LE**

- Spiele zur Koordinations-, Konditions-, Konzentrationsschulung mit und ohne Geräte
- Gesellige Spiele, Kennenlern- und Vertrauensspiele
- Turnspiele

Verbesserung der konditionellen/koordinativen Fähigkeiten**8 LE**

- Ausdauer (z.B. Walking, Nordic Walking, Orientierungslauf)
- Koordination, Kraft, Haltekraft, Kraftausdauer, Reaktion und Beweglichkeit (z.B. Circuittraining)
- Mobilisation der großen Gelenke (Schulter, Hüfte, Wirbelsäule)
- Fitness-Tests (z.B. Sportabzeichen - DAS/BSA, Gymnastikabzeichen)

Bereich Wasser (optional)**8 LE**

- Wassergymnastik / Aquarobic / Aquajogging
- Spiel- und Übungsformen im Wasser
- Geeignete Schwimmtechnik

Sportpraktische Übungen**10 LE**

- Lehrversuche (unter Anleitung, soweit erforderlich)

1.3.1.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Während der gesamten Ausbildung werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmerinnen die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen. Hiermit werden die erworbenen Kompetenzen nachgewiesen.

Der Umfang der Lernerfolgskontrollen soll insgesamt **10 LE**, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.), nicht überschreiten. Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

1.4 ÜL-B-Lizenz – Sport in der Prävention

1.4.1 Allgemeines Gesundheitstraining

DOSB-Lizenz:.....Übungsleiter*in

Lizenz Stufe:.....B

Profil:.....Sport in der Prävention

Notwendige Grundlagenlizenz (gültig):.....Übungsleiter*in C / Trainer*in C

Weitere Zulassungsvoraussetzungen gelten gemäß [DTB-Ausbildungsordnung \(Punkt V.1.9\)](#)

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

1.4.1.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Übungsleiterin / der Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ – Allgemeines Gesundheitstraining - soll gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote im Verein so anbieten, dass sie zur Prävention sowie zur Gesundheitsförderung einen effektiven Beitrag leisten. Prävention zielt dabei auf die Vorbeugung und Verhinderung von gesundheitlichen Risikofaktoren, Schädigungen und Krankheiten. Gesundheitsförderung soll Menschen gezielt befähigen, selbst Kontrolle über ihre Gesundheit auszuüben und dadurch ihr physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden zu verbessern. Ressourcenstärkung sowie die Entwicklung eines gesunden Verhaltens sowie gesundheitsstärkender Verhältnisse stehen hier im Vordergrund.

Die Handlungsfelder der Übungsleiterin / des Übungsleiters „Sport in der Prävention“ – Allgemeines Gesundheitstraining - bezieht sich auf die Handlungsfelder des Fitness-Sports sowie insbesondere des Gesundheitssports:

Fitness-Sport zielt insbesondere und systematisch auf die Stärkung von Fitnessfaktoren (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Entspannungsfähigkeit) – und damit auf einen zentralen Aspekt von Prävention. Eine solche Stärkung kann im Hinblick auf einzelne Fitnessfaktoren erfolgen wie z.B. bei einem Walking-Treff (hier insbesondere Ausdauer) oder auch „im Verbund“ von Fitnessfaktoren wie z.B. bei einer Fitnessgymnastik. Fitness-Sport fokussiert vor allem auf solche Jugendliche sowie auf solche Erwachsene bis in das hohe Seniorenalter, die bereits eine gewisse „Grundlagen-Fitness“ aufweisen und die diese Fitness erhalten oder verbessern wollen. Die Motive zur Teilnahme am Fitness-Sport reichen von „Fitness erhalten/verbessern“ und „Körper in Form halten“ über „sich dabei und danach wohlfühlen“ bis zu „soziale Einbindung erfahren“. Vor diesem Hintergrund sind spezifischere Zielgruppenfestlegungen sinnvoll (z.B. entsprechend Fitness-Status, motivationalen Voraussetzungen, soziodemographischen Merkmalen). Zum Angebotsspektrum zählen

traditionelle Angebote der „funktionellen Gymnastik“ ebenso wie Fitnessrends und das gerätegestützte Training. Die Angebote im Fitness-Sport setzen auf motivierende und abwechslungsreiche Inhalte (u.a. Bewegungsformen aus anderen Kulturen) sowie Rahmenbedingungen (u.a. Musik, Materialien, Geräte, Natur).

Gesundheitssport besteht aus Angeboten bzw. Programmen, die den „Kernzielen“ sowie den Qualitätsanforderungen einer Gesundheitsförderung im Sinne der WHO genügen:

- Stärkung physischer Ressourcen (Fitnessfaktoren) und damit auch
- Vermeidung und Minderung von physischen Belastungssymptomen, insbesondere Risikofaktoren.
- Stärkung psychosozialer Ressourcen (Wissen, Stimmung, Selbstwirksamkeit, Körperkonzept, Integration und Unterstützung) und damit auch
- Bewältigung von psycho-sozialen Belastungssymptomen (bzw. Beschwerden).
- Aufbau eines stabilen Aktivitätsverhaltens (Bindung).
- Entwicklung der Bewegungsverhältnisse (dazu gehört u.a. systematische Programmentwicklung & Evaluation, Übungsleiterausbildung, Aufbau von Vernetzungen und Qualitätszirkel, Schaffung günstiger infrastruktureller Voraussetzungen).

Gesundheitssport wirkt damit präventiv (Ressourcenstärkung, Risikomeidung), ist weitergehend aber auch gezielt verhaltens- und verhältniswirksam (Gesundheitsförderung). Im Fokus stehen insbesondere auf Erwachsene bis in das hohe Seniorenalter mit dem Risikofaktor Bewegungsmangel (Einsteiger und Wiedereinsteiger), d.h. Personen mit nur geringer Fitness und/oder mit spezifischen gesundheitlichen Problemen (z.B. Rückenschmerzen, Adipositas). Motive zur Teilnahme sind in diesen Zielgruppen zu Beginn insbesondere „gesundheitliche Probleme bewältigen“ und „Fitness verbessern“ – Dabeibleiber in den Angeboten ergänzen diese Gesundheitsmotive jedoch bald insbesondere um „sich dabei und danach wohlfühlen“ und „soziale Einbindung erfahren“. Vor diesem Hintergrund sind spezifischere Zielgruppenfestlegungen sinnvoll und notwendig (z.B. entsprechend motivationaler Voraussetzungen, soziodemographischer Merkmale, Fitness- und/oder Risikostatus, spezielle Beschwerden). Um die Qualität des Angebots zu sichern hat der Deutsche Turner-Bund „Qualitätsgesicherte Gesundheitssportprogramme“ entwickelt und veröffentlicht, die für den Übungsleiterin / dem Übungsleiter „Sport in der Prävention“ Rahmenkonzepte für seine tägliche Arbeit im Turn- und Sportverein darstellen können.

1.4.1.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Basiskurs	34 LE
Aufbaukurs	78 LE
<u>Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis</u>	<u>15 LE</u>
Gesamt	127 LE

1.4.1.3 Überfachliche Aspekte

Basiskurs:

Der ÜL und die Gruppe

3 LE

1.4.1.4 Fachliche Aspekte

Basiskurs:

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention

2 LE

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Grundlagen des Fitness-Sports

12 LE

- Ziele des Fitnsssports
- Definition Fitness & Fitnesskomponenten
- Fitness als Gesundheitsressource (Ressourcenmodell: physische und psychosoziale Ressourcen)
- Ziel Ressourcenstärkung
- Ziel Bindung
- Abgrenzung Gesundheitssport (Gesundheitsförderung/Kernziele)
- Grundlagen und Kernziele des Gesundheitssports &

Stärkung der Fitnessfaktoren (physische Gesundheitsressourcen)

15 LE

Spezielle Methodik zur Stärkung der

- Ausdauerfähigkeit
- Kraftfähigkeit
- Dehnfähigkeit
- Koordinationsfähigkeit
- Entspannungsfähigkeit

Kooperationen, Marketing, Weiterqualifizierung**2 LE**

- Pluspunkt Gesundheit.DTB, Kassen
- Ärzteschaft/Rezept auf Bewegung
- Betriebe
- u.a.

Aufbaukurs:**Der ÜL und die Gruppe****5 LE****Kernziele des Gesundheitssport und Methoden/Inhalte der Ansteuerung 73 LE****Stärkung physischer Ressourcen:****15 LE**

Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Entspannung
(Wiederholung, vertiefende & weiterführende Inhalte,...)

inkl. Modellstunde

Stärkung psychosozialer Ressourcen:**25 LE**

Stimmung, Handlungs- und Effektwissen, Selbstwirksamkeit, Körperwahrnehmung /
Körperkonzept, Soziale Unterstützung und Integration

inkl. Modellstunde

Bewältigung von Beschwerden und Prävention von Risikofaktoren**10 LE**

Rückenprobleme, Stress, Risikofaktoren des Herz-Kreislaufsystems

inkl. Modellstunde

Verhaltensänderung, Barrieren und Bindung**3 LE**

Stufenmodell, hier auch Angebotsvernetzung im Verein, Zugänge zu den Angeboten des Vereins

Reflektion von Modellstunden aus Gesundheitssport-Kursprogrammen**5 LE****1.4.1.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis**

Während der gesamten Ausbildung werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmerinnen die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen. Hiermit werden die erworbenen Kompetenzen nachgewiesen.

Der Umfang der Lernerfolgskontrollen im Rahmen des Aufbaukurses soll insgesamt **15 LE**, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.), nicht überschreiten. Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

1.4.1.6 Literatur- & Medienliste

- Brehm, W., Pahmeier, I., Tiemann, M., Ungerer-Röhrich, U., Wagner, P., Bös, K. (2014): Psychosoziale Ressourcen – Arbeitshilfen für Übungsleiter/innen. 3. überarbeitete Auflage. Frankfurt am Main, Deutscher Turner-Bund.
- Deutscher Turner-Bund (Hrsg.) (2014): Grundlagenbuch Ausbildung. 1. Lizenzstufe. Basiswissen für Übungsleiter/innen und Trainer/innen. 9. Auflage. Frankfurt am Main, Deutscher Turner-Bund.
- Haack, C., Harvey, C., Rühl, J. (2014): DTB-Muskelkatalog. 6. geänderte Auflage. Frankfurt am Main, Deutscher Turner-Bund.
- Tittlbach, S., Kurz, G., Härtel, S., Rühl, J., Gräber, S., Brehm, W., Bös, K. (2014): Physische Ressourcen. Stärkung von physischen Ressourcen im Gesundheitssport. 3. Unveränderte Auflage. Frankfurt am Main, Deutscher Turner-Bund.

1.4.2 Allgemeines Gesundheitstraining (K&B + HKS; mind 80LE)

DOSB-Lizenz:.....Übungsleiter*in

Lizenz Stufe:.....B

Profil:.....Sport in der Prävention

Notwendige Grundlagenlizenz (gültig):.....Übungsleiter*in C / Trainer*in C

Weitere Zulassungsvoraussetzungen gelten gemäß [DTB-Ausbildungsordnung \(Punkt V.1.9\)](#)

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

1.4.2.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Übungsleiter*innen B „Sport in der Prävention“ – Allgemeines Gesundheitstraining - sollen gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote im Verein so anbieten, dass sie zur Prävention sowie zur Gesundheitsförderung einen effektiven Beitrag leisten. Prävention zielt dabei auf die Vorbeugung und Verhinderung von gesundheitlichen Risikofaktoren, Schädigungen und Krankheiten. Gesundheitsförderung soll Menschen gezielt befähigen, selbst Kontrolle über ihre Gesundheit auszuüben und dadurch ihr physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden zu verbessern. Ressourcenstärkung sowie die Entwicklung eines gesunden Verhaltens sowie gesundheitsstärkender Verhältnisse stehen hier im Vordergrund.

Die Handlungsfelder von Übungsleiter*innen „Sport in der Prävention“ – Allgemeines Gesundheitstraining - beziehen sich auf die Handlungsfelder des Fitness-Sports sowie insbesondere des Gesundheitssports:

Fitness-Sport zielt insbesondere und systematisch auf die Stärkung von Fitnessfaktoren (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Entspannungsfähigkeit) – und damit auf einen zentralen Aspekt von Prävention. Eine solche Stärkung kann im Hinblick auf einzelne Fitnessfaktoren erfolgen wie z.B. bei einem Walking-Treff (hier insbesondere Ausdauer) oder auch „im Verbund“ von Fitnessfaktoren wie z.B. bei einer Fitnessgymnastik. Fitness-Sport fokussiert vor allem auf solche Jugendliche sowie auf solche Erwachsene bis in das hohe Seniorenalter, die bereits eine gewisse „Grundlagen-Fitness“ aufweisen und die diese Fitness erhalten oder verbessern wollen. Die Motive zur Teilnahme am Fitness-Sport reichen von „Fitness erhalten/verbessern“ und „Körper in Form halten“ über „sich dabei und danach wohlfühlen“ bis zu „soziale Einbindung erfahren“. Vor diesem Hintergrund sind spezifischere Zielgruppenfestlegungen sinnvoll (z.B. entsprechend Fitness-Status, motivationalen Voraussetzungen, soziodemographischen Merkmalen). Zum Angebotsspektrum zählen traditionelle Angebote der „funktionellen Gymnastik“ ebenso wie Fitnesstrends und das

gerätegestützte Training. Die Angebote im Fitness-Sport setzen auf motivierende und abwechslungsreiche Inhalte (u.a. Bewegungsformen aus anderen Kulturen) sowie Rahmenbedingungen (u.a. Musik, Materialien, Geräte, Natur).

Gesundheitssport besteht aus Angeboten bzw. Programmen, die den „Kernzielen“ sowie den Qualitätsanforderungen einer Gesundheitsförderung im Sinne der WHO genügen:

- Stärkung physischer Ressourcen (Fitnessfaktoren) und damit auch
- Vermeidung und Minderung von physischen Belastungssymptomen, insbesondere Risikofaktoren.
- Stärkung psychosozialer Ressourcen (Wissen, Stimmung, Selbstwirksamkeit, Körperkonzept, Integration und Unterstützung) und damit auch
- Bewältigung von psycho-sozialen Belastungssymptomen (bzw. Beschwerden).
- Aufbau eines stabilen Aktivitätsverhaltens (Bindung).
- Entwicklung der Bewegungsverhältnisse (dazu gehört u.a. systematische Programmentwicklung & Evaluation, Übungsleiterausbildung, Aufbau von Vernetzungen und Qualitätszirkel, Schaffung günstiger infrastruktureller Voraussetzungen).

Gesundheitssport wirkt damit präventiv (Ressourcenstärkung, Risikomeidung), ist weitergehend aber auch gezielt verhaltens- und verhältniswirksam (Gesundheitsförderung). Im Fokus stehen insbesondere auf Erwachsene bis in das hohe Seniorenalter mit dem Risikofaktor Bewegungsmangel (Einsteiger und Wiedereinsteiger), d.h. Personen mit nur geringer Fitness und/oder mit spezifischen gesundheitlichen Problemen (z.B. Rückenschmerzen, Adipositas). Motive zur Teilnahme sind in diesen Zielgruppen zu Beginn insbesondere „gesundheitliche Probleme bewältigen“ und „Fitness verbessern“ – „Dabeibleiber“ in den Angeboten ergänzen diese Gesundheitsmotive jedoch bald insbesondere um „sich dabei und danach wohlfühlen“ und „soziale Einbindung erfahren“. Vor diesem Hintergrund sind spezifischere Zielgruppenfestlegungen sinnvoll und notwendig (z.B. entsprechend motivationale Voraussetzungen, soziodemographischer Merkmale, Fitness- und/oder Risikostatus, spezielle Beschwerden). Um die Qualität des Angebots zu sichern hat der Deutsche Turner-Bund „Qualitätsgesicherte Gesundheitssportprogramme“ entwickelt und veröffentlicht, die für Übungsleiter*innen „Sport in der Prävention“ Rahmenkonzepte für seine tägliche Arbeit im Turn- und Sportverein darstellen können.

1.4.2.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte	10 LE
Fachliche Aspekte	87 LE
<u>Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis</u>	<u>15 LE</u>
Gesamt	112 LE

1.4.2.3 Überfachliche Aspekte

Personen- und gruppenbezogene Inhalte **8 LE**

- Basiskurs: Der ÜL und die Gruppe 3 LE
- Aufbaukurs: Der ÜL und die Gruppe 5 LE

Kooperationen, Marketing, Weiterqualifizierung **2 LE**

- Pluspunkt Gesundheit DTB, Kassen
- Ärzteschaft/Rezept auf Bewegung
- Betriebe
- u.a.

1.4.2.4 Fachliche Aspekte

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention **2 LE**

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Basiskurs **27 LE**

Grundlagen des Fitness-Sports **12 LE**

- Ziele des Fitnesports
- Definition Fitness & Fitnesskomponenten
- Fitness als Gesundheitsressource (Ressourcenmodell: physische und psychosoziale Ressourcen)
- Ziel Ressourcenstärkung
- Ziel Bindung
- Abgrenzung Gesundheitssport (Gesundheitsförderung/Kernziele)

Grundlagen und Kernziele des Gesundheitssports &**Stärkung der Fitnessfaktoren (physische Gesundheitsressourcen) 15 LE**

- Spezielle Methodik zur Stärkung der
- Ausdauerfähigkeit
- Kraftfähigkeit
- Dehnfähigkeit
- Koordinationsfähigkeit
- Entspannungsfähigkeit

Aufbaukurs 73 LE**Kernziele des Gesundheitssport und Methoden/Inhalte der Ansteuerung****Stärkung physischer Ressourcen 15 LE**

- Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Entspannung (Wiederholung, vertiefende & weiterführende Inhalte,...) inkl. Modellstunde

Stärkung psychosozialer Ressourcen 25 LE

- Stimmung, Handlungs- und Effektwissen, Selbstwirksamkeit, Körperwahrnehmung/Körperkonzept, Soziale Unterstützung und Integration) inkl. Modellstunde

Bewältigung von Beschwerden und Prävention von Risikofaktoren 10 LE

- Rückenprobleme, Stress, Risikofaktoren des Herz-Kreislaufsystems, inkl. Modellstunde

Verhaltensänderung, Barrieren und Bindung 3 LE

- Stufenmodell, hier auch Angebotsvernetzung im Verein, Zugänge zu den Angeboten des Vereins)

Reflektion von Modellstunden aus Gesundheitssport-Kursprogrammen 5 LE**1.4.2.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis**

Während der gesamten Ausbildung werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmerinnen die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen. Hiermit werden die erworbenen Kompetenzen nachgewiesen.

Der Umfang der Lernerfolgskontrollen soll insgesamt **15 LE**, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.), nicht überschreiten. Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

1.4.2.6 Literatur- & Medienliste

- Brehm, W., Pahmeier, I., Tiemann, M., Ungerer-Röhrich, U., Wagner, P., Bös, K. (2014): Psychosoziale Ressourcen – Arbeitshilfen für Übungsleiter/innen. 3. überarbeitete Auflage. Frankfurt am Main, Deutscher Turner-Bund.
- Deutscher Turner-Bund (Hrsg.) (2014): Grundlagenbuch Ausbildung. 1. Lizenzstufe. Basiswissen für Übungsleiter/innen und Trainer/innen. 9. Auflage. Frankfurt am Main, Deutscher Turner-Bund.
- Haack, C., Harvey, C., Rühl, J. (2014): DTB-Muskelkatalog. 6. geänderte Auflage. Frankfurt am Main, Deutscher Turner-Bund.
- Tittlbach, S., Kurz, G., Härtel, S., Rühl, J., Gräber, S., Brehm, W., Bös, K. (2014): Physische Ressourcen. Stärkung von physischen Ressourcen im Gesundheitssport. 3. Unveränderte Auflage. Frankfurt am Main, Deutscher Turner-Bund.

1.4.3 Gesundheitstraining: Haltung- und Bewegungssystem

DOSB-Lizenz:.....Übungsleiter*in

Lizenz Stufe:.....B

Profil:.....Sport in der Prävention

Notwendige Grundlagenlizenz (gültig):.....Übungsleiter*in C / Trainer*in C

Weitere Zulassungsvoraussetzungen gelten gemäß [DTB-Ausbildungsordnung \(Punkt V.1.9\)](#)

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

1.4.3.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Übungsleiterin / der Übungsleiter B soll gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote im Verein auf der Basis eines umfassenden Gesundheitsverständnisses zielgruppengerecht und themenspezifisch umsetzen. Dies bezieht sich insbesondere auf die Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit. Daher müssen sich die Angebotsinhalte auch auf Themen des täglichen Lebens beziehen und die Situation der Teilnehmenden in den Mittelpunkt stellen.

1.4.3.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte – Basiskurs	32 LE
Fachliche Aspekte – Aufbaukurs	30 LE
Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis	inkl.
Gesamt	62 LE

1.4.3.3 Überfachliche Aspekte - Basiskurs

Der ÜL und die Gruppe	3 LE
Fitness- und Gesundheitssport	4 LE

- Was ist Gesundheitssport?
 - o Definition
 - o Kernziele und Gesundheitssportprogramme im Gesundheitssport
 - o Ressourcenmodell, physische und psychosoziale Ressourcen
- Was ist Fitness?
 - o Definition
 - o Zielsetzungen

Anatomische, physiologische und trainingsmethodische Grundlagen **18 LE**

- Passiver Bewegungsapparat
 - o Knochenaufbau
 - o Gelenke
 - o Schematischer Gelenkaufbau
 - o Gelenkarten / Gelenkachsen
 - o Erläuterung des Wirbelsäulenaufbaus
- Aktiver Bewegungsapparat
 - o Arbeitsformen der Muskulatur
 - o Lage, Funktion, Ansatz und Ursprung der wichtigsten Muskelgruppen
 - o Deutsche -und Hinweis auf die lateinische- Bezeichnung der wichtigsten Muskelgruppen
- Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems
 - o Anpassungserscheinungen des Körpers durch Training
- Trainingsmethoden, -gestaltung und -steuerung
- Testverfahren

Haltungs- und Bewegungstraining **2 LE**

Koordination im Gesundheitssport **2 LE**

Entspannungsmethoden im Gesundheitssport **2 LE**

Qualifizierungsmöglichkeiten für Trainer/innen **1 LE**

- Aus-, Fort- und Weiterbildungssystem des DTB und seiner Landesturnverbände
- Pluspunkt Gesundheit.DTB, Gesundheitssportprogramme

1.4.3.4 Fachliche Aspekte – Aufbaukurs

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention **2 LE**

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Der ÜL und die Gruppe/Psychologische Aspekte **1 LE**

Funktionelle Anatomie Wirbelsäule I-II **4 UE**

Pathologie der Wirbelsäule **2 UE**

- BS-Vorfall, BS-Vorwölbung, ISG-Blockade, Osteoporose, Wirbelgleiten, Skoliosen, Arthrose

Funktionelle Gymnastik I-II **4 LE**

- Mobilisation, Dehnen, Kräftigen, sensomotorisches Training

(Neuro-) Muskuläre Dysbalancen/Funktionstests **2 LE**

- Muskelverkürzungs- und Muskelabschwächungstests, komplexe Kraft- und Beweglichkeitstests

Gesundheitsmodelle - Psychosoziale Ressourcen **1 LE**

Körperwahrnehmung und Koordination (auch als Partnerübungen) **2 LE**

Rückenmassage (zur Körperwahrnehmung und Entspannung) **1 LE**

Entspannung (Möglichkeiten des Stundenausklangs) **2 LE**

Rückencircuit **2 LE**

Einsatz des Physiobandes in der Funktionsgymnastik **1 LE**

Einsatz von (alternativen) Handgeräten **1 LE**

Spielerisches Rückentraining (z.B. Rücken-Parcour, Rücken-Bingo) **1 LE**

Modellstunde (aus Standardisiertem Programm, z.B. Rücken-Fit) **2 LE**

Rückengerechtes Alltagsverhalten **2 LE**

- Sitzen, Stehen, Liegen, Heben, Tragen, ...

1.4.3.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Die Lernerfolgskontrollen sind in die Lerneinheiten der jeweiligen Themenbereiche integriert, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.). Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

1.4.3.6 Literatur- & Medienliste

- Boeckh-Behrens, W.-U., & Buskies, W. (2004). Fitness-Krafttraining: Die besten
- Übungen und Methoden für Sport und Gesundheit. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

- Brehm, W., Pahmeier, I., Tiemann, M., Ungerer-Röhrich, U., Wagner, P., Bös, K. (2002) Psychosoziale Ressourcen – Arbeitshilfen für Übungsleiter/innen. 2. überarbeitete Auflage. Frankfurt; Deutscher Turner-Bund
- Buskies, W., Tiemann, M., Brehm, M. (2006), Rückentraining - sanft und effektiv. Die besten Programme für zu Hause (you can do it). Aachen: Meyer & Meyer Fachverlag.
- Deutscher Turner-Bund (Hrsg.) (2007): DTB-Muskelkatalog. 2. leicht veränderte Auflage. Frankfurt am Main.
- Häfelinger, U., & Schuba, V. (2002). Koordinationstherapie: Propriozeptives Training.
Aachen: Meyer & Meyer.
- Koschel, D., Ferie, C. (2005), Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik (Wo Sport Spaß macht). Aachen: Meyer & Meyer Fachverlag.
- Prof. Dr. Pfeifer, K. (2007), Rückengesundheit in Bewegung. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.
- Tittlbach, S., Kurz, G., Härtel, S., Rühl, J., Gräber, S., Brehm, W., Bös, K. (2007): Physische Ressourcen. Stärkung von physischen Ressourcen im Gesundheitssport. Frankfurt am Main, Deutscher Turner-Bund.

1.4.4 Gesundheitstraining: Herz-Kreislaufsystem

DOSB-Lizenz:.....Übungsleiter*in

Lizenz Stufe:.....B

Profil:.....Sport in der Prävention

Notwendige Grundlagenlizenz (gültig):.....Übungsleiter*in C / Trainer*in C

Weitere Zulassungsvoraussetzungen gelten gemäß [DTB-Ausbildungsordnung \(Punkt V.1.9\)](#)

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

1.4.4.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Übungsleiterin / der Übungsleiter B soll gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote im Verein auf der Basis eines umfassenden Gesundheitsverständnisses zielgruppengerecht und themenspezifisch umsetzen. Dies bezieht sich insbesondere auf die Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit. Daher müssen sich die Angebotsinhalte auch auf Themen des täglichen Lebens beziehen und die Situation der Teilnehmenden in den Mittelpunkt stellen.

1.4.4.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte	33 LE
Fachliche Aspekte	28 LE
<u>Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis</u>	<u>inkl.</u>
Gesamt	61 LE

1.4.4.3 Überfachliche Aspekte – Basiskurs

Der ÜL und die Gruppe (incl. Modellstunde) **4 LE**

Fitness- und Gesundheitssport **4 LE**

- Was ist Gesundheitssport?
 - o Definition
 - o Kernziele und Gesundheitssportprogramme im Gesundheitssport
 - o Ressourcenmodell, physische und psychosoziale Ressourcen
- Was ist Fitness?
 - o Definition
 - o Zielsetzungen

Anatomische, physiologische und trainingsmethodische Grundlagen **16 LE**

- Passiver Bewegungsapparat
 - o Knochenaufbau
 - o Gelenke
 - o Schematischer Gelenkaufbau
 - o Gelenkarten / Gelenkachsen
 - o Erläuterung des Wirbelsäulenaufbaus
- Aktiver Bewegungsapparat
 - o Arbeitsformen der Muskulatur
 - o Lage, Funktion, Ansatz und Ursprung der wichtigsten Muskelgruppen
 - o Deutsche -und Hinweis auf die lateinische- Bezeichnung der wichtigsten Muskelgruppen
- Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems
 - o Anpassungserscheinungen des Körpers durch Training
- Trainingsmethoden, -gestaltung und -steuerung
- Testverfahren

Herz-Kreislauf-Training **2 LE**

Haltungs- und Bewegungstraining **2 LE**

Koordination im Gesundheitssport **2 LE**

- Bedeutung der Koordination für Fitness und Gesundheit
 - o Training koordinativer Fähigkeiten

Entspannungsmethoden im Gesundheitssport **2 LE**

- Bedeutung von Körperwahrnehmung und Entspannung für Fitness und Gesundheit
 - o Vorstellen unterschiedlicher Techniken der Körperwahrnehmung und Entspannung:
z.B. Elemente aus der Fernöstlichen Entspannung, Lockerungsübungen, Anspannen und Entspannen, Progressive Muskelentspannung, Elemente aus Massageformen, Entspannen durch Stretching, ...

Qualifizierungsmöglichkeiten für Trainer/innen **1 LE**

- Aus-, Fort- und Weiterbildungssystem des DTB und seiner Landesturnverbände
- Pluspunkt Gesundheit.DTB, Gesundheitssportprogramme

1.4.4.4 Fachliche Aspekte – Aufbaukurs

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention 2 LE

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Psychologische und pädagogische Grundlagen 2 LE

Modellstunde Herz-Kreislauf-Prävention im Verein 2 LE

- Aus dem standardisierten Programm Cardio-Aktiv

Anatomisch-Physiologische Grundlagen des Herz-Kreislauf-Systems 2 LE

- inkl. Herzfrequenzvariabilität

Aufwärmen 1 LE

- Verschiede Aufwärmmöglichkeiten In- und Outdoor

Funktionelle Gymnastik 2 LE

- Mobilisation, Dehnen, Kräftigen, sensomotorisches Training

Entspannung 1 LE

- Möglichkeiten des Stundenausklangs

Walking 2 LE

- Einführung, Technik, Fehlerkorrektur

Vom Walking zum Jogging 2 LE

- Intervallprogramme, Technik, Gruppensteuerung

Ausdauertests 2 LE

- Walk-Test, Cooper-Test

Aerobic in der Herz-Kreislauf Prävention 2 LE

Ausdauererschulung-Trainingslehre 1 LE

Steuerung des Ausdauertrainings mittels Herzfrequenzmessgerät* **1 LE**

Risikofaktoren und Ausdauertraining **2 LE**

- Bewegungsmangel, Bluthochdruck, Übergewicht

Spiele **1 LE**

Geh und Laufschiule **1 LE**

- Natürliches gehen und Laufen, Körperwahrnehmung, Gehkoordination

Ausdauerzirkel **2 LE**

- Das Training mit Pulsuhr wird mit einer Lerneinheit exemplarisch angegeben; es wird jedoch empfohlen, die Pulsuhr bei allen Herz-Kreislauf-Aktivitäten zu tragen und die verschiedenen Möglichkeiten des Herzfrequenzmessgerätes (Pulsanzeige; Arbeiten mit dem Energy Pointer (bei Polar-Geräten) dabei zu testen.

1.4.4.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Die Lernerfolgskontrollen sind in die Lerneinheiten der jeweiligen Themenbereiche integriert, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.). Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

1.4.5 Gesundheitstraining: Entspannung und Stressbewältigung

DOSB-Lizenz:.....Übungsleiter*in

Lizenz Stufe:.....B

Profil:.....Sport in der Prävention

Notwendige Grundlagenlizenz (gültig):.....Übungsleiter*in C / Trainer*in C

Weitere Zulassungsvoraussetzungen gelten gemäß [DTB-Ausbildungsordnung \(Punkt V.1.9\)](#)

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

1.4.5.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Übungsleiterin / der Übungsleiter B soll gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote im Verein auf der Basis eines umfassenden Gesundheitsverständnisses zielgruppengerecht und themenspezifisch umsetzen. Dies bezieht sich insbesondere auf die Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit. Daher müssen sich die Angebotsinhalte auch auf Themen des täglichen Lebens beziehen und die Situation der Teilnehmenden in den Mittelpunkt stellen.

1.4.5.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte	7 LE
Fachliche Aspekte	55 LE
Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis	inkl.
Gesamt	62 LE

1.4.5.3 Überfachliche Aspekte

Basiskurs 4 LE

- Der ÜL und die Gruppe (incl. Modellstunde)

Aufbaukurs 2 LE

- Psychologische und pädagogische Grundlagen

Qualifizierungsmöglichkeiten für Trainer/innen 1 LE

- Aus-, Fort- und Weiterbildungssystem des DTB und seiner Landesturnverbände
- Pluspunkt Gesundheit.DTB, Gesundheitssportprogramme

1.4.5.4 Fachliche Aspekte

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention

2 LE

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Basiskurs

25 LE

Fitness- und Gesundheitssport

3 LE

Was ist Gesundheitssport?

- *Definition
- *Kernziele und Gesundheitssportprogramme im Gesundheitssport
- *Ressourcenmodell, physische und psychosoziale Ressourcen

Was ist Fitness?

- *Definition
- *Zielsetzungen

Anatomische, physiologische und trainingsmethodische Grundlagen

14LE

Passiver Bewegungsapparat

- Knochenaufbau
- Gelenke
- Schematischer Gelenkaufbau
- Gelenkarten / Gelenkachsen
- Erläuterung des Wirbelsäulenaufbaus

Aktiver Bewegungsapparat

- Arbeitsformen der Muskulatur
- Lage, Funktion, Ansatz und Ursprung der wichtigsten Muskelgruppen
- Deutsche -und Hinweis auf die lateinische- Bezeichnung der wichtigsten Muskelgruppen

Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems

- Anpassungserscheinungen des Körpers durch Training
- Trainingsmethoden, -gestaltung und -steuerung
- Testverfahren

Herz-Kreislauf-Training

2 LE

Haltungs- und Bewegungstraining	2 LE
Koordination im Gesundheitssport	2 LE
<u>Bedeutung der Koordination für Fitness und Gesundheit</u>	
- Training koordinativer Fähigkeiten	
Entspannungsmethoden im Gesundheitssport	2 LE
Bedeutung von Körperwahrnehmung und Entspannung für Fitness und Gesundheit	
- Vorstellen unterschiedlicher Techniken der Körperwahrnehmung und Entspannung: z.B. Elemente aus der Fernöstlichen Entspannung, Lockerungsübungen, Anspannen und Entspannen, Progressive Muskelentspannung, Elemente aus Massageformen, Entspannen durch Stretching, ...	
Aufbaukurs	28 LE
Zusammenhang von Stress und Gesundheit	2 LE
Modelle der Stressbewältigung/Entspannung	1 LE
Medizinische Grundlagen der Entspannung	2 LE
Didaktisch-methodische Besonderheiten im Entspannungstraining	2 LE
Verhaltenstechniken zum Umgang mit Stress	2 LE
- Stressbewältigung mit naiven Techniken	
- Stressbewältigung mit speziellen Verhaltenstechniken	
Möglichkeiten des Stundenausklangs	2 LE
Entspannung durch Atemtraining	2 LE
Entspannung durch Körperwahrnehmung (Wahrnehmungsspiele, Eutonie)	2 LE
Entspannung durch Bewegung (Tanz, etc.)	2 LE
Entspannung durch Imagination (Körper-, Phantasie Reisen, Meditation)	2 LE
Entspannung durch Dehnung	2 LE
Einführung in fernöstliche Entspannungstechniken	4 LE
Einführung in die Progressive Muskelrelaxation	2 LE
Lernerfolgskontrollen	1 LE

1.4.5.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Die Lernerfolgskontrollen sind in die Lerneinheiten der jeweiligen Themenbereiche integriert, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.). Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

1.4.5.6 Literatur- & Medienliste

- DTB (Hrsg.): Grundlagenbuch Ausbildung 1. Lizenzstufe. Frankfurt/M. 2005
- Tittlbach, S., Kurz, G., Härtel, S., Rühl, J., Gräber, S., Brehm, W., Bös, K. (2007): Physische Ressourcen. Stärkung von physischen Ressourcen im Gesundheitssport. Frankfurt am Main, Deutscher Turner-Bund.

1.4.6 Gesundheitsförderung im Kinderturnen

DOSB-Lizenz:.....Übungsleiter*in

Lizenz Stufe:.....B

Profil:.....Sport in der Prävention

Notwendige Grundlagenlizenz (gültig):.....Übungsleiter*in C / Trainer*in C

Weitere Zulassungsvoraussetzungen gelten gemäß [DTB-Ausbildungsordnung \(Punkt V.1.9\)](#)

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

Vorwort der Deutschen Turnerjugend

Kinder wachsen heute in einer zunehmend bewegungsfeindlichen Welt auf. In der Folge wird ein starker Anstieg der motorischen und gesundheitlichen (Übergewicht, Allergien,...) Auffälligkeiten konstatiert. Um dem entgegenzuwirken, empfiehlt die Deutsche Turnerjugend ihren Turn- und Sportvereine ihre Angebote für alle Kinder zu öffnen und gegebenenfalls zu modifizieren. Hier liegt u. E. ein großes Wachstumspotential für die Vereine, denn über qualifizierte und zertifizierte Angebote ist eine größere Außenwirkung möglich, die sich auch im Erschließen neuer Kooperationspartner zeigen kann. Die Ausbildung „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“ ist auf der zweiten Lizenzstufe / Bereich Prävention angesiedelt und berechtigt zum Erwerb des Gütesiegels „Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit“. Sie baut inhaltlich und methodisch auf den Inhalten der Kinderturnlizenz mit den Schwerpunkten „Eltern-Kind-/Kleinkinderturnen“ bzw. „Kinderturnen“ auf.

Der vorliegenden Konzeption „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“ liegt ein positives ganzheitliches Gesundheitsverständnis zugrunde, das neben der körperlichen auch die psychische Gesundheit (Lebensfreude, Wohlbefinden und Zufriedenheit) umfasst. Gesundheitsförderung geht somit über bloße Verhütung von Krankheit hinaus. Wir verbinden damit – in Anlehnung an die aktuelle entwicklungspsychologische Diskussion (u.a. FEND 2000; HURRELMANN 1991) – die Vorstellung vom Kind als aktiven und seine Entwicklung selbst gestaltenden Menschen. Unter der ganzheitlichen Betrachtung des Kindes sollen einerseits die gesundheitserhaltenden Ressourcen gestärkt und andererseits die Gestaltung unterstützender Lebensbedingungen in den Blick genommen werden.

Angebote mit der Ausrichtung „Gesundheitsförderung im Kinderturnen“ sprechen daher „noch“ gesunde Kinder (eventuell mit Risikofaktoren wie beispielsweise Übergewicht, Koordinationsschwächen oder Konzentrationsschwierigkeiten) an und zielen auf die Vermeidung von Krankheit bzw. Erhaltung der Gesundheit ab.

Für die Vermittlung der gesundheitsfördernden Inhalte im Kinderturnen ist deshalb unbedingt zu beachten, dass für Kinder die „Gesundheit“ kein dominantes Sportmotiv darstellt. Der Begriff

„Gesundheit“ wird von Kindern in der Regel als das „Fehlen von Krankheit“ definiert. Der Präventionsgedanke ist ihnen nur schwer vermittelbar. Zudem haben Kinder noch keine Selbsterfahrung für gesundheitliche Gefahren und deren langfristige Auswirkungen – ihr Handeln ist gegenwartsorientiert und weniger zukunftsbezogen. Sie erleben ihren Körper überwiegend als unproblematischen, störungsfreien Bewegungsapparat. Darüber hinaus zeigen sie ein anderes Lernverhalten als Erwachsene. Während Erwachsene eher zum Üben auf der Gymnastikmatte bereit sind, benötigen Kinder Übungen mit hohem Aufforderungscharakter und bildhafter Anleitung. Die gesundheitsfördernden Inhalte des Kinderturnens sind daher spielerisch zu verpacken.

1.4.6.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Übungsleiterin / der Übungsleiter B soll gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote im Verein auf der Basis eines umfassenden Gesundheitsverständnisses zielgruppengerecht und themenspezifisch umsetzen. Dies bezieht sich insbesondere auf die Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit. Daher müssen sich die Angebotsinhalte auch auf Themen des täglichen Lebens beziehen und die Situation der Kinder in den Mittelpunkt stellen.

1.4.6.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte	11 LE
Fachliche Aspekte	31 LE
<u>Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis</u>	<u>20 LE</u>
Gesamt	62 LE

1.4.6.3 Überfachliche Aspekte

Organisation der Ausbildung **3 LE**

- Begrüßung, Kennenlernen, Lehrgangsorganisation
- Abschlussbesprechung

Allgemeine Grundlagen der Gesundheitsförderung und –pädagogik **4 LE**

- Modell-Schnupper-Stunde mit Kennen-Lern-Aspekten
 - o Was unterscheidet eine gesundheitsbezogene Kinderturnstunde von einer „normalen“ Kinderturnstunde?
- Begriffe und Ansätze im Gesundheitssport und ihre jeweilige Bedeutung für die Gesundheitsförderung im Kinderturnen
 - o Was ist Gesundheit? Definitionen des Gesundheitsbegriffs

- Begriffliche Unterscheidung von Gesundheitsaufklärung, Gesundheitserziehung, Gesundheitsförderung, Prävention, Präventionstypen, Therapie
- Aktuelle Ansätze zur Gesundheitsförderung im Sport
 - Verhaltensprävention
 - Verhältnisprävention
- Aktuelle Aspekte der Gesundheitsförderung im Sport und im Besonderen der Gesundheitsförderung im Kinderturnen
 - Kindgemäßer Gesundheitsbegriff
 - Bedeutung des Selbstkonzeptes

Elternarbeit und Elterngespräche

2 LE

- Rahmenbedingungen
- Möglichkeiten und Grenzen
- Beratung und Vermittlung zu anderen Förderinstitutionen

Kooperation mit Partnern und Öffentlichkeitsarbeit

2 LE

- Was sind geeignete Kooperationspartner? (z.B. Krankenkassen, Ärzte, Kindergarten, Schule, Gesundheitsämter,...)
- Aufbau einer gelingenden Kooperation / Erarbeitung eines Konzeptes
 - Partnerakquise: Wie können potentielle Partner angesprochen werden? Was sind die gemeinsamen Interessen der Kooperationspartner? („win-to-win-Situation“)
 - Aufbau eines Kooperationskonzeptes
 - Präsentation der Konzeptidee (Grundlagen der Präsentationstechniken)
 - Rechtliche und gesetzliche Grundlagen (Kooperationsverträge,...)

1.4.6.4 Fachliche Aspekte

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention

2 LE

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Beobachten und Erkennen von Entwicklungs- und

Bewegungsauffälligkeiten**5 LE**

- In welchen Bereichen können Kinder auffällig sein? (z.B. Körpergewicht, Verhalten, motorisch, Wahrnehmung,...)
- Beobachtung und Hospitationsaufgaben, Auswertung der Beobachtungs-protokolle, Konsequenzen der Beobachtungen für die eigene Praxis
- Sportmotorische Tests für Kinder (z.B. Kinderturn-Test) und deren Bedeutung für die Gesundheitsförderung im Kinderturnen

Der psychomotorische Ansatz**8 LE**

- Begriffsklärung / Definition
- Förderkonzepte und -ansätze der Psychomotorik
- Praktische Beispiele
- Grundlagen der sozialen und emotionalen Entwicklung
- Kennzeichnende Merkmale und Ursachen von Verhaltensauffälligkeiten
- Probleme von Kindern mit Aufmerksamkeitsdefiziten
- Praktische Tipps aus der Psychomotorik zum Umgang mit verhaltensauffälligen Kindern

Ausdauerförderung für Kinder**6 LE**

- Bedeutung der Ausdauerfähigkeit für die gesunde Entwicklung von Kindern
- Grundlagen des Ausdauertrainings (Herz-Kreislauf, Stoffwechsel)
- spielerisches Ausdauertraining in der Halle und im Freien

Wahrnehmungsschulung für Kinder**2 LE**

- Bedeutung der Wahrnehmung für die gesunde Entwicklung von Kindern
- Allgemeine, motorische, sensorische Entwicklung
- Sinnessysteme und ihre Teilbereiche
- Vermittlung allgemeiner Kenntnisse verschiedener Entspannungstechniken und ihre Bedeutung für die Zielgruppe Kinder
- Praktische Beispiele

Koordinationsschulung für Kinder**4 LE**

- Begriffsklärung Koordination und koordinative Fähigkeiten
- Trainingsmethode der Koordinationsschulung
- Spielerische Schulung der koordinativen Fähigkeiten
- Grundlagen des sensomotorischen Trainings
- Praktische Beispiele des sensomotorischen Trainings kindgerecht verpackt

- Wiederholung und Vertiefung der sportmedizinischen Grundlagen: aktiver und passiver Bewegungsapparat, Funktionsgymnastik
- Erkennen und Unterscheidung von Haltungsformen, Haltungsfehler, Haltungsschwächen
- Ganzheitliche und spielerische Haltungsschulung für Kinder

1.4.6.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Während der gesamten Ausbildung werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmerinnen die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen. Hiermit werden die erworbenen Kompetenzen nachgewiesen.

Der Umfang der Lernerfolgskontrollen soll insgesamt **20 LE**, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.), nicht überschreiten. Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

1.4.6.6 Literatur- & Medienliste

Literaturliste für Lehrkräfte

- Albrecht, K. / Meyer, S. / Zahner, L.: Stretching - das Expertenhandbuch. Karl F. Haug Verlag 2001.
- Beigel, K. / Gruner, S. / Gehrke, T.: Gymnastik falsch und richtig. Rowohlt Verlag 1994.
- Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.): Methoden im Sportunterricht. Verlag Hofmann 2003.
- Röthig, P.: Trainingslehre. Limpert Verlag 2002.
- Weineck, J.: Sportanatomie. Spitta Verlag 2003.
- Fend, H.: Entwicklungspsychologie des Jugendalters. Leske & Budrich – Verlag 2000.
- Zimmer, R.: Handbuch der Bewegungserziehung. Herder-Verlag 1998.
- Zimmer, R.: Handbuch der Psychomotorik. Herder-Verlag 2007.

Literaturliste für Ausbildungsteilnehmerinnen und –teilnehmer:

- Balster, K.: Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Teil I-III. Oelde-Verlag 2003.
- Deutscher Turner-Bund: Grundlagenbuch Ausbildung 1. Lizenzstufe. DTB 2005.
- Deutscher Turner-Bund: DTB-Muskelkatalog. DTB 2006.
- Deutscher Turner-Bund: Physische Ressourcen. DTB 2007.
- Deutscher Turner-Bund: Psychosoziale Ressourcen. DTB 2002.

- Deutsche Turnerjugend: Kinderturnen. Praxis für Schule und Verein. Meyer & Meyer 2007.
- Deutsche Turnerjugend: Leitfaden Kinderturn-Test. DTJ 2006.
- Deutsche Turnerjugend: Kinderturnen – Die Zukunftschance für eine nachhaltige Bewegungsförderung in Deutschland. DTJ 2006.
- Deutsche Turnerjugend: Kinderturnen. Motorische Grundlagenausbildung. DTJ 2006.
- Erkert, A.. Inseln der Entspannung (5.Aufl.). Ökotopia 2002.
- Katzenbogner, H. & Medler, M.. Spielleichtathletik – Teil1:Laufen und Werfen (8.Aufl). Medler 2001.
- Kollmuß, S. & Stotz, S.. Rückenschule für Kinder – ein Kinderspiel. Pflaum-Verlag
- Kollmuß, S.. Happy Bandschis. Rückenfreundliches Verhalten im Alltag – ein Kinderspiel. Pflaum-Verlag 2003.
- Salbert, U.. Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder (2.Aufl.) Ökotopia 2006.
- Zimmer, R.. Wunderfitz – Mit allen Sinnen die Welt erfahren. Herder-Verlag 2004.
- Zimmer, R.. Handbuch der Bewegungserziehung. Herder-Verlag 1998.
- Zimmer, R.. Handbuch der Sinneswahrnehmung. Herder Verlag 1995.
- Zimmer, R. Kreative Bewegungsspiele. Psychomotorische Förderung im Kindergarten. Herder-Verlag 2006.

1.5 ÜL-B-Lizenz – Sport in der Rehabilitation

1.5.1 Sport bei Osteoporose

DOSB-Lizenz:.....Übungsleiter*in

Lizenz Stufe:.....B

Profil:.....Sport in der Rehabilitation

Notwendige Grundlagenlizenz (gültig):.....Übungsleiter*in C / Trainer*in C

Weitere Zulassungsvoraussetzungen gelten gemäß [DTB-Ausbildungsordnung \(Punkt V.1.9\)](#)

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

1.5.1.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Übungsleiterin / der Übungsleiter B „Sport in der Rehabilitation“ mit dem Schwerpunkt „Sport bei Osteoporose“ setzt im Verein Sport- und Bewegungsangebote für Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen zielgruppengerecht und themenspezifisch um. Dabei berücksichtigt sie/ er die spezifischen Einschränkungen und den Gesundheitszustand der Teilnehmenden. Die Angebotsinhalte beziehen sich auch auf Themen des täglichen Lebens und stellen die Situation der Gruppenmitglieder in den Mittelpunkt. Die Übungsleiterin / der Übungsleiter ist in der Lage, individuell vorhandene Ressourcen in Richtung „sportliche Aktivitäten als lebensqualitätssteigernde Maßnahmen“ zu ermitteln und zu verstärken.

1.5.1.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte	4 LE
Fachliche Aspekte	58 LE
Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis	inkl.
Gesamt	62 LE

1.5.1.3 Überfachliche Aspekte

Lehrverhalten **3 LE**

- Stimme
- Licht/Atmosphäre
- Trainerposition
- Bewegungsanweisung
- Bewegungsdemonstration

Qualifizierungsmöglichkeiten für Trainer/innen**1 LE**

- Aus-, Fort- und Weiterbildungssystem des DTB und seiner Landesturnverbände

1.5.1.4 Fachliche Aspekte**Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention****2 LE**

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Aufbau einer Rehasportgruppe**2 LE**

- Aufbau und Organisation einer Rehasportgruppe „Osteoporose“
- Kooperationsmöglichkeiten mit den Krankenkassen

Gesprächsführung und Umgang mit Menschen, die an Osteoporose leiden 2 LE

- Moderation und Konfliktlösung
- Anleitung zum selbstständigen Handeln

Theorie & Praxis**52 LE****Theorie**

- Was ist Osteoporose?
 - o Formen der Osteoporose
 - o Anzeichen der Osteoporose
 - o Stadien der Osteoporose
 - o Osteoporose bei Männern und Frauen
 - o Risikofaktoren
- Anatomische, physiologische Grundlagen zum Knochenaufbau
 - o Funktionen und Aufbau der Knochen
 - o Zusammensetzung der Knochensubstanz
 - o Knochendichte

- Osteoporose - Aspekte der Prävention/Rehabilitation
 - o Bewegung
 - o Ernährung
 - o Medikamentöse Therapie
- Neurologie des Knochens
 - o Steuerung des Knochenstoffwechsels
- Biomechanik des Knochens
 - o Anpassungsfähigkeit des Knochens
 - o Belastung und Belastbarkeit des Knochens
- Muskellehre
 - o Wiederholung Muskelaufbau (Muskelform, Prinzip Agonist/Antagonist/ Synergist)
 - o Grob- und Feinstruktur der Muskulatur
 - o Konzentrisch und exzentrisch angesteuerte Muskelfunktionsgruppen
 - o Muskelkatalog: Ansatz, Ursprung und Funktion einzelner Muskeln – Schwerpunkt sind Muskeln im Bereich Schulter, Handgelenk, Wirbelsäule (BWS, LWS) und Hüfte
- Dehnmethoden
 - o Dehnmethoden: Aktiv-statisch/aktiv-dynamisch/passiv-statisch (AED;CHRS) / passiv-dynamisch
 - o Belastungsnormative: Intensität, Dauer, Umfang
 - o Zielgruppenspezifisch: Erwachsene, Senioren
- Arztvortrag – Diagnostik
 - o Diverse Messverfahren, Untersuchungen der Knochendichte
- Schmerzbewältigung
 - o Entstehung von Schmerz
 - o Schmerztherapie
 - o Möglichkeiten der Schmerzlinderung in der Trainingseinheit
- Ernährung
 - o Knochenfreundliche Ernährung
 - o Tipps, Rezepte
- Rückenschule und Osteoporose
 - o Die Relevanz der Rückenschule in der Osteoporose-Rehabilitation
 - o Schwerpunkte der Rückenschule
 - o Rückenschul-Konzept

Praxis

- Haltungsschulung
 - o Physiologische WS-Form: Beckenstellung, LWS/BWS/HWS (Stichworte: Brustbein heben, lange Taille, Beckenboden, Powerhouse, Zentrum..)
 - o Beinführung: 3-Punkte-Stand, Beinlinie
 - o Körperlot
 - o Schulterblattposition (-fixierung): +Lat-Zug; -Nacken-Zug
 - o Außenrotation
- Muskellehre – Kräftigungsschwerpunkte
 - o Muskelgruppen im Bereich Schulter, Handgelenk, BWS, LWS und Hüfte
- Dehnmethoden, 5 Dehnbereiche
 - o Pflichtdehnbereiche: Ischiocrurale Muskulatur, Quadriceps, Adduktoren, Brustmuskulatur, Nackenmuskulatur
 - o Ausführungstechniken: Aktiv-dynamisch/aktiv-statisch; passiv-dynamisch/passiv-statisch; Dehnung nach Anspannung; bewegt-statisches Dehnen
- Herzkreislauf-Training
 - o Walking, Walking mit Physioband, HK-Training mit Musik
- Circuit-Training
 - o Aufbau von einem Circuit mit dem Schwerpunkt: Koordination und Kraft
- Atemtherapie
 - o Diverse Übungen zur Verbesserung der Atmung
- Rückenschule und Osteoporose
 - o Praktische Auszüge aus der Rückenschule wie z.B. Bücken, Heben, Tragen, Liegen, Aufstehen, Hausarbeit, ...
- Kleine Spiele
 - o Diverse Spiele, die als Aufwärmphase, HK-Training oder Lockerung zwischendurch dienen
- Entspannungsmethoden
 - o Vor- und Nachteile von verschiedenen Methoden
 - o Diverse Methoden, z.B. Progressive Relaxation nach Jacobson, Phantasiereisen, Kundalini-Yoga, Partnermassage, Massage des eigenen Körpers, ...
- Musikeinsatz
 - o Verschiedene Musiken vorstellen und an die Adressatengruppe anpassen
 - o Literaturvorschläge
- Einsatz von Hilfsmittel/Handgeräte
 - o Lendenkissen, Seil, Physioband, Handtuch, Stepbrett, Bank, Kasten etc.

1.5.1.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Die Lernerfolgskontrollen sind in die Lerneinheiten der jeweiligen Themenbereiche integriert, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.). Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

1.5.2 Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen

DOSB-Lizenz:.....Übungsleiter*in

Lizenz Stufe:.....B

Profil:.....Sport in der Rehabilitation

Notwendige Grundlagenlizenz (gültig):.....Übungsleiter*in C / Trainer*in C

Weitere Zulassungsvoraussetzungen gelten gemäß [DTB-Ausbildungsordnung \(Punkt V.1.9\)](#)

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

1.5.2.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Übungsleiterin / der Übungsleiter B „Sport in der Rehabilitation“ mit dem Schwerpunkt „Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen“ setzt im Verein Sport- und Bewegungsangebote für Personen mit Wirbelsäulenerkrankungen zielgruppengerecht und themenspezifisch um. Dabei berücksichtigt sie/ er die spezifischen Einschränkungen und den Gesundheitszustand der Teilnehmenden. Die Angebotsinhalte beziehen sich auch auf Themen des täglichen Lebens und stellen die Situation der Gruppenmitglieder in den Mittelpunkt. Die Übungsleiterin / der Übungsleiter ist in der Lage, individuell vorhandene Ressourcen in Richtung „sportliche Aktivitäten als lebensqualitätssteigernde Maßnahmen“ zu ermitteln und zu verstärken.

1.5.2.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte	10 LE
Fachliche Aspekte	52 LE
Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis	inkl.
Gesamt	62 LE

1.5.2.3 Überfachliche Aspekte

Personen- und gruppenbezogene Inhalte **7 LE**

Die / der ÜL als Gruppenleiter/in

- Kernkompetenzen der /des ÜL – soziale, fachliche, organisatorische und
- methodische Kompetenz & Handlungskompetenz
- Leiten, Führen, Betreuen und Motivieren im Rehasport

Psychologische Aspekte, Gesprächsführung, Trainings- und Gesundheitsberatung im Rehasport

Aufbau und Inhalte einer Sportgruppe mit Wirbelsäulenerkrankten

- Zielfelder einer Rehasportgruppe, Stundenaufbau und -inhalte

Ernährungsphysiologische Aspekte**Vereins- und verbandsbezogene Inhalte****3 LE****Aufbau einer Rehasportgruppe**

- Aufbau und Organisation einer Rehasportgruppe im Verein, Finanzierung dieser
- Gruppen, Kooperationsmöglichkeiten mit den Krankenkassen

Qualifizierungsmöglichkeiten für Übungsleiter/innen „Wirbelsäulensport“

- Aus-, Fort- und Weiterbildungssystem des DTB und seiner Landesturnverbände

1.5.2.4 Fachliche Aspekte**Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention****2 LE**

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Bewegungs- und sportpraxisbezogene Inhalte**50 LE****Anatomie und Physiologie des Halte- und Bewegungsapparates**

- Aufbau der Wirbelsäule, der Bandscheiben; der Gelenke, der Muskulatur, des Beckenbodens

Erkrankungen des Rückens

- Verschiedene Krankheitsbilder wie Skoliose, Hexenschuss, Spondylolisthese, Morbus Scheuermann und Bechterew, Arthrose

Praxis im Wirbelsäulensport

- Koordination, Kraft- und Flexibilitätstraining, Spiele, Musik und Bewegung,
- Ausdauertraining und Entspannung

Einsatz von Hilfsmitteln/Handgeräten**Schmerzbewältigung**

- Entstehung von Schmerz, Schmerztherapie, Möglichkeiten der Schmerzlinderung in der Trainingseinheit

Modellstunden und Lernerfolgskontrollen

- Während der gesamten Ausbildung werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmer/innen die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen.

1.5.2.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Die Lernerfolgskontrollen sind in die Lerneinheiten der jeweiligen Themenbereiche integriert, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.). Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

1.5.3 Sport in der Krebsnachsorge

DOSB-Lizenz:.....Übungsleiter*in

Lizenz Stufe:.....B

Profil:.....Sport in der Rehabilitation

Notwendige Grundlagenlizenz (gültig):.....Übungsleiter*in C / Trainer*in C

Weitere Zulassungsvoraussetzungen gelten gemäß [DTB-Ausbildungsordnung \(Punkt V.1.9\)](#)

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

1.5.3.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Übungsleiterin / der Übungsleiter B „Sport in der Rehabilitation“ mit dem Schwerpunkt „Sport in der Krebsnachsorge“ setzt im Verein Sport- und Bewegungsangebote für Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen zielgruppengerecht und themenspezifisch um. Dabei berücksichtigt sie/ er die spezifischen Einschränkungen und den Gesundheitszustand der Teilnehmenden. Die Angebotsinhalte beziehen sich auch auf Themen des täglichen Lebens und stellen die Situation der Gruppenmitglieder in den Mittelpunkt. Die Übungsleiterin / der Übungsleiter ist in der Lage, individuell vorhandene Ressourcen in Richtung „sportliche Aktivitäten als lebensqualitätssteigernde Maßnahmen“ zu ermitteln und zu verstärken.

1.5.3.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte	46 LE
Fachliche Aspekte	16 LE
Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis	inkl.
Gesamt	62 LE

1.5.3.3 Überfachliche Aspekte

<u>Pädagogische und psychologische Aspekte</u>	<u>3 LE</u>
<u>Aktiver und passiver Bewegungsapparat</u>	<u>12 LE</u>
<u>Bewegungs- und sporttherapeutische Grundlagen</u>	<u>3 LE</u>
<u>Aufbau eines Gruppentrainings</u>	<u>3 LE</u>
<u>Aufwärmübungen</u>	<u>4 LE</u>
<u>Gymnastik: Kräftigung, Dehnung, muskuläre Lockerung</u>	<u>4 LE</u>
<u>Ausdauertraining (z. B. Walking / Jogging)</u>	<u>4 LE</u>

<u>Verschiedene Spielformen</u>	<u>4 LE</u>
<u>Gerätegestütztes Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining</u>	<u>3 LE</u>
<u>Entspannung</u>	<u>4 LE</u>
<u>Qualifizierungsmöglichkeiten für Übungsleiter/innen - Aus-, Fort- und Weiterbildung des DTB und seiner Landesturnverbände</u>	<u>1 LE</u>
<u>Rahmenbedingungen für eine Krebsnachsorgegruppe, Abrechnung mit Krankenkassen</u>	<u>1 LE</u>

1.5.3.4 Fachliche Aspekte

<u>Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention</u>	<u>2 LE</u>
--	-------------

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

<u>Bewegung und Sport bei Krebs</u>	<u>3 LE</u>
<u>Besonderheiten beim Training mit Krebsbetroffenen</u>	<u>2 LE</u>
<u>Mammakarzinom – Diagnose und Behandlung</u>	<u>2 LE</u>
<u>Psychoonkologie</u>	<u>2 LE</u>
<u>Lymphsystem</u>	<u>3 LE</u>
- Entstehung von Ödemen, Therapien, Übungsmöglichkeiten	
<u>Modellstunde</u>	<u>2 LE</u>

1.5.3.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Die Lernerfolgskontrollen sind in die Lerneinheiten der jeweiligen Themenbereiche integriert, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.). Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

1.5.4 Sport in Herzgruppen

DOSB-Lizenz:.....Übungsleiter*in

Lizenz Stufe:.....B

Profil:.....Sport in der Rehabilitation

Notwendige Grundlagenlizenz (gültig):.....Übungsleiter*in C / Trainer*in C

Weitere Zulassungsvoraussetzungen gelten gemäß [DTB-Ausbildungsordnung \(Punkt V.1.9\)](#)

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

1.5.4.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Übungsleiterin / der Übungsleiter B „Sport in der Rehabilitation“ mit dem Schwerpunkt „Sport in Herzgruppen“ setzt im Verein Sport- und Bewegungsangebote für Personen mit herzspezifischen Einschränkungen zielgruppengerecht und themenspezifisch um. Dabei berücksichtigt sie/ er die spezifischen Einschränkungen und den Gesundheitszustand der teilnehmenden Herzpatient/innen. Die Angebotsinhalte beziehen sich auch auf Themen des täglichen Lebens und stellen die Situation der Gruppenmitglieder in den Mittelpunkt. Die Übungsleiterin / der Übungsleiter ist in der Lage, individuell vorhandene Ressourcen in Richtung „sportliche Aktivitäten als lebensqualitätssteigernde Maßnahmen“ zu ermitteln und zu verstärken.

1.5.4.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte	27 LE
Fachliche Aspekte	67 LE
Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis	28 LE
Gesamt	122 LE

1.5.4.3 Überfachliche Aspekte

Die / der ÜL als Gruppenleiter/in **5 LE**

- Kernkompetenzen der /des ÜL – soziale, fachliche, organisatorische und methodische Kompetenz -> Handlungskompetenz
- Leiten, Führen, Betreuen und Motivieren

Anatomie und Physiologie des Atmungs- und Herz-Kreislauf-Systems **6 LE**

Psychologische Aspekte **2 LE**

Gesprächsführung, Trainings- und Gesundheitsberatung

Aufbau und Inhalte einer ambulanten Herzsportgruppe **2 LE**

- Aufbau einer Rehasportgruppe, Einbindung eines betreuenden Arztes,
- Stundenaufbau und -inhalte

Reha im Koronarbereich: **3 LE**

- Ziele der Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- Phasen der Reha nach KHK, Ambulante Herzsportgruppen

Ernährungsphysiologische Aspekte **2 LE**

Erste-Hilfe, Notfälle und Reanimation **5 LE**

Qualitätssicherung, Finanzierungsmanagement **1 LE**

Qualifizierungsmöglichkeiten für Übungsleiter/innen B „Reha“ **1 LE**

- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten, insbesondere Reanimation

1.5.4.4 Fachliche Aspekte

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention **2 LE**

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Pathophysiologie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen: **6 LE**

Arteriosklerose, KHK, Herzinfarkt, PAVK, Hypertonie, Hypotonie, Herzinsuffizienz, Herzklappenfehler, Herzrhythmusstörungen, Venenerkrankungen

Kardiovaskuläre Risikofaktoren **2 LE**

Diagnostik der Koronaren Herzerkrankung (KHK) und medikamentöse Therapie **2 LE**

Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination **40 LE**

Bedeutung der einzelnen motorischen Fähigkeiten für den Koronarsport, Trainingssteuerung, Trainingswirkungen auf den Organismus

<u>Trainingsmöglichkeiten im Krafraum</u>	2 LE
<u>Schwimmen in der Herzgruppe</u>	3 LE
<u>Entspannungsformen in der Herzsportgruppe</u>	4 LE
<u>Spiele und Spielformen in der Herzsportgruppe</u>	5 LE
<u>Juristische Aspekte beim Sport mit Herzgruppen</u>	1 LE

1.5.4.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Während der gesamten Ausbildung werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmerinnen die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen. Hiermit werden die erworbenen Kompetenzen nachgewiesen.

Der Umfang der Lernerfolgskontrollen soll insgesamt **28 LE**, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. Modellstunden, schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.), nicht überschreiten. Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

1.5.5 Sport und Diabetes

DOSB-Lizenz:.....Übungsleiter*in

Lizenz Stufe:.....B

Profil:.....Sport in der Rehabilitation

Notwendige Grundlagenlizenz (gültig):.....Übungsleiter*in C / Trainer*in C

Weitere Zulassungsvoraussetzungen gelten gemäß [DTB-Ausbildungsordnung \(Punkt V.1.9\)](#)

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

1.5.5.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Übungsleiter*innen B „Sport in der Rehabilitation“ mit dem Schwerpunkt „Sport und Diabetes“ setzen im Verein Sport- und Bewegungsangebote für Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen zielgruppengerecht und themenspezifisch um. Dabei berücksichtigt sie / er die spezifischen Einschränkungen und den Gesundheitszustand der Teilnehmenden. Die Angebotsinhalte beziehen sich auch auf Themen des täglichen Lebens und stellen die Situation der Gruppenmitglieder in den Mittelpunkt. Übungsleiter*innen sind in der Lage, individuell vorhandene Ressourcen in Richtung „sportliche Aktivitäten als lebensqualitätssteigernde Maßnahmen“ zu ermitteln und zu verstärken.

1.5.5.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte	35 LE
Fachliche Aspekte	12 LE
<u>Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis</u>	<u>15 LE</u>
Gesamt	62 LE

1.5.5.3 Überfachliche Aspekte

<u>Aktiver und passiver Bewegungsapparat</u>	<u>4 LE</u>
<u>Bewegungs- und sporttherapeutische Grundlagen</u>	<u>4 LE</u>
<u>Aufbau eines Gruppentrainings</u>	<u>3 LE</u>
<u>Aufwärmübungen</u>	<u>2 LE</u>
<u>Gymnastik: Kräftigung, Dehnung, muskuläre Lockerung</u>	<u>4 LE</u>
<u>Ausdauertraining (z. B. Walking / Jogging)</u>	<u>4 LE</u>
<u>Verschiedene Spielformen</u>	<u>2 LE</u>

<u>Entspannung</u>	<u>4 LE</u>
--------------------	-------------

<u>Pädagogische und psychologische Aspekte</u>	<u>3 LE</u>
--	-------------

<u>Qualifizierungsmöglichkeiten für Übungsleiter/innen</u>	<u>2 LE</u>
--	-------------

- Aus-, Fort- und Weiterbildung des DTB und seiner Landesturnverbände

<u>Gründung einer RehaGruppe</u>	<u>3 LE</u>
----------------------------------	-------------

1.5.5.4 Fachliche Aspekte

<u>Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention</u>	<u>2 LE</u>
--	-------------

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

<u>Bewegung und Sport bei Diabetes</u>	<u>4 LE</u>
--	-------------

<u>Ernährung bei Diabetes</u>	<u>3 LE</u>
-------------------------------	-------------

<u>Lebensstil</u>	<u>1 LE</u>
-------------------	-------------

<u>Beispielstunde</u>	<u>2 LE</u>
-----------------------	-------------

1.5.5.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Während der gesamten Ausbildung werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmerinnen die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen. Hiermit werden die erworbenen Kompetenzen nachgewiesen.

Der Umfang der Lernerfolgskontrollen soll insgesamt **15 LE**, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.), nicht überschreiten. Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

2 Trainer*in

2.1 TR-C-Lizenz – Breitensport

2.1.1 Fitness-Aerobic

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....C

Profil:.....Breitensport

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

2.1.1.1 Vorwort des TK Aerobic

Aufgrund eines durchgängigen Wettkampf- Ausbildungs- und Weiterbildungsangebotes ist der Deutsche Turner-Bund (DTB) seit 1996 anerkannter und zuständiger Fachverband für Aerobic im Deutschen Olympischen Sportbund. Als zuständiger Spitzenfachverband delegiert er die Durchführung der Trainer/-in C-Ausbildung Fitness-Aerobic an die Landesturnverbände.

Aerobic hat sich in den letzten Jahrzehnten als eine weitverbreitete Freizeitsportart im Verein etabliert und sich zu einem präventiven, gesundheitsförderlichen Sportangebot weiterentwickelt. Fitness-Aerobic ist ein „Allrounder“ geworden. Herz-Kreislauf-, Kraftausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining mit Musik sind die Hauptelemente, die primär in der Gruppe trainiert werden. Somit erlangen die Trainingsstunden einen hohen Kommunikations- und Motivationswert. Ziel ist es, ein „effektives“ Training zu gestalten. Neben dem Breiten- und Freizeitsport ist Aerobic auch im Spitzensport zu einer festen Größe geworden. Für diesen Bereich sind die Ausbildungen Trainer/in C (B)Wettkampf-Aerobic konzipiert.

Die Fitness-Aerobic-Ausbildung bildet qualifizierte Trainerinnen und Trainer aus, die im Verein tätig werden wollen und alle Facetten von der Fitness-Aerobic kompetent unterrichten möchten. Das Ziel des DTB für die kommende Zeit ist es, den Qualitätsanspruch der Ausbildungen, der in den letzten Jahren aufgebaut worden ist, zu erhalten und ständig zu optimieren.

Vor diesem Hintergrund ist es nur konsequent, dass der DTB besonderen Wert auf die Qualifizierung seiner Trainer/innen Fitness-Aerobic legt und dieser Ausbildung besondere Aufmerksamkeit widmet.

2.1.1.2 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Tätigkeit der Trainerin / des Trainers Fitness-Aerobic umfasst die Hinführung zur Aerobic. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Grundlagentrainings für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Die Trainerinnen und Trainer Fitness-Aerobic sollen mit Hilfe der Ausbildung dazu qualifiziert werden, im Verein Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Anfängerbereich (sowohl weiblich als auch männlich) mit unterschiedlichen Methoden und altersgerecht an die Fitness-Aerobic heranzuführen. Ihnen sollen technische Leitbilder vermittelt werden, die auf biomechanischen Prinzipien beruhen. Dementsprechend sind die zweckmäßigen methodischen Vermittlungswege zu lehren.

2.1.1.3 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung	36 LE
Fachliche Aspekte – Sportartspezifik (Theorie)	19 LE
Fachliche Aspekte – Sportartspezifik (Praxis)	70 LE
Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis	inkl.
Gesamt	125 LE

2.1.1.4 Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung

Safe Sport – allgemeine Gewaltprävention 2 LE

Den Übungsleiter*innen wird die Möglichkeit gegeben, sich mit den Grundsätzen der Gewaltprävention und -intervention auseinanderzusetzen. Hierzu erlangen sie Wissen über

- die Formen von interpersonaler Gewalt,
- die Strategien von Täter*innen, sowie
- den Umgang mit Verdachtsmomenten.

Um dies umzusetzen, erhalten sie im Rahmen dieser Ausbildung Gelegenheit, sich mit angemessenem Verhalten im Trainings-; Wettkampfs- und Vereinsbetrieb auseinanderzusetzen. Fallbeispiele von Situationen interpersonaler Gewalt regen die Auseinandersetzung mit und die Reflexion von alltäglichen Sportsituationen an, mit dem Ziel eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln. Darüber hinaus bekommen die Übungsleiter*innen die Möglichkeit, sich individuelle Handlungsstrategien zu erarbeiten, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken¹³.

Im Rahmen dieses Ausbildungsabschnitts muss ebenso der DOSB/DSJ-Ehrenkodex und seine Inhalte behandelt werden.

¹³ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung- die Mindestanforderungen der allgemeinen Gewaltprävention stellen die Inhalte dieses „Safes Sport-Basiskurses“ dar. Diese können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen. Ebenso können die Vorgaben hier dazu dienen Inhalte von Kooperationspartner abzugleichen.

Körperbild und Selbstwertgefühl

1 LE

Übungsleitende werden zum Thema Körperbild im Sport sensibilisiert und entwickeln ein Verständnis für die Auswirkung von Stereotypen, Körperidealen und Körpersprache. Hierzu erlangen sie Wissen über:

- Was ein Körperbild ist und welche Bedeutung ein positives oder negatives Körperbild auf das Sporttreiben hat,
- Welche Unsicherheiten die Sportler*innen in Bezug auf ihren Körper entwickeln können
- Welche Faktoren das Körperbild der Sportler*innen auf und neben dem Sportplatz positiv/negativ beeinflussen,
- Wie ihr eigenes Handeln das Selbstwertkonzept von Sportler*innen beeinflussen kann,
- Wie ein positives Körperbild im Sport aussehen kann
- Strategien zur Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und eines positiven sportlichen Umfelds.¹⁴

Personen- und gruppenbezogener Bereich

6 LE

Begrüßung

1 LE

- Organisatorischer Rahmen
- Orientierung
- Vorstellung der Teilnehmer und des Ausbilderteams

Ausstattung, Medien, Geräte

1 LE

- Musik, Schuhe, Bücher, Geräte

Soziale Kompetenz des Trainers

2 LE

- Psychologische Aspekte (Motivationslehre, Lob, Korrektur)
- Trainerverantwortung gegenüber den Teilnehmern
- Kennen lernen und Umgang mit Gruppendynamik, Interaktionen usw.
- Unterrichts- Führungsstile: demokratisch, laissez faire, autokratisch usw.
- Vorbildfunktion
- Verantwortung von Trainer/innen allen Formen von Gewalt gegen Frauen und Männern, Mädchen und Jungen entgegenzuwirken sowie Betroffenen Schutz und Hilfe zu gewähren.

Didaktisch-methodische Grundprinzipien des Lehrens und Vermittelns

1 LE

- Vom Leichten zum Schweren
- Vom Einfachen zum Komplexen
- Vom Bekannten zum Unbekannten
- Anpassen der vorbereiteten Stundeninhalte auf die Gruppe

¹⁴ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung. Die Inhalte dieses Kurses können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen.

- Innere Differenzierung

Aufgaben und Pflichten des Trainers

- Eigene Weiterbildung zur Qualitätssicherung
- Lehrer- und Schülerfunktion
- Dienstleister

Planung einer Unterrichtsstunde 1 LE

- Schriftliches Erstellen des Stundenbildes

Anatomie / Physiologie 18 LE

Passiver Bewegungsapparat 2 LE

- Knochenaufbau, Gelenke, Schematischer Gelenkaufbau, Gelenkarten / Gelenkachsen, Erläuterung des Wirbelsäulenaufbaus

Aktiver Bewegungsapparat 10 LE

- Muskelformen und -arten
- Lage, Funktion, Ansatz und Ursprung der wichtigsten Muskelgruppen
- Kräftigung und Dehnung der Hauptmuskelgruppen, hier Schwerpunkt auf die 5 Prioritäten (bei Kräftigung Beispiele aus der Priorität 1 und 2)
- Dehnformen und -methoden zur Verbesserung der Beweglichkeit

Beachten: Im Rahmen der Lernerfolgskontrolle ist es ausreichend, wenn für die jeweilige Muskulatur der deutsche Begriff verwendet wird. Die differenzierte Kenntnis von Lage und Funktion, sowie das dazugehörige Gelenk / die Gelenke sind prüfungsrelevant.

Herz – Kreislaufsystem 2 LE

- Aufbau und Funktion des Herzens
- Aufbau großer und kleiner Kreislauf

Ernährung und Energiebereitstellung 3 LE

- Vermittlung des Zusammenhanges zwischen Ernährung und Energiebereitstellung
- Aerobe bzw. anaerobe Energiebereitstellung
- Grundnahrungsmittel, Vitamine, Mineralien

Sportverletzungen und Risiken 1 LE

- Vermittlung Aerobic – spezifischer Sportverletzungen und Risiken in ihrem Erscheinungsbild und der möglichen Prävention.

Trainingslehre**5 LE****Komponenten der Kondition**

- Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit

Trainingsprinzipien

- Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung (Superkompensation)
- Progressive Belastungssteigerung
- Unterschiede im Training mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen und Älteren

Intensitätssteuerung

- Steuerung mittels Herzfrequenz
- Aerobicspezifische Mittel zur Intensitätssteuerung

Allgemeine Ziele von Ausdauertraining und seine Wirkung

- Steuerung der Trainingsbelastung: Reizintensität, -dichte, -dauer, -umfang

Intensitätsmessungen

- Objektive und subjektive Messverfahren
- Rechenformel für die objektive Trainingspulsfrequenz

Vereins- und verbandsbezogener Bereich**4 LE****Versicherung & Haftung****1 LE**

- Vereinsrecht einschließlich Versicherungsleistung des Vereins
- GEMA-Recht
- Aufsichts- und Sorgfaltspflicht der Trainerin / des Trainers

Vereins-/Verbandsstruktur**1 LE**

- Aufbau und Struktur des organisierten Sports (DOSB, DTB und Untergliederungen)
- Geschichtliche Entwicklung des DTB und der Turnbewegung
- Fördermittel

Ausbildungs- und Fortbildungssysteme**1 LE**

- Anforderungsprofil Trainerin Fitness-Aerobic
- Erläuterung Lizenz- und Zertifikatsstruktur

Aerobic und Fitness in der Gesellschaft**1 LE**

- Historischer Abriss der Aerobic
- Entwicklung der Aerobic im DTB
- Zukunft von Aerobic und Fitness-Sport im Verein
- Werbung und aktuelle Marktsituation

2.1.1.5 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik (Theorie)

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention

2 LE

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Didaktik und Methodik

17 LE

Aufbau einer Aerobicstunde mit Inhalten und Zielen in den verschiedenen Phasen 1 LE

Warm up 1 LE

- Zeitumfang
- Geeignete und ungeeignete Schrittmuster
- Inhaltliche Schwerpunkte: Gelenkisolation, Ganzkörperbewegungen, Pre-Stretches

Cardio Phase 1 LE

- Physiologische Wirkungen des Ausdauertrainings

Inhaltlicher Verlauf der Cardio Phase:

- Pre Aerobic
- Steady State
- Post Aerobic

Vermittlung der Choreographie 3 LE

- Vermittlung der Didaktik und Methodik des Choreographierens und der
- Aufbaumöglichkeiten
- Methoden: Balance Add on, Balance Link
- Hilfsmethoden:
 - o Holding Pattern
 - o Holding Pattern Removal
 - o Substitute
 - o Pyramide
 - o Reduction
 - o Visual Preview und methodische Arbeitsweisen

Cool down	1 LE
- Intensitätsminderung nach dem Herz-Kreislauf-Training	
- Gestaltungsmöglichkeiten	
Workout Phase	4 LE
- Training und Trainierbarkeit der Muskeln (Arbeitsweisen der Muskulatur)	
- Anpassungsmechanismen	
- Bedeutung und Einsatzmöglichkeiten von Musik im Workout	
Cool down II	1 LE
- Intensitätsminderung nach der Workout Phase	
- Gestaltungsmöglichkeiten	
Post Stretching Phase	2 LE
- Dehnen der beanspruchten Muskulatur nach der Belastung (Pflichtbereiche und besonders belastete Muskelgruppen)	
Musiklehre	2 LE
- Rolle und Funktion der Musik	
- Struktur der Musik: Beat, Takt, Rhythmus, Phrase, Musikbogen, Breaks (Brüche)	
- Musikalischer Rhythmus: Up beat, down beat, off beat	
- Musiktempo und Zusammenhänge mit den Stundenphasen	
- Musikhören , Einzählen (count down)	
Wettkampf- und vorführungsmöglichkeiten der Aerobic	1 LE
- Videodemonstration	
- Vorstellen des Wettkampfsystems der Aerobic im DTB	

2.1.1.6 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik (Praxis)

Modellstunden	16 LE
- In den Modellstunden werden spezifische fachliche Aufgabenstellungen und Level unter dem Aspekt der Umsetzung im Verein kompetent präsentiert und besprochen.	
Modellstunde I (alle Phasen)	2 LE
• Demonstration einer Aerobic- Stunde mit allen Phasen (Level: Einsteiger)	
Modellstunde II (Aufbaumethoden)	2 LE
- Präsentation einer Stunde mit dem Ziel, die vermittelte Methode (Balance add on) incl. Hilfsmittel anzuwenden und zu demonstrieren.	
Modellstunde III (Aufbaumethoden)	2 LE
- Präsentation einer Stunde mit dem Ziel, die vermittelte Methode (Balance Link) incl. Hilfsmittel anzuwenden und zu demonstrieren.	
Modellstunde IV (Cardio)	2 LE

- Präsentation einer Stunde, deren Schwerpunkt auf der Verdeutlichung der Intensitätssteuerung liegt unter Einsatz von Pulsmessgeräten.

Modellstunde V (Step Basic) 2 LE

- Schnupperstunde mit den Schwerpunkt Step-Aerobic

Modellstunde VI (Workout) 2 LE

- Präsentation einer Stunde mit dem Schwerpunkt Muskelkräftigung

Modellstunde VII (Workout mit Geräten) 2 LE

- Demonstration einer Stunde, mit dem Schwerpunkt Muskelkräftigung unter Zuhilfenahme von Geräten

Modellstunde VII (Trends) 2 LE

- Demonstration einer Stunde, die sich an den aktuellen Trends orientiert

Techniktraining 54 LE

Einüben der Schrittfamilien 8 LE

incl. Haltungsschulung und Technik der Bewegungsausführung

- Schulung der Haltung in verschiedenen Grundpositionen
- Schulung und Körpererfahrungen bezogen auf Spannungsaufbau
- Einüben der Schrittfamilien und ihren Variationen für die Fitness-Aerobic:
(außer squat back, lunge side und front, kick side, back und diagonal, shuffle-step, rock-step, air jack, Heel Jack, Scissors jump, Running man und Jump curl)
- Vermittlung der technischen Schwerpunkte des jeweiligen Schrittmusters
- Einüben der Schrittfamilien und ihren Variationen für die Step-Aerobic

Armbewegungen / Positionierungen 1 LE

- Aerobictypische Armbewegungen und Handhaltungen

Cueing – Spiegelbildliches Arbeiten 3 LE

- Vorstellung der Handzeichen und deren Bedeutung
- Anwendung der Cueing- Zeichen durch verschiedene Aufgabenstellungen
- Cueing
 - o Nonverbal: Handzeichen, Mimik, Körpersprache
 - o Verbal: Stimme
- Einführung des spiegelbildliches Arbeitens

Dehnen 2 LE

- Umsetzung von vermittelten Dehntechniken bezogen auf ausgewählte Muskelgruppen

Gruppenarbeit 13 LE

- Anliegen der Gruppenarbeit ist es, vermittelte, fachliche Schwerpunkte in der Praxis zu üben, Selbsterfahrung zu sammeln und Schwachpunkte aufzuzeigen.
 - o Erarbeitung der verschiedenen Stundenphasen

- Einüben von spiegelbildlichem Arbeiten und Einsatz von Cueing
- Erarbeiten von Stundenbildern für unterschiedliche Zielgruppen

Choreographie einer Gruppengestaltung

4 LE

- Erarbeitung einer Gestaltung für Vorführungen, Wettbewerbe oder Breitensportwettkämpfe
Teilnehmerprojekte und Lernerfolgskontrollen in Theorie und Praxis

23 LE

- Mit diesen lehrgangsbegleitenden schriftlichen und praktischen Projekten können wichtige Lernfortschritte in der Fachkompetenz, Eigenrealisation, Anwendung des Gehörten bezüglich Praxis, Organisation und Planung überprüft werden.
- In der Theorie eine Mischform aus Multiple Choice und Fragen, die schriftliche Ausarbeitung eines Stundenbildes, Umsetzung in der Praxis des Warm up oder Cardio-Teils (auslösen) sowie die Vorstellung eines Muskels für das Workout (Kräftigung und Dehnung) in Theorie und Praxis

2.1.1.7 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Die Lernerfolgskontrollen sind in die Lerneinheiten der jeweiligen Themenbereiche integriert, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.). Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

2.1.1.8 Literatur- & Medienliste

Literaturliste für Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

- Slomka, G. u.a.: Das neue Aerobic Training. Aachen 2002, Meyer & Meyer Verlag
- Gehrke, T.: Sport Anatomie. Reinbek 1999, Rowohlt Verlag
- DTB (Hrsg.): Grundlagenbuch Ausbildung 1. Lizenzstufe. Frankfurt/M. 2005
- DTB (Hrsg.): Muskelkatalog. Frankfurt /M. 2006
- DTB Wertungsvorschriften Aerobic, Bereich ShowContest und FitStep (jeweils aktuelle Ausgabe)

2.1.2 Fitness & Gesundheit – Ältere

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....C

Profil:.....Breitensport

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

2.1.2.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Tätigkeit der Trainer*innen C "Fitness und Gesundheit für Ältere" umfasst die Gewinnung, Förderung und Bindung von älteren Vereinsmitgliedern. Aufgabenschwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Übungs- und Trainingseinheiten im Fitness- und Gesundheitssport mit älteren Menschen. Die Trainer*innen sollen in die Lage versetzt werden, Bewegungsangebote für alle älteren Menschen machen zu können, unabhängig von deren Leistungsfähigkeit oder dem Vorhandensein von Beeinträchtigungen. Zielgruppe sind sowohl leistungsfähige und gesunde als auch bewegungseingeschränkte und immobile alte Menschen.

Entsprechend vielfältig und umfassend sind die Inhalte der Bewegungsangebote. Es geht sowohl um die Vermittlung von Fitness-Trends, die von älteren Menschen gern durchgeführt werden, als auch um ein spezielles Training zur Erhaltung von Selbständigkeit und zur Verhütung von Stürzen.

2.1.2.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung	33 LE
Fachliche Aspekte – Sportartspezifik	76 LE
<u>Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis</u>	<u>16 LE</u>
Gesamt	125 LE

2.1.2.3 Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung

Safe Sport – allgemeine Gewaltprävention

2 LE

Den Übungsleiter*innen wird die Möglichkeit gegeben, sich mit den Grundsätzen der Gewaltprävention und -intervention auseinanderzusetzen. Hierzu erlangen sie Wissen über

- die Formen von interpersonaler Gewalt,
- die Strategien von Täter*innen, sowie
- den Umgang mit Verdachtsmomenten.

Um dies umzusetzen, erhalten sie im Rahmen dieser Ausbildung Gelegenheit, sich mit angemessenem Verhalten im Trainings-; Wettkampfs- und Vereinsbetrieb auseinanderzusetzen. Fallbeispiele von Situationen interpersonaler Gewalt regen die Auseinandersetzung mit und die Reflexion von alltäglichen Sportsituationen an, mit dem Ziel eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln. Darüber hinaus bekommen die Übungsleiter*innen die Möglichkeit, sich individuelle Handlungsstrategien zu erarbeiten, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken¹⁵.

Im Rahmen dieses Ausbildungsabschnitts muss ebenso der DOSB/DSJ-Ehrenkodex und seine Inhalte behandelt werden.

Körperbild und Selbstwertgefühl

1 LE

Übungsleitende werden zum Thema Körperbild im Sport sensibilisiert und entwickeln ein Verständnis für die Auswirkung von Stereotypen, Körperidealen und Körpersprache. Hierzu erlangen sie Wissen über:

- Was ein Körperbild ist und welche Bedeutung ein positives oder negatives Körperbild auf das Sporttreiben hat,
- Welche Unsicherheiten die Sportler*innen in Bezug auf ihren Körper entwickeln können
- Welche Faktoren das Körperbild der Sportler*innen auf und neben dem Sportplatz positiv/negativ beeinflussen,
- Wie ihr eigenes Handeln das Selbstwertkonzept von Sportler*innen beeinflussen kann,
- Wie ein positives Körperbild im Sport aussehen kann
- Strategien zur Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und eines positiven sportlichen Umfelds.¹⁶

¹⁵ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung- die Mindestanforderungen der allgemeinen Gewaltprävention stellen die Inhalte dieses „Safes Sport-Basiskurses“ dar. Diese können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen. Ebenso können die Vorgaben hier dazu dienen Inhalte von Kooperationspartner abzugleichen.

¹⁶ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung. Die Inhalte dieses Kurses können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen.

Personen- und gruppenbezogener Bereich**20 LE****Fitness, Gesundheitssport sowie leistungs- und funktionserhaltendes Training für älter werdende Menschen**

- Wer sind die älter werdenden Menschen? Zielgruppendefinition: drei Zielgruppen
- Bedürfnisstrukturen älter werdender Menschen (im Sport)
- Was ist eigentlich Fitness?
- Was ist eigentlich Gesundheitssport?
- Was ist leistungs- und funktionserhaltendes Training für älter werdende Menschen?

Die / der Trainer/in als Gruppenleiter/in

- Wie leite ich eine Gruppe?
- Leiten, Führen, Betreuen und Motivieren
- Grundlagen der Kommunikation und bewährte Verfahren des Umgangs mit Konflikten
- Sozialkompetenz
- Umgang mit Verschiedenheit
- Verantwortung der Trainer/innen für die individuelle Persönlichkeitsentwicklung der älter werdenden Menschen im und durch Sport
- Verantwortung von Trainer/innen allen Formen von Gewalt gegen Frauen und Männern, Mädchen und Jungen entgegenzuwirken sowie Betroffenen Schutz und Hilfe zu gewähren.

Kursorganisation/Aufbau einer Übungsstunde

- Stundenaufbau
- Wie organisiere ich einen Kurs?
- Kursaufbau
- Planung einer Unterrichtsstunde

Drop-out und Bindung

- Mitglieder gewinnen, betreuen, motivieren und fördern: Wie binde ich die Vereinsmitglieder an den Sport/an die Gruppe/an den Verein?
- Sonderaktionen/Kampagnen im Verein

Methodik und Didaktik von Bewegungsangeboten für älter werdende Menschen

- Methoden von leistungs- und funktionserhaltendem Training und Gesundheitssport
- Didaktische Grundprinzipien von leistungs- und funktionserhaltendem Training und Gesundheitssport

Vereins- und verbandsbezogener Bereich**10 LE****Die Trainer/innen im Verein und Verband**

- Aufgaben, Schwerpunkte und Strukturen von DTB und LTV
- Geschichtliche Entwicklung und gesellschaftspolitische Bedeutung der Turnbewegung

Marketing und Öffentlichkeitsarbeit

- Wie bringe ich mein Bewegungsangebot für Ältere in die Zeitung?
- Pluspunkt Gesundheit.DTB

Sicherheit in der Übungsstunde

- Aufsicht und Haftpflicht: Rechtsfragen im Sport
- Maßnahmen bei einem Sportunfall
- Finanz- und Zuschusswesen

Trainerin C / Trainer C Fitness und Gesundheit für Ältere

- Anforderungen: Was muß der / die Trainerin C / Trainer C Fitness und Gesundheit für Ältere leisten?
- Qualifikationsmöglichkeiten, Fort- und Weiterbildungen

2.1.2.4 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention

2 LE

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Fitness , Gesundheit, Leistungs- und Funktionserhaltung

16 LE

Anatomie, Physiologie, Sportmedizin:

- Anatomie begreifen: die Wirbelsäule, die wichtigsten Gelenke des Körpers
- Anatomie begreifen: die wichtigsten Muskelgruppen des Körpers
- Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems?
- Effekte von Muskeltraining im Laufe des Älterwerdens
- Effekte von Herz-Kreislauftraining im Laufe des Älterwerdens

Teilnehmer/innen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen:

- Welche Beeinträchtigungen treten im Laufe des Älterwerdens häufig auf?
- Wie gehen ÜL angemessen damit um?

Warm up und Cool down

4 LE

- Bedeutung des Auf- und Abwärmens
- Praxisbeispiele zum Aufwärmen und zum Cool down

Leistungs- und Funktionserhaltung durch Krafttraining**12 LE**

- Muskeltraining: Mit welchen Übungen werden welche Effekte erreicht?
- Prioritätenliste für das Krafttraining mit älter werdenden Menschen
- Trainingslehre: Methoden des Krafttrainings im Fitness- und Gesundheitssport
- Zusatzgeräte: Welche sind sinnvoll? Spezielle Gewichtsmanschetten, instabile Unterlagen, Thera-Band, ...
- Vorstellen eines Kraft-Circuits
- Funktionsgymnastik (richtiges Kräftigen) zur Erhaltung von Leistungs- und Funktionsfähigkeit sowie Selbständigkeit im Alltag
- Vorstellen weiterer Praxis-Beispiele: Venengymnastik, Rückentraining, Beckenbodentraining, Osteoporosepräventionstraining

Leistungs- und Funktionserhaltung durch Ausdauertraining**10 LE**

- Methoden des Ausdauertrainings
- Möglichkeiten der Belastungsdosierung und –kontrolle
- Ausdauer durch Spiele
- Ausdauer durch Bewegung auf Musik (Tänze, Aerobic 50 Plus)
- Walking, Nordic Walking
- Gehtraining: sicher, herausfordernd, mobil und reaktionsschnell

Leistungs- und Funktionserhaltung durch Beweglichkeitstraining**4 LE**

- Dehnen und Mobilisieren: Die Bedeutung des Dehnens für Gesundheit, Wohlbefinden und Alltagsbewältigung
- Welche beweglichkeitserhaltenden Übungen sind für älter werdende Menschen besonders wichtig?
- Vorstellen und Diskussion verschiedener Dehn- und Mobilisationstechniken

Leistungs- und Funktionserhaltung durch Koordinationstraining**10 LE**

- Bedeutung der Koordination für die Leistungs- und Funktionserhaltung und die Selbständigkeit im Alter
- Gleichgewichtsschulung, Balancetraining,
- Sensomotorik, Propriozeptives Training
- Koordinationstraining mit Geräten (instabilen Unterlage, Werfen und Fangen in Variationen, sensomotorische Parcours)
- Schnelles Reagieren unter Zeitdruck

Sturzprophylaxe**4 LE**

- Problematik: Stürze im Alter
- Was kann man tun, um Stürze zu verhindern
- Praxis des Kraft- und Balancetrainings (siehe oben)

Fitness und Spiele**4 LE**

- Bedeutung des Einsatzes von Spielen im Fitness-Training
- Vorstellen von Praxis-Beispielen mit verschiedenen Zielsetzungen: Spiele zum Warm up, Spiele zum Kennenlernen, Spiele zur Ausdauerschulung, Koordinationsspiele, ...

Gehirntraining und Bewegung**4 LE**

- Grundlagen des Gehirntrainings
- Wie Kopf und Körper zusammenhängen
- Bewegungsübungen und –spiele, die gleichzeitig das Kurzzeitgedächtnis trainieren
- Bewegung beugt Demenz vor

Fitness und Körperwahrnehmung/Entspannung**4 LE**

- Bedeutung von Körperwahrnehmung und Entspannung für die Gesunderhaltung
- Vorstellen unterschiedlicher Techniken der Körperwahrnehmung und Entspannung: z.B. Elemente aus der Fernöstlichen Entspannung, Lockerungsübungen, Anspannen und Entspannen, Progressive Muskelentspannung, Elemente aus Massageformen, Entspannen durch Stretching, ...

Fitness und Ernährung**2 LE**

- Themenauswahl: Was ist gesunde Ernährung? Gibt es eine spezielle Sportler-Ernährung? Trinken im Sport.

Fakultativ: Fitnesstraining im Wasser

- Die physikalischen Eigenschaften des „nassen“ Elements
- Vorstellen unterschiedlicher Möglichkeiten der Bewegung im Wasser: Wassergymnastik, Aquafitness, Aquaerobic, Aquajogging

2.1.2.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Während der gesamten Ausbildung werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmerinnen die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen. Hiermit werden die erworbenen Kompetenzen nachgewiesen.

Der Umfang der Lernerfolgskontrollen soll insgesamt **16 LE**, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.), nicht überschreiten. Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu

dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

2.1.2.6 Literatur- & Medienliste

- Allmer, H., Tokarski, W., & Walschek, R. (2000). Bewegung, Spiel und Sport im Alter: ein Handbuch zur Planung und Organisation attraktiver Angebote. Stuttgart u.a.: Kohlhammer.
- Becker, C., Lindemann, U., & Reißmann, U. (2003). Sturzprophylaxe: Sturzgefährdung und Sturzverhütung in Heimen. Hannover: Vincentz Verlag.
- Boeckh-Behrens, W.-U., & Buskies, W. (2004). Fitness-Krafttraining: Die besten Übungen und Methoden für Sport und Gesundheit. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Brehm, W., Pahmeier, I., Tiemann, M., Ungerer-Röhrich, U., Wagner, P., Bös, K. (2002) Psychosoziale Ressourcen – Arbeitshilfen für Übungsleiter/innen. 2. überarbeitete Auflage. Frankfurt; Deutscher Turner-Bund
- DTB (Hrsg.) (2005). Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige. Frankfurt a. M.: Deutscher Turner-Bund.
- DTB (2004). Ü-Titel: Sturzprophylaxe. Ü -- Magazin für Übungsleiterinnen und Übungsleiter, 5.
- DTB (2005). Ü-Titel: Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige. Ü -- Magazin für Übungsleiterinnen und Übungsleiter, 1.
- Eisenburger, M. (2007). Aktivieren und Bewegen von älteren Menschen. 3. Auflage. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Häfelinger, U., & Schuba, V. (2002). Koordinationstherapie: Propriozeptives Training. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Jasper, B. M. (2002). Koordination und Gehirnjogging. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Nagel, V. (1997). Fit und geschickt durch Seniorensport: Sportartenüberschreitendes Training für Alltagssituationen. Hamburg: Czwalina.
- Oswald, W. D., & Gunzelmann, T. (Eds.). (1995). Kompetenztraining: ein Programm für Seniorengruppen. Göttingen u.a.: Hogrefe.
- Runge, M. (1998). Gehstörungen, Stürze, Hüftfrakturen. Darmstadt: Steinkopff.
- Runge, M., & Rehfeld, G. (1995). Geriatrische Rehabilitation im Therapeutischen Team. Stuttgart: Thieme.
- Runge, M., & Rehfeld, G. (2001). Mobil bleiben: Pflege bei Gehstörungen und Sturzgefahr. Hannover: Schlütersche.

2.1.3 Fitness & Gesundheit – Erwachsene

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....C

Profil:.....Breitensport

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

2.1.3.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Tätigkeit von Trainer*innen C Breitensport „Fitness und Gesundheit Erwachsene“ umfasst die Mitgliedergewinnung, -förderung und -bindung von gesundheitsorientierten Männern und Frauen auf der Basis breitensportlich orientierter Übungs- und Trainingsangebote. Aufgabenschwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Übungs- und Trainingseinheiten im gesundheitsorientierten Vereinssport.

2.1.3.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung	43 LE
Fachliche Aspekte – Themenspezifik (exkl. fakultative Themen)	52 LE
Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis	28 LE
Gesamt	123 LE

2.1.3.3 Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung

Safe Sport – allgemeine Gewaltprävention 2 LE

Den Übungsleiter*innen wird die Möglichkeit gegeben, sich mit den Grundsätzen der Gewaltprävention und -intervention auseinanderzusetzen. Hierzu erlangen sie Wissen über

- die Formen von interpersonaler Gewalt,
- die Strategien von Täter*innen, sowie
- den Umgang mit Verdachtsmomenten.

Um dies umzusetzen, erhalten sie im Rahmen dieser Ausbildung Gelegenheit, sich mit angemessenem Verhalten im Trainings-, Wettkampfs- und Vereinsbetrieb auseinanderzusetzen. Fallbeispiele von Situationen interpersonaler Gewalt regen die Auseinandersetzung mit und die Reflexion von alltäglichen Sportsituationen an, mit dem Ziel eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln. Darüber hinaus bekommen die Übungsleiter*innen

die Möglichkeit, sich individuelle Handlungsstrategien zu erarbeiten, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken¹⁷.

Im Rahmen dieses Ausbildungsabschnitts muss ebenso der DOSB/DSJ-Ehrenkodex und seine Inhalte behandelt werden.

Körperbild und Selbstwertgefühl

1 LE

Übungsleitende werden zum Thema Körperbild im Sport sensibilisiert und entwickeln ein Verständnis für die Auswirkung von Stereotypen, Körperidealen und Körpersprache. Hierzu erlangen sie Wissen über:

- Was ein Körperbild ist und welche Bedeutung ein positives oder negatives Körperbild auf das Sporttreiben hat,
- Welche Unsicherheiten die Sportler*innen in Bezug auf ihren Körper entwickeln können
- Welche Faktoren das Körperbild der Sportler*innen auf und neben dem Sportplatz positiv/negativ beeinflussen,
- Wie ihr eigenes Handeln das Selbstwertkonzept von Sportler*innen beeinflussen kann,
- Wie ein positives Körperbild im Sport aussehen kann
- Strategien zur Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und eines positiven sportlichen Umfelds.¹⁸

Die Trainerin als Gruppenleiterin

7 LE

- Kernkompetenzen der Trainerin – soziale, fachliche, organisatorische und methodische Kompetenz -> Handlungskompetenz
- Umgang mit Verschiedenheit
- Leiten, Führen, Betreuen und Motivieren
- Grundlagen der Kommunikation und bewährte Verfahren des Umgangs mit Konflikten

Kursorganisation / Aufbau einer Stunde

2 LE

- Stundenaufbau
- Kursaufbau vs. Dauerangebot: methodischer Aufbau unter Berücksichtigung von kurz- und langfristigen Zielen

¹⁷ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung- die Mindestanforderungen der allgemeinen Gewaltprävention stellen die Inhalte dieses „Safes Sport-Basiskurses“ dar. Diese können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen. Ebenso können die Vorgaben hier dazu dienen Inhalte von Kooperationspartner abzugleichen.

¹⁸ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung. Die Inhalte dieses Kurses können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen.

Drop-out und Bindung**1 LE**

- Mitglieder gewinnen, betreuen, motivieren und fördern: Wie binde ich die Vereinsmitglieder an den Sport/an die Gruppe/an den Verein?
- Sonderaktionen/Kampagnen im Verein

Anatomische, physiologische und trainingsmethodische Grundlagen**18 LE**

- Passiver Bewegungsapparat
 - o Knochenaufbau
 - o Gelenke
 - o Schematischer Gelenkaufbau
 - o Gelenkarten / Gelenkachsen
 - o Erläuterung des Wirbelsäulenaufbaus
- Aktiver Bewegungsapparat
 - o Arbeitsformen der Muskulatur
 - o Lage, Funktion, Ansatz und Ursprung der wichtigsten Muskelgruppen
 - o Deutsche -und Hinweis auf die lateinische- Bezeichnung der wichtigsten Muskelgruppen
- Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems

Warm up und Cool down**2 LE**

Vereins- und verbandsbezogener Bereich**10 LE**

- Aufbau und Aufgaben des organisierten Sports
 - o DOSB, DTB, LSB, LTV, Turngaue/-kreise
- Haftungs-, Sorgfalts- und Aufsichtspflicht
- Finanz- und Zuschusswesen
- Geschichtliche Entwicklung und gesellschaftspolitische Bedeutung der Turnbewegung
- Marketing und Werbung
 - o Wie bringe ich mein Bewegungsangebot in die Zeitung?
 - o Pluspunkt Gesundheit.DTB
- Qualifizierungsmöglichkeiten für Trainer/innen
 - o Aus-, Fort- und Weiterbildungssystem des DTB und seiner Landesturnverbände
 - o Pluspunkt Gesundheit.DTB, Gesundheitssportprogramme

2.1.3.4 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention

2 LE

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Fitness- und Gesundheitssport

4 LE

- Was ist Gesundheitssport?
 - o Definition
 - o Kernziele und Gesundheitssportprogramme im Gesundheitssport
 - o Ressourcenmodell, physische und psychosoziale Ressourcen
- Was ist Fitness?
 - o Definition
 - o Zielsetzungen

Fitness- und Gesundheitstraining durch Ausdauer

14 LE

- Methoden des Ausdauertrainings
- Bedeutung von Belastungsdosierung und –kontrolle
- Ausdauer durch Spiele
- Ausdauer durch Aerobic (Aerobic als Gesundheitssport)
- (Nordic-)Walking, Jogging

Fitness- und Gesundheitstraining durch Kraft und Beweglichkeit

17 LE

- Muskeltraining: Mit welchen Übungen können welche Effekte erreicht werden?
- Bedeutung des Dehnens für Fitness und Gesundheit
- Trainingslehre: Methoden des Kraft- und Beweglichkeitstrainings im Fitness- und Gesundheitssport
- Vorstellen eines Kraft-Circuits
- Vorstellen verschiedener Dehntechniken
- Funktionsgymnastik (richtiges Kräftigen und Dehnen)
- Vorstellen weiterer Praxis-Beispiele: Skigymnastik

Fitness- und Gesundheitstraining durch Koordination**7 LE**

- Bedeutung der Koordination für Fitness und Gesundheit
- Training koordinativer Fähigkeiten
- Vorstellen von Praxis-Beispielen

Fitness- und Gesundheitstraining mit Musik**3 LE**

- Bedeutung des Musikeinsatzes beim Fitness-Training?
- Vorstellen unterschiedlicher Formen eines Fitness-Trainings mit Musik: Aerobic, Tänze,...

Spiele im Fitness- und Gesundheitstraining**3 LE**

- Bedeutung des Einsatzes von Spielen im Fitness-Training
- Vorstellen von Praxis-Beispielen mit verschiedenen Zielsetzungen: Spiele zum Warm up, Spiele zum Kennenlernen, Spiele zur Ausdauerschulung, Staffelspiele

Vorfürungen im Fitness- und Gesundheitssport (DTB-Modul)**2 LE****Fakultative Themen****Trends im Fitness- und Gesundheitstraining (3 LE)**

- Bewertung, Einordnung und Vorstellen neuer Trends in Fitnesstraining und Gesundheitssport: Hip Hop, Inline-Skating, Spinning, Callanatics, Rope Skipping, ...

Ernährung im Fitness- und Gesundheitstraining (2 LE)

- Themenauswahl: Was ist gesunde Ernährung? Gibt es eine spezielle Sportler-Ernährung? Trinken im Sport.

Entspannung im Fitness- und Gesundheitstraining (3 LE)**2.1.3.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis**

Während der gesamten Ausbildung werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmerinnen die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen. Hiermit werden die erworbenen Kompetenzen nachgewiesen.

Der Umfang der Lernerfolgskontrollen soll insgesamt **28 LE**, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.), nicht überschreiten. Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

2.1.3.6 Literatur- & Medienliste

- Boeckh-Behrens, W.-U., & Buskies, W. (2004). Fitness-Krafttraining: Die besten Übungen und Methoden für Sport und Gesundheit. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

- Brehm, W., Pahmeier, I., Tiemann, M., Ungerer-Röhrich, U., Wagner, P., Bös, K. (2002) Psychosoziale Ressourcen – Arbeitshilfen für Übungsleiter/innen. 2. überarbeitete Auflage. Frankfurt; Deutscher Turner-Bund
- Deutscher Turner-Bund (Hrsg.) (2005): Grundlagenbuch Ausbildung. 1. Lizenzstufe. Basiswissen für Übungsleiter/innen und Trainer/innen. 2. Auflage. Frankfurt
- Deutscher Turner-Bund (Hrsg.) (2007): DTB-Muskelkatalog. 2. leicht veränderte Auflage. Frankfurt am Main.
- Häfeling, U., & Schuba, V. (2002). Koordinationstherapie: Propriozeptives Training. Aachen: Meyer & Meyer.
- Tittlbach, S., Kurz, G., Härtel, S., Rühl, J., Gräber, S., Brehm, W., Bös, K. (2007): Physische Ressourcen. Stärkung von physischen Ressourcen im Gesundheitssport. Frankfurt am Main, Deutscher Turner-Bund.

2.1.4 Fitness & Gesundheit - Natursport (Sommer / Winter)

DOSB-Lizenz:Trainer*in

Lizenz Stufe:C

Profil:Breitensport

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

2.1.4.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Tätigkeit von Trainer*innen C Breitensport „Fitness und Gesundheit Erwachsene – Schwerpunkt Natursport (Sommer/Winter)“ umfasst die Mitgliedergewinnung, -förderung und -bindung von gesundheitsorientierten Frauen und Männern auf der Basis breitensportlich orientierter Übungs- und Trainingsangebote. Aufgabenschwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Übungs- und Trainingseinheiten im gesundheitsorientierten Vereinssport.

2.1.4.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung – Sommer & Winter	49 LE
Fachliche Aspekte – Themenspezifik – Sommer	65 LE
Fachliche Aspekte – Themenspezifik – Winter	75 LE
<u>Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis – Sommer & Winter</u>	<u>10 LE</u>
Gesamt – Sommer	124 LE
Gesamt – Winter	134 LE

2.1.4.3 Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung – Sommer & Winter

Safe Sport – allgemeine Gewaltprävention 2 LE

Den Übungsleiter*innen wird die Möglichkeit gegeben, sich mit den Grundsätzen der Gewaltprävention und -intervention auseinanderzusetzen. Hierzu erlangen sie Wissen über

- die Formen von interpersonaler Gewalt,
- die Strategien von Täter*innen, sowie
- den Umgang mit Verdachtsmomenten.

Um dies umzusetzen, erhalten sie im Rahmen dieser Ausbildung Gelegenheit, sich mit angemessenem Verhalten im Trainings-; Wettkampfs- und Vereinsbetrieb auseinanderzusetzen. Fallbeispiele von Situationen interpersonaler Gewalt regen die Auseinandersetzung mit und die Reflexion von alltäglichen Sportsituationen an, mit dem Ziel

eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln. Darüber hinaus bekommen die Übungsleiter*innen die Möglichkeit, sich individuelle Handlungsstrategien zu erarbeiten, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken¹⁹.

Im Rahmen dieses Ausbildungsabschnitts muss ebenso der DOSB/DSJ-Ehrenkodex und seine Inhalte behandelt werden.

Körperbild und Selbstwertgefühl

1 LE

Übungsleitende werden zum Thema Körperbild im Sport sensibilisiert und entwickeln ein Verständnis für die Auswirkung von Stereotypen, Körperidealen und Körpersprache. Hierzu erlangen sie Wissen über:

- Was ein Körperbild ist und welche Bedeutung ein positives oder negatives Körperbild auf das Sporttreiben hat,
- Welche Unsicherheiten die Sportler*innen in Bezug auf ihren Körper entwickeln können
- Welche Faktoren das Körperbild der Sportler*innen auf und neben dem Sportplatz positiv/negativ beeinflussen,
- Wie ihr eigenes Handeln das Selbstwertkonzept von Sportler*innen beeinflussen kann,
- Wie ein positives Körperbild im Sport aussehen kann
- Strategien zur Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und eines positiven sportlichen Umfelds.²⁰

Die Trainerin als Gruppenleiterin

2 LE

- Kernkompetenzen der Trainerin – soziale, fachliche, organisatorische und methodische Kompetenz -> Handlungskompetenz
- Umgang mit Verschiedenheit
- Leiten, Führen, Betreuen und Motivieren
- Grundlagen der Kommunikation und bewährte Verfahren des Umgangs mit Konflikten

Kursorganisation / Aufbau einer Stunde

2 LE

- Stundenaufbau
- Kursaufbau vs. Dauerangebot: methodischer Aufbau unter Berücksichtigung von kurz- und langfristigen Zielen

¹⁹ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung- die Mindestanforderungen der allgemeinen Gewaltprävention stellen die Inhalte dieses „Safes Sport-Basiskurses“ dar. Diese können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen. Ebenso können die Vorgaben hier dazu dienen Inhalte von Kooperationspartner abzugleichen.

²⁰ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung. Die Inhalte dieses Kurses können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen.

Methodik und Didaktik von Bewegungsangeboten**2 LE**

- Methoden von leistungs- und funktionserhaltendem Training und Gesundheitssport
- Didaktische Grundprinzipien von leistungs- und funktionserhaltendem Training und Gesundheitssport

Fitness- und Gesundheitssport**6 LE****Was ist Gesundheitssport?****4 LE**

- Definition
- Kernziele und Gesundheitssportprogramme im Gesundheitssport
- Ressourcenmodell, physische und psychosoziale Ressourcen

Was ist Fitness?**2 LE**

- Definition
- Zielsetzungen

Anatomische, physiologische u. trainingsmethodische Grundlage**24 LE****Passiver Bewegungsapparat****2 LE**

- Knochenaufbau
- Gelenke
- Schematischer Gelenkaufbau
- Gelenkarten / Gelenkachsen
- Erläuterung des Wirbelsäulenaufbaus

Aktiver Bewegungsapparat**6 LE**

- Arbeitsformen der Muskulatur
- Lage, Funktion, Ansatz und Ursprung der wichtigsten Muskelgruppen
- Deutsche -und Hinweis auf die lateinische- Bezeichnung der wichtigsten Muskelgruppen
- Bewegungsentstehung/Nervensystem – Ansteuerung der Muskulatur, Zielmotorik, Reflexe

Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems**4 LE**

- Herz-Kreislauf-System, Atmungssystem – Anatomie und Funktionsweise
- Anpassungserscheinungen des Körpers durch Training
- Energiebereitstellung

Herz-Kreislauf-Training**4 LE**

- Training der physischen Ressource Ausdauer
- Ausdauertraining in der Praxis
- Trainingsmethoden, -gestaltung und -steuerung
- Testverfahren
- Möglichkeiten der Belastungsdosierung und -kontrolle
- Formen des Ausdauertrainings

Haltungs- und Bewegungstraining

4 LE

- Training der physischen Ressource Kraft
- Muskeltraining: Mit welchen Übungen werden welche Effekte erreicht?
- Trainingslehre: Methoden des Krafttrainings im Fitness- und Gesundheitssport
- Zusatzgeräte: Welche sind sinnvoll? (instabile Unterlagen, Thera-Band, ...)
- Funktionsgymnastik (richtiges Kräftigen)
- Training der physischen Ressource Beweglichkeit
- Dehnen und Mobilisieren: Die Bedeutung des Dehnens für Gesundheit, Wohlbefinden und Alltagsbewältigung
- Vorstellen und Diskussion verschiedener Dehn- und Mobilisationstechniken

Koordination im Gesundheitssport

2 LE

- Bedeutung der Koordination für Fitness und Gesundheit
- Training koordinativer Fähigkeiten
- Sensomotorisches Training

Entspannungsmethoden im Gesundheitssport

2 LE

- Bedeutung von Körperwahrnehmung und Entspannung für Fitness und Gesundheit
- Vorstellen unterschiedlicher Techniken der Körperwahrnehmung und Entspannung: z.B. Elemente aus der Fernöstlichen Entspannung, Lockerungsübungen, Anspannen und Entspannen, Progressive Muskelentspannung, Elemente aus Massageformen, Entspannen durch Stretching, ...

6.1.8 Vereins- und verbandsbezogener Bereich

10 LE

- • Organisation 2 LE
- • Öffentlichkeitsarbeit 4 LE
- • Versicherungen 1 LE
- • Aufsichts- und Sorgfaltspflicht 1 LE
- • Verein und Verband 1 LE
- • Aus- und Fortbildung 1 LE

2.1.4.4 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik – Sommer

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention

2 LE

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen

thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Besonderheit des Natursports **3 LE**

- Methodisch/didaktische Begründung
- Physiologische u. psychologische Wirkungen von Bewegung in der Natur
- Gehen – laufen – sich orientieren – Förderung der natürlichen genetischen Anlagen

Naturkunde/Ökologie **4 LE**

- Wie greift der jeweilige Sport in die Naturräume ein?
- Wie verändert dieser Eingriff der Lebensraum Natur?
- Vorkehrungen / Verhalten Aufklärung
- Naturschutz
- Rechtliche Grundlagen von Sport und Bewegung in der Natur (Betretungsrecht, Forstgesetze, Organisation von Veranstaltungen usw.)

Wetterkunde **3 LE**

- Was ist Wetter? – Wie entsteht unser Klima? (Niederschlag, Sonnenschein, Wind, Temperatur, Nebel)
- Komplexität der Wetterphänomene und ihre Wirkung auf unseren Organismus unter sportlicher Belastung (Meer, Berge, Mittelgebirge, Flachland, Seen)
- Veränderungen des Klimas und ihre Auswirkungen (Ozonkonzentration der Luft ...)

Arten von Bergwandertouren **1 LE**

Physiologische Besonderheiten / Voraussetzungen – Training **2 LE**

Wandern: Aufstieg / Abstieg – Wandern in der Gruppe **2 LE**

Gefahren im Gebirge - Alpine Notsignale / Bergrettung, Schutzhütten **1 LE**

Markierungen der Wanderwege **1 LE**

Karten lesen und Orientierung / Tourenplanung / Zeitplanung **3 LE**

Ernährung am Berg **1 LE**

Wetterkunde am Berg / Naturkunde **1 LE**

Materialkunde Ausrüstung; Hilfsmittel **1 LE**

- z. B. Stöcke, Bekleidung, Höhenmesser, GPS, Kompass

Walking**7 LE**

- Grundlagen der Walking Technik - Definition
- Walking ABC - Gangschulung
- Varianten
- Walking Training
- Materialkunde (Schuhe, Kleidung...)

Nordic Walking**7 LE**

- Entwicklung des Nordic Walkings - Definition
- Nordic Walking Technik – effektive Technik
- Technikanalysen
- Varianten im Nordic Walking Training
- Materialkunde (Stöcke, Schuhe, Kleidung)

Joggen / Laufen / Trail-Running**5 LE**

- Definitionen / Übergänge
- Technik / Laufstil Lauf ABC
- Schrittlängen, Frequenzen
- Spezielle Trainingsformen (Dauerlauf, Tempowechseläufe, Intervall usw.)
- Belastungssteuerung
- Materialkunde (Laufschuh, Bekleidung, Herzfrequenzmessgerät usw.)

Orientierungslauf**7 LE**

- Beschreibung Sportart, Grundtechnik Kartenlesen
- Kartenlesen und Laufen (physiologische und. psychologische Aspekte)
- Übungs- und Trainingsformen für verschiedene Zielgruppen (Kinder, Erwachsene, Senioren, Ausdauersportler usw.)
- Beschreibung des Wettkampfsports (Kontrollkarte, Kleidung...)
- Materialkunde (Karten, Posten, Bekleidung Schuhe, Kompass, usw.)

Ergänzende Sportarten (nach örtlichen Möglichkeiten)**4 LE**

- Radfahren, Mountainbiking, Inline-Skating, Rudern

Beweglichkeits- und Kraft- Koordinationstraining in der Natur**10 LE**

Nutzung des Naturstadions und von Naturmaterialien**2 LE**

- weicher Untergrund, Baumstämme, Steigungen, Sand, Steine, Wasser

Exemplarische Übungs- und Trainingsbeispiele**4 LE**

- Beinkräftigung -Hüpfen und Springen über Hindernisse, auf Moos im Sand usw.
- Übungen zur Koordination und Balance mit Baumstämmen, Steinen
- Stretching unter Einbeziehung von Baumstämmen
- Kraftzirkel mit Naturmaterialien (Baumstämme, Steine, Hindernisse usw.)

Spiele in der Natur**4 LE**

- Warum Spiele ?
- Kleine und große Spiele mit Naturmaterialien
- Große Geländespiele

2.1.4.5 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik – Winter**Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention****2 LE**

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Natursport im Winter**3 LE****Naturkunde / Ökologie****2 LE****Wetterkunde und alpine Gefahren****5 LE****Skilanglauf & Skiorientierungslauf****9 LE**

- Definition & Materialkunde (inkl. Einführung Kompass)
- Praxistraining Ski-OL Praxis
- Praxistraining Skilanglauf mit Technikanalysen

Schneeschuhwandern im Winter & Nordic Walking**4 LE**

- Definition & Materialkunde (z. B. Stöcke, (Schnee)Schuhe, Bekleidung, Sonstiges)
- Streckenplanung, Umgehung von alpinen Gefahren; Kartenlesen; Höhenmesser; Kompass
- Belastungssteuerung beim Schneeschuhwandern (Pulsfrequenz, HF-Messgeräte)
- Praxistraining Schneeschuhwandern (inkl. Aufwärmen, spielerische Formen, Dehnung)

Alpiner Skilauf ODER Snowboard**50 LE**

- Skitechnik / Snowboardtechnik
- Methodischer Aufbau von Ski- oder Snowboardkursen
- Sportliche Formen des Ski- oder Snowboardfahrens

2.1.4.6 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Während der gesamten Ausbildung in beiden Bereichen (Sommer & Winter) werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmerinnen die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen. Hiermit werden die erworbenen Kompetenzen nachgewiesen.

Der Umfang der Lernerfolgskontrollen soll insgesamt **10 LE**, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.), nicht überschreiten. Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

2.1.4.7 Modulaufteilung der Inhalte – Natursport Sommer

Modul 1 - Basiskurs Allgemeine Prävention**30 LE**

Fitness- und Gesundheitssport – 6 LE

Anatomische, physiologische u. trainingsmethodische Grundlagen – 24 LE

Modul 2 - Personen- und gruppenbezogener Bereich**11 LE**

Safe Sport – allgemeine Gewaltprävention (inkl. DOSB- Ehrenkodex) – 2 LE

Safe Sport – zielgruppenspezifische Gewaltprävention – 2 LE

Körperbild & Selbstwertgefühl – 1 LE

Die Trainerin als Gruppenleiterin – 2 LE

Kursorganisation / Aufbau einer Stunde – 2 LE

Methodik und Didaktik von Bewegungsangeboten – 2 LE

Modul 3 - Besonderheit des Natursports –**10 LE**

Besonderheit des Natursports – 3 LE

Naturkunde/Ökologie – 4 LE

Wetterkunde – 3 LE

Modul 4 - Wandern/Orientierungswandern/Trekking/Bergwandern**13 LE**

Definition - Arten von Bergwandertouren – 1 LE

Physiologische Besonderheiten / Voraussetzungen – Training – 2 LE

Wandern: Aufstieg / Abstieg – Wandern in der Gruppe – 2 LE

Gefahren im Gebirge - Alpine Notsignale / Bergrettung, Schutzhütten – 1 LE

Markierungen der Wanderwege – 1 LE

Karten lesen und Orientierung / Tourenplanung / Zeitplanung – 3 LE

Ernährung am Berg – 1 LE

Wetterkunde am Berg / Naturkunde – 1 LE

Materialkunde Ausrüstung; Hilfsmittel – 1 LE

Modul 5 – Ausdauersport

30 LE

Grundlagen (s. Modul 1): Physiologische Wirkungen, Energiebereitstellung, Besonderheiten des Gehens, Laufens im Gelände, Belastungssteuerung (Puls, HF-Messgeräte), Konzepte für Einsteiger, Unterstützende Bewegungsformen, Muskelkräftigung (z.B. Rumpfmuskulatur), Dehnung, Stretching

Walking – 7 LE

Nordic Walking – 7 LE

Joggen / Laufen / Trail-Running – 5 LE

Orientierungslauf – 7 LE

Ergänzende Sportarten (nach örtlichen Möglichkeiten) – 4 LE

Modul 6 - Beweglichkeits- und Kraft- Koordinationstraining in der Natur 10 LE

Nutzung des Naturstadions und von Naturmaterialien – 2 LE

Exemplarische Übungs- und Trainingsbeispiele – 4 LE

Spiele in der Natur – 4 LE

Modul 7 - Vereins- und verbandsbezogener Bereich

10 LE

Organisation – 2 LE

Öffentlichkeitsarbeit – 4 LE

Versicherungen – 1 LE

Aufsichts- und Sorgfaltspflicht – 1 LE

Verein und Verband – 1 LE

Aus- und Fortbildung – 1 LE

Modul 8 – Lernerfolgskontrolle

10 LE

2.1.4.8 Modulaufteilung der Inhalte – Natursport Winter

Modul 1 - Basiskurs Allgemeine Prävention

30 LE

Fitness- und Gesundheitssport – 6 LE

Anatomische, physiologische u. trainingsmethodische Grundlagen – 24 LE

Modul 2 - Personen- und gruppenbezogener Bereich**11 LE**

Safe Sport – allgemeine Gewaltprävention (inkl. DOSB- Ehrenkodex) – 2 LE

Safe Sport – zielgruppenspezifische Gewaltprävention – 2 LE

Körperbild & Selbstwertgefühl – 1 LE

Die Trainerin als Gruppenleiterin – 2 LE

Kursorganisation / Aufbau einer Stunde – 2 LE

Methodik und Didaktik von Bewegungsangeboten – 2 LE

Besonderheiten des Natursports im Winter**10 LE**

Natursport im Winter – 3 LE

Naturkunde / Ökologie – 2 LE

Wetterkunde und alpine Gefahren – 5 LE

Skilanglauf & Skiorientierungslauf**9 LE**

Schneeschuhwandern im Winter & Nordic Walking**4 LE**

Alpiner Skilauf ODER Snowboard**50 LE**

Modul 7 - Vereins- und verbandsbezogener Bereich**10 LE**

Organisation – 2 LE

Öffentlichkeitsarbeit – 4 LE

Versicherungen – 1 LE

Aufsichts- und Sorgfaltspflicht – 1 LE

Verein und Verband – 1 LE

Aus- und Fortbildung – 1 LE

Modul 8 – Lernerfolgskontrolle**10 LE****2.1.4.9 Literatur- & Medienliste**

- Berger, K. (2005): Wandern. London: Dorling Kindersley Limited.
- Boeckh-Behrens, W.-U., & Buskies, W. (2004). Fitness-Krafttraining: Die besten
- Übungen und Methoden für Sport und Gesundheit. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Brehm, W., Pahmeier, I., Tiemann, M., Ungerer-Röhrich, U., Wagner, P., Bös, K. (2006) Psychosoziale Ressourcen. Stärkung von psychosozialen Ressourcen im Gesundheitssport. Frankfurt: Deutscher Turner-Bund.
- Bös, K., Mommert-Jauch, P., Oppert, E. (2004): Walking. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Bös, K., Tiemann, M., Brehm, W., Mommert-Jauch, P. (2004): Walking und mehr – Schritt für Schritt zur Fitness. Kursleitermanual. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

- Borger, M., Quester, J., Regelin, P., Rühl, J., Scharenberg, S. (2007): Grundlagenbuch Ausbildung - 1. Lizenzstufe. Basiswissen für Übungsleiter/innen und Trainer/innen. Frankfurt: Deutscher Turner-Bund.
- Haack, C., Harvey, C., Rühl, J. (2007): DTB-Muskelkatalog. Frankfurt am Main: Deutscher Turner-Bund.
- Heldt, U. (2008): Zirkeltraining Basics. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Dt. Verband f. d. Skilehrwesen (Herausgeber), Interski Deutschland (Herausgeber) (2007): Ski-Lehrplan Praxis. München: BLV Buchverlag & Co. KG.
- Dt. Verband f. d. Skilehrwesen (Herausgeber), Interski Deutschland (Herausgeber) (2005): Snowboard-Lehrplan. München: BLV Buchverlag & Co. KG.
- Dresel, U., Fach, H.H., Seiler, R. (2008): Orientierungslauf-Training. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Häfelinger, U., & Schuba, V. (2002). Koordinationstherapie: Propriozeptives Training. Aachen: Meyer & Meyer.
- Langmaack, Barbara / Braune-Krickau, Michael (2000): Wie die Gruppe laufen lernt. Weinheim: Verlagsgruppe Beltz, Julius Beltz GmbH & Co. KG.
- Marquardt, M., von Loeffelholz, C., Gustafsson, B. (2008): Die Laufbibel – Das Basiswerk für gesundes Laufen. Hamburg: spomedis GmbH
- Mommert-Jauch, P. (2005): Nordic Walking. Manual. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Moosmann, K. (Hg.) (2009): Das große Limpert-Buch der Kleinen Spiele. Wiebelsheim: Limpert Verlag.
- Neumann, G., Hottenrott, K. (2005): Das große Buch vom Laufen. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Regelin, P., Mommert-Jauch, P. (2005): Nordic Walking – Aber richtig! München: BLV Buchverlag GmbH & Co. KG.
- Rühl, J., Best, J., Opper, E. (2008): Pluspunkt Gesundheit.DTB – Qualität im Gesundheitssport. Frankfurt: Deutscher Turner-Bund.
- Rühl, J. Berg, A., Hamm, M. (2007): M.O.B.I.L.I.S. light – Mehr bewegen. Gesünder essen. Kursleitermanual. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Scheumann, H. (2003): Wandern – Walken – Joggen. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Schulz von Thun, F. (2008): Miteinander reden 1 – Störungen und Klärungen. Allgemeine Psychologie der Kommunikation. Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.
- Simoneit, F. (2007): Schneeschuhwandern. Stuttgart: Pietsch Verlag.
- Steffny, H. (2007): Das große Laufbuch. München: Südwest Verlag.

- Tittlbach, S., Kurz, G., Härtel, S., Rühl, J., Gräber, S., Brehm, W., Bös, K. (2007): Physische Ressourcen. Stärkung von physischen Ressourcen im Gesundheitssport. Frankfurt am Main, Deutscher Turner-Bund.
- Tittlbach, S., Strobl, H. Neß, W., Bös, K., Brehm, W. (2009): Deutschland bewegt sich! - Test für Einsteiger und Fortgeschrittene. Arbeitshilfen für Übungsleiter. Frankfurt: Deutscher Turner-Bund.
- Wörle, A., Wohlfahrt, B. (2008): Nordic Walking. Deutscher Skiverband.

2.1.5 Gerätturnen

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in
Lizenz Stufe:.....C
Profil:.....Breitensport

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

2.1.5.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Tätigkeit der Trainerin / des Trainers C Breitensport umfasst die Gewinnung, Förderung und Bindung von Vereinsmitgliedern (Kinder, Jugendliche und Erwachsene) im Gerätturnen. Aufgabenschwerpunkte sind Planung, Organisation und Durchführung von Gerätturn-Angeboten in all seinen Facetten, wobei dem Bereich Bewegungserfahrung / Bewegungserlebnisse besondere Beachtung geschenkt wird. Die Trainerinnen und Trainer sollen in die Lage versetzt werden, für interessierte Kinder, Jugendliche und Erwachsene attraktive und passgenaue Gerätturn-Angebote anbieten zu können.

2.1.5.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung	43 LE
Fachliche Aspekte – Sportartspezifik	67 LE
<u>Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis</u>	<u>15 LE</u>
Gesamt	125 LE

2.1.5.3 Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung

Safe Sport – allgemeine Gewaltprävention 2 LE

Den Übungsleiter*innen wird die Möglichkeit gegeben, sich mit den Grundsätzen der Gewaltprävention und -intervention auseinanderzusetzen. Hierzu erlangen sie Wissen über

- die Formen von interpersonaler Gewalt,
- die Strategien von Täter*innen, sowie
- den Umgang mit Verdachtsmomenten.

Um dies umzusetzen, erhalten sie im Rahmen dieser Ausbildung Gelegenheit, sich mit angemessenem Verhalten im Trainings-, Wettkampfs- und Vereinsbetrieb auseinanderzusetzen. Fallbeispiele von Situationen interpersonaler Gewalt regen die Auseinandersetzung mit und die Reflexion von alltäglichen Sportsituationen an, mit dem Ziel eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln. Darüber hinaus bekommen die Übungsleiter*innen

die Möglichkeit, sich individuelle Handlungsstrategien zu erarbeiten, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken²¹.

Im Rahmen dieses Ausbildungsabschnitts muss ebenso der DOSB/DSJ-Ehrenkodex und seine Inhalte behandelt werden.

Körperbild und Selbstwertgefühl

1 LE

Übungsleitende werden zum Thema Körperbild im Sport sensibilisiert und entwickeln ein Verständnis für die Auswirkung von Stereotypen, Körperidealen und Körpersprache. Hierzu erlangen sie Wissen über:

- Was ein Körperbild ist und welche Bedeutung ein positives oder negatives Körperbild auf das Sporttreiben hat,
- Welche Unsicherheiten die Sportler*innen in Bezug auf ihren Körper entwickeln können
- Welche Faktoren das Körperbild der Sportler*innen auf und neben dem Sportplatz positiv/negativ beeinflussen,
- Wie ihr eigenes Handeln das Selbstwertkonzept von Sportler*innen beeinflussen kann,
- Wie ein positives Körperbild im Sport aussehen kann
- Strategien zur Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und eines positiven sportlichen Umfelds.²²

Organisation

4 LE

- Lehrgangseröffnung
- Vorstellung der Referent/innen
- Vorstellungsrunde und spielerische Formen zum Kennenlernen („Ice Breaker“)
- Vergabe der Lehrversuche (ggf. Hausaufgaben), Selbstreflexion
- Lehrgangsabschluss

Pädagogik / Psychologie

4 LE

- Gruppenleitung: Die Rolle und Aufgaben eines/r Trainer/in, die Bedeutung von Vorbildfunktion.
- Sozialkompetenz, Erkennen von Verhaltensauffälligkeiten, Kenntnisse zu Entwicklungs- und Geschlechterbesonderheiten
- Korrekturverhalten („Lob & Tadel“)
- Psychologische Kompetenzen: Empathie (Einfühlungsvermögen) und Motivation

²¹ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung- die Mindestanforderungen der allgemeinen Gewaltprävention stellen die Inhalte dieses „Safes Sport-Basiskurses“ dar. Diese können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen. Ebenso können die Vorgaben hier dazu dienen Inhalte von Kooperationspartner abzugleichen.

²² Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung. Die Inhalte dieses Kurses können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen.

Methodisch-didaktische Grundlagen

2 LE

- Didaktischer Aufbau und Planung einer Unterrichts- bzw. Trainingsstunde (was & warum)
- Methodik („wie“ schrittweise das Ziel erreichen) inklusive methodische Hilfsmittel
- Möglichkeiten der Unterrichtsgestaltung und Vermittlungsmethoden:
 - o induktives Lehrverfahren: offene, kreative Aufgabenstellungen, norm-freies Turnen
 - o deduktives Lehrverfahren: Technik-/ normorientiertes Turnen über Technikvorgaben, gezielte, konkrete Bewegungsanweisungen und Lernschritte etc. als methodische Vorgehensweise erlernen
- Bewegungsintensiver Turnunterricht durch Ausnutzung des Gerätes (z.B. zeitgleiches Turnen/Üben an einem Reck, einem Barren oder Schwebebalken) und aller Geräte (alternative Geräte zum Üben mit einbeziehen), durch gegenseitige Hilfeleistung, durch Ausnutzung der „Rückwege“ mit ergänzende und andersbelastende Zusatzaufgaben.
- Fördern & Fordern: Differenzierung gegen Über- und Unterforderung

Sportbiologische Grundlagen

6 LE

- Die sportbiologischen Kenntnisse befähigen die angehenden Trainerinnen und Trainer, die Anpassungsprozesse zu verstehen und zu optimieren, die durch das Training ausgelöst werden. Die Erhaltung bzw. Herstellung der muskulären Balance hat eine herausragende Bedeutung für die optimale Funktionsfähigkeit des Stütz- und Bewegungsapparates. Allgemeine vielfach verbreitete muskuläre Dysbalancen sollen thematisiert werden. Im Gerätturnen besonders gefährdete Bereiche des Stütz- und Bewegungsapparates sind den angehenden Trainerinnen und Trainer zu vermitteln und häufige Trainingsfehler aufzuzeigen.

Biologische Grundlagen & Praxisrelevanz

- Der passive Bewegungsapparat / Aufbau und Funktion von Knochen, Gelenken, Sehnen und Bändern, Knorpel, Bindegewebe.
- Der aktive Bewegungsapparat
 - o Aufbau und Funktion der Muskulatur
 - o Funktionelle Anatomie & Gerätturnen: Hauptmuskelgruppen und Muskelschlingen für Absprung/Abdruck, Krümmen/Überstrecken, Stabilisierung der großen Gelenke und des Mittelkörpers.
 - o Muskuläre Dysbalancen, Muskelverkürzung, Muskelabschwächung
- Grundlagen des Erwärmens, Dehnens, Kräftigens

Sportmedizin

- Verletzungsrisiken im Turnen: Unfallursachen und -verhütung

Trainingslehre**6 LE**

- Kenntnisse im Bereich Trainingslehre sollen den auszubildenden Trainerinnen und Trainern die Voraussetzungen vermitteln, das Training nach wissenschaftlichen Erkenntnissen und Grundsätzen zu planen, so dass zielgerichtet trainiert werden kann.
 - o Die Komponenten der sportlichen Leistung
 - o Konditionelle und koordinative Fähigkeiten
 - o Turnspezifisches Anforderungsprofil
 - o Das Turntraining: Ausgewählte Trainingsprinzipien und Hinweise zum Grundlagen- und Techniktraining

Biomechanik**4 LE**

- Grundformeln und Prinzipien zu mechanischen Größen (Masse, Gewicht, Körperschwerpunkt, Massenträgheitsmoment, Kraft, Geschwindigkeit, Impuls, Beschleunigung)
- Statik, Gleichgewicht
- Translatorische und rotatorische Bewegungen
- Newton'sche Axiome (Aktions-Reaktionsgesetz, Prinzip der Anfangskraft)
- Biomechanische Betrachtung grundlegender Bewegungen

Bewegungslehre**4 LE**

- Der Ausbildungsbereich Bewegungslehre stellt das Bindeglied zwischen den Bereichen Biomechanik, Sportpsychologie und der praktisch-methodischen Ausbildung dar. Wissen im Bereich Bewegungslehre soll den angehenden Trainerinnen und Trainern die Voraussetzungen vermitteln, erfolgreich die Inhalte des Gerätturnens lehren zu können.
 - o Strukturelle Systematik des Gerätturnens (Terminologie Gerätturnen / Bewegungsstrukturen des Gerätturnens, Einteilungen nach den Wertungsvorschriften)
 - o Räumliche, zeitliche Bewegungsanalysen zur Phasenstruktur (Konsequenzen für Lernschrittfolgen/ Lehrmethodik)
 - o Fehlererkennung und Korrektur

Aufbau und Aufgaben des organisierten Sports**2 LE**

- DOSB, DTB, LSB, LTV, Turngaue/-kreise

Haftungs-, Sorgfalts- und Aufsichtspflicht**2 LE**

- Kenntnis der wichtigsten Regelungen für den Sportbereich
- Aufsichtspflicht und Haftung
- Versicherungsfragen (ARAG, GUV)
- GEMA

- Kommunikation mit Eigentümern von Spots/öffentlichen Institutionen

Organisationsaufgaben im Verein

2 LE

- Wissen um die Gestaltung und Organisation von Freizeiten, Festen und Aktionen
- Wissen um die Einbindung von Helfern; Mitarbeitergewinnung

Wettbewerbe, Wettkämpfe und Abzeichen

3 LE

- Die angehenden Trainerinnen und Trainer sollen das Wettkampfsystem, sowohl des DTB als auch des eigenen Landes, kennen lernen. Da die Behandlung aller Wettkampfprogramme sehr viel Zeit in Anspruch nehmen würde, sollen hier vor allem die Übungen und Ausschreibungen als Handreichung zur Verfügung gestellt werden:
 - o Gerätturnabzeichen
 - o Wettkämpfe im Leistungs- und Breitensport, Seniorenwettkampf, Turnfestwettkämpfe, Deutscher Mehrkampf etc.
 - o P-Übungen und Grundlagen der Bewertung - Abzüge, Technikausprägung und Wertteilanerkennung
 - o Turn10 – Einsatzbereich

Qualifizierungsmöglichkeiten für Trainer/innen

1 LE

- Aus-, Fort- und Weiterbildungssystem des DTB und seiner Landesturnverbände

2.1.5.4 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention

2 LE

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Turnmethodik

12 LE

Die angehenden Trainerinnen und Trainer sollen eine hohe Organisationsmobilität und Trainingsflexibilität erwerben, so dass sie in der Lage sind, nicht nur kleine Gruppen, sondern auch größere Gruppen mit freizeit- und breitensportorientierten Turner/innen sinnvoll zu betreuen. In diesem Zusammenhang erlangen der Einsatz von unterschiedlichen Hilfsgeräten und die Befähigung zum Helfen und Sichern eine eminente Bedeutung.

Die Trainingsvorbereitung im Sinne einer Erwärmung, welche die Körperfunktionen optimal auf die kommende Belastung einstellt, soll auch hier angesprochen werden. Dabei sollen sowohl spielerische als auch turnspezifische (kraftorientierte, gymnastische) Formen veranschaulicht werden.

Es wird erwartet, dass möglichst alle turnerischen Bewegungsformen der Ausbildung Trainerin / Trainer C über Eigenrealisation und gegenseitige Hilfeleistung realisiert werden, damit die Methodik dabei selber erlebt, reflektiert und erfahren wird.

Allgemeine turnspezifische Grundlagen

7 LE

Die theoretische und praktische Auseinandersetzung mit den Turnelementen unten genannter Bereiche basiert auf der Vermittlung der turnspezifischen Grundlagen. Die folgenden Schwerpunkte in der Ausbildung thematisieren:

- Allgemeine, spielerische und turnspezifische Inhalte der stundeneinleitenden Erwärmung
- Entwicklung vielseitiger konditioneller und koordinativer Fähigkeiten und der Dehnfähigkeit (auch über ein Kreis- bzw. Zirkeltraining)
- Spannungs- und Haltungsschulung
- Gleichgewichtsschulung
- Stabilisationsübungen
- Anlauf-, Absprung- und Landetechnik (Prellsprünge, Prellabdrücke, reaktive Absprünge)

Rhythmische, gymnastische und gestalterische Grundlagen

4 LE

- Rhythmisch-gymnastische Grundlagen (Gehen, Laufen und Sprünge auf vorgegebenem Beat/Metrum, Rhythmus und auf Musik)
- Entwicklung von kleinen Bewegungsverbindungen / Gestaltungen in Kleingruppen
- Techniks Schulung der gymnastischen Basissprünge Sprünge (Pferdchen-, Scher- und Schrittsprünge) und Drehungen

Gerätspezifische Grundlagen und Fertigkeiten (Elemente)

- An allen Geräten wird neben Techniken Kenntnisse auch die Methodik einschließlich der verschiedenen helfenden und sichernden Griffe vermittelt und praktisch erprobt.

Nachfolgend erfolgt eine Auflistung an Turnelementen an den verschiedenen Geräten, die zu der C-Lizenz-Ausbildung Gerätturnen Breitensport gehören.

Bedingt durch die Vielzahl an Geräten und der damit verbundenen Vielzahl an Turnfertigkeiten werden zur Qualitätssicherung und Standardisierung der Ausbildung verpflichtende Turnelemente als verpflichtende Basiselemente (VBE) vorgegeben. Die zusätzlichen Auswahlelemente (ZAE) können je nach Schwerpunktsetzungen und Interessen der Zielgruppen ergänzend thematisiert werden.

Boden**8 LE**

Verbindliche Basiselemente (VBE)

- Standwaage vorlings, seitlings
- Strecksprung und Strecksprung mit Längsachsendrehung)
- Rolle vorwärts, Rolle rückwärts
- Rolle rückwärts durch den Handstand
- Handstand
- Rad (Handstütz-Überschlag seitwärts)
- Radwende
- Handstütz-Überschläge vorwärts
- Flick-Flack (Handstütz-Überschlag rückwärts) breitensportlich

Zusätzliche Auswahlelemente (ZAE)

- Felgrolle
- Kurbet (Beinschnepper)
- Rondat
- Salto vorwärts gehockt
- Salto rückwärts breitensportlich

Sprung**3 LE**

Verbindliche Basiselemente (VBE)

- Anlauf, Absprung vom Brett und Strecksprung auf eine Erhöhung
- Stützsprunghockwende/-drehhocke
- Stützsprungaufhocken/-grätschen und Stützsprunghocke/-grätsche
- Stützsprungbücke
- Stützsprunghocke, -grätsche und -bücke
- Überschlag (Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts)

Reck / Stufenbarren**6 LE**

Verbindliche Basiselemente (VBE)

- Sprung in den Stütz, Rückschwung und Landung
- Hüft-Aufschwung und -Aufzug
- Hüft-Umschwung vorlings rückwärts
- Spreiz-Umschwung vorwärts
- Felgunterschwung als Abgang,
- Kippe (Kippaufschwung vorlings)
- Schwingen im Langhang

Zusätzliche Auswahlelemente (ZAE)

- Hüft-Umschwung vorlings vorwärts

- Grätschsohlwellunterschwung, auch mit $\frac{1}{2}$ Längsachsendsrehungen
- Spreiz-Kippe (Spreiz-Kippaufschwung)
- Kippaufschwung rücklings (Wolkenschieber, Durchschub)
- Stemme (Stemmaufschwung) rückwärts
- Felgaufschwung
- Salto rückwärts breitensportlich

Pauschenpferd**2 LE**

Verbindliche Basiselemente (VBE)

- Vor- und Rückspreizen, Spreizschwingen vorlings/rücklings

Ringe (Schaukelringe/evtl. auch Trapez, stillhängende Ringe)**3 LE**

Verbindliche Basiselemente (VBE)

- Schaukelringe
- Schwingen im Langhang
- Schwingen mit Längsachsendsrehung an den Schaukelringen
- Aufschwingen in den Kipphang und Schwungverstärkung

Zusätzliche Auswahlelemente (ZAE)

- Schleudern an den Schaukelringen
- Überdrehen rückwärts aus dem Vorlaufen / aus dem Vorschaukeln, Salto rückwärts
- Einführung in das Turnen an den stillhängenden Ringen
- Schwingen im Langhang

Parallelbarren**4 LE**

Verbindliche Basiselemente (VBE)

- Einführung in das Turnen am Parallelbaren: Spielerische Aufgabenstellung zum Stützen
- Einführung in die Technik zum Schwingen im Stütz
- Kehre
- Wende

Zusätzliche Auswahlelemente (ZAE)

- Kippe aus dem Sturzhang in den Grätschsitz
- Rolle vorwärts
- Oberarmstand
- Oberarm-Kippe
- Stemme (Oberarm-Stemmaufschwung) vorwärts
- Stemme (Oberarm-Stemmaufschwung) rückwärts
- Schwebekippe (Kippaufschwung mit Ellgriff aus dem Langhang)
- Drehhocke/ Kreishockwende

Schwebebalken

6 LE

Verbindliche Basiselemente (VBE)

- Fußstellungen und Griffverhalten
- Gehen in verschiedenen Bewegungsrichtungen (vor-, rück-, seit-, auf- und ab-wärts) und -ebenen (hoch im Ballenstand/-gang, normale Geheebene, halb-tiefe (z. B. Ausfallschritt) und tief (Hockstand))
- Blickkontakt zum Balken in verschiedenen Situationen für alle Leistungsbereiche)
- Sprünge am Ort und in der Fortbewegung, Absprünge von einem Bein und bei-den Beinen, Landungen auf einem und auf beiden Beinen (z.B. Strecksprünge, Spreizsprünge (Sisson), Pferdchensprünge, und Schritt- /Laufsprünge)
- Einfache Gleichgewichtselemente
 - o Standwaage (sl, vl, rl, Kniestandwaage)
 - o Schwebesitz
 - o Freier Spitzwinkelsitz
 - o Halteelemente und Stände
- Einfache akrobatische Elemente
 - o Rolle vw
 - o Freie Rolle
 - o Scherhandstand, Handstand, Seithandstand aus dem Radansatz
 - o Rad (Handstütz-Überschlag seitwärts)
- Einfache Abgänge
 - o Anlauf und beidbeiniger Absprung
 - o Strecksprung
 - o Hocksprung
 - o Grätschsprung
 - o Grätschwinkelsprung

Zusätzliche Auswahlelemente (ZAE)

- „Drills“: Arm- und Körperhaltungen im Leistungsbereich,
- Einfache Aufgänge
 - o Sprung in den Seitstütz und Überspreizen zum Quersitz
 - o Auflaufen mit und ohne Stütz aus dem Schrägstand
 - o ein- und beidbeiniges Aufhocken aus dem Seit- und Querstand
 - o Hockwende/Drehhocke aus dem Seit- oder Schrägstand
- Einfache gymnastische Sprünge
 - o Strecksprung, Schrittsprung, Pferdchensprung, Hocksprung
- Einfache gymnastische ein- und beidbeinige Drehungen
- Weitere Abgänge

- Radwende
- Überschlag (Handstütz-Überschlag) vorwärts
- Salto rückwärts gehockt als Abgang

Minitrampolin und Trampolin als eigenständiges Gerät und als Hilfsgerät 4 LE

- Minitrampolin

Verbindliche Basiselemente (VBE)

Am Ort auf dem waagerechten Tuch mit Gleichgewichtshilfen (z.B. Sprossenwand, Ringe oder Tæue oder Handreichung)

- Grundsprünge aus dem Anlauf auf eine erhöhte dicke Matte
- Grundsprünge mit verschiedenen Körperhaltungen
- Minitrampolin als Hilfsgerät

- Trampolin

- Auf- und Abbau der Trampoline, Kennen und Umsetzen von Sicherheitsbestimmungen
- Einführende, spielerische Aufgaben in der Fortbewegung und am Ort
- Strecksprünge mit bewusster Körperspannung, korrekter Absprung- und Landetechnik
- Einfache Sprünge
- Spannungswippen

Alternative Ausprägungs- und Angebotsformen

6 LE

- Turn10® - niederschwellige Turnprogramm für Einsteiger
- Parkour/Freerunning
- Gruppenturnen (TGW/TeamGym)
- Akrobatik
 - Bank- und Liegestützfiguren zu zweit und als Gruppe
 - Dynamische, clowneske Akrobatik am Boden zu zweit
 - Flieger
 - Schulterstand
 - Galionsfiguren
 - Aufsteigen auf die Schulter
 - Bauen von Gruppenpyramiden

2.1.5.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Während der gesamten Ausbildung werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmerinnen die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen. Hiermit werden die erworbenen Kompetenzen nachgewiesen.

Der Umfang der Lernerfolgskontrollen soll insgesamt **15 LE**, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.), nicht überschreiten. Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

2.1.5.6 Literatur- & Medienliste

Falls keine Angaben über die Auflage gemacht werden, sind immer die letzten Auflagen gemeint.

- Bessi, F. (in Bearbeitung, Erscheinungsjahr 2019a). Materialien für die Trainerausbildung im Gerätturnen. 1. Lizenzstufe (1) (4., überarb. Aufl.). Freiburg: Eigenverlag.
- Bessi, F. (in Bearbeitung, Erscheinungsjahr 2019b). Materialien für die Trainerausbildung im Gerätturnen. 1. Lizenzstufe (2) (1. Aufl.). Freiburg: Eigenverlag.
- Deutscher Turner-Bund. (2005). Grundlagenbuch Ausbildung. 1. Lizenzstufe. Basiswissen für Übungsleiter/innen und Trainer/innen. (2. geänderte Auflage). Frankfurt.
- Gerling, I.E. (2006). Kinder turnen. Helfen und sichern (Wo Sport Spaß macht) (3. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Gerling, I.E. (2015). Basisbuch Gerätturnen. Von Bewegungsgrundformen mit Spiel und Spaß zu Basisfertigkeiten (Wo Sport Spaß macht) (8., überarb. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Gerling, I.E. (2018a). Gerätturnen für Fortgeschrittene - Boden und Schwebebalken (Wo Sport Spass macht, Band 1) (3. überarbeitete Auflage). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Gerling, I.E. (2018b). Gerätturnen für Fortgeschrittene. Band 2: Sprung, Hang- und Stützgeräte (Gerätturnen für Fortgeschrittene / Ilona E. Gerling, 2) (3 Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Gerling, I.E., Becker, M. & Mönnikes, L. (2014). Das Airtrackbuch. Spielen, Springen, Turnen - für Schule, Freizeit & Verein (Wo Sport Spaß macht). Aachen: Meyer & Meyer.
- Witfeld, J., Gerling, I.E. & Pach, A. (2015). Parkour und Freerunning. Entdecke deine Möglichkeiten (3., überarb. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.

2.1.6 Gymnastik / Rhythmus / Tanz

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....C

Profil:.....Breitensport

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

2.1.6.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Tätigkeit der Trainerin / des Trainers C Breitensport Gymnastik/Rhythmus/Tanz umfasst die eigenverantwortliche und selbständige Planung und Durchführung eines qualifizierten wettkampforientierten und/oder fitnessorientierten Sportangebotes im Verein innerhalb des Handlungsfeldes Gymnastik und Tanz. Zielgruppen dieses Vereinsangebotes sind Kinder, Jugendliche und Erwachsene, überwiegend des weiblichen Geschlechts.

In der Ausbildung sollen die Teilnehmer/innen sowohl ein umfassendes Verständnis des Wettkampfangebotes in Gymnastik und Tanz entwickeln als auch fitness- und gesundheitsorientierte Aspekte berücksichtigen lernen. Sie erwerben Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten, die zum Aufbau und zur Durchführung eines entsprechenden breitensportlich orientierten Vereinsangebotes mit unterschiedlichen Zielgruppen notwendig sind.

2.1.6.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung	39 LE
Fachliche Aspekte – Sportartspezifik	70 LE
<u>Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis</u>	<u>16 LE</u>
Gesamt	125 LE

2.1.6.3 Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung

Safe Sport – allgemeine Gewaltprävention 2 LE

Den Übungsleiter*innen wird die Möglichkeit gegeben, sich mit den Grundsätzen der Gewaltprävention und -intervention auseinanderzusetzen. Hierzu erlangen sie Wissen über

- die Formen von interpersonaler Gewalt,
- die Strategien von Täter*innen, sowie
- den Umgang mit Verdachtsmomenten.

Um dies umzusetzen, erhalten sie im Rahmen dieser Ausbildung Gelegenheit, sich mit angemessenem Verhalten im Trainings-, Wettkampfs- und Vereinsbetrieb auseinanderzusetzen. Fallbeispiele von Situationen interpersonaler Gewalt regen die

Auseinandersetzung mit und die Reflexion von alltäglichen Sportsituationen an, mit dem Ziel eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln. Darüber hinaus bekommen die Übungsleiter*innen die Möglichkeit, sich individuelle Handlungsstrategien zu erarbeiten, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken²³.

Im Rahmen dieses Ausbildungsabschnitts muss ebenso der DOSB/DSJ-Ehrenkodex und seine Inhalte behandelt werden.

Körperbild und Selbstwertgefühl

1 LE

Übungsleitende werden zum Thema Körperbild im Sport sensibilisiert und entwickeln ein Verständnis für die Auswirkung von Stereotypen, Körperidealen und Körpersprache. Hierzu erlangen sie Wissen über:

- Was ein Körperbild ist und welche Bedeutung ein positives oder negatives Körperbild auf das Sporttreiben hat,
- Welche Unsicherheiten die Sportler*innen in Bezug auf ihren Körper entwickeln können
- Welche Faktoren das Körperbild der Sportler*innen auf und neben dem Sportplatz positiv/negativ beeinflussen,
- Wie ihr eigenes Handeln das Selbstwertkonzept von Sportler*innen beeinflussen kann,
- Wie ein positives Körperbild im Sport aussehen kann
- Strategien zur Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und eines positiven sportlichen Umfelds.²⁴

Sportpädagogische Grundlagen

4 LE

- Der Zusammenhang von Sport und Erziehung
- Die Sozialkompetenz des Trainers/ der Trainerin
- Motivierung der Gruppe als Aufgabe des Trainers/der Trainerin
- Verantwortung von Trainer/innen allen Formen von Gewalt gegen Frauen und Männern, Mädchen und Jungen entgegenzuwirken sowie Betroffenen Schutz und Hilfe zu gewähren.

Sportmedizinische Grundlagen

10 LE

- Aktiver und passiver Bewegungsapparat
- (Neuro-) muskuläre Dysbalancen, Haltungsschwächen/-schäden
- Funktionen des Herz-Kreislauf
- Funktion des Nervensystems

²³ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung- die Mindestanforderungen der allgemeinen Gewaltprävention stellen die Inhalte dieses „Safes Sport-Basiskurses“ dar. Diese können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen. Ebenso können die Vorgaben hier dazu dienen Inhalte von Kooperationspartner abzugleichen.

²⁴ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung. Die Inhalte dieses Kurses können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen.

- Energiebereitstellung
- Spezifische Verletzungen und Sofortmaßnahmen

Grundlagen in Trainings- und Bewegungslehre

8 LE

- Die motorischen Grundfähigkeiten
- Der Trainingsprozess, Trainingsprinzipien und -methoden
- Motorische Entwicklung, Belastbarkeit, Altersstufen
- Motorisches Lernen

Didaktisch-methodische Grundlagen

10 LE

- Planung und Aufbau von Unterrichtsstunden
- Vermittlungsmethoden
- Grundlagen des Aufwärmens und Abwärmens
- Lehrversuche

Sportrechtliche und organisatorische Grundlagen

4 LE

- Struktur und Organisation des Deutschen Turner-Bundes,
- Landes- und Bundesgremien (Bereichsvorstände, Technische Komitees etc.)
- Verein als Grundstruktur
- Rechtliche Situation der Trainerinnen und Trainer:
- Pflichten, Rechte, Versicherungen, Steuer

2.1.6.4 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention

2 LE

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Gymnastik/RSG/Dance im Deutschen Turnerbund**6 LE**

- Erscheinungsformen von Gymnastik und Tanz, historische Entwicklung, Gemeinsamkeiten und Unterschiede
- Wettkampf- und Wettbewerbssystem im DTB/LTV: Angebote (Dance-Cup, Rendezvous der Besten u.a.) und Bewertungskriterien
- Zielgruppen orientierte Angebote (Gymnastikabzeichen, Kindertanz u.a.)

Sportartspezifische Konditionelle und koordinative Grundlagen**8 LE**

- Grundlagen der funktionellen Gymnastik
- Training der sportartspezifischen Kraftfähigkeiten
- Training der sportartspezifischen Beweglichkeit;
- Allgemeines Koordinationstraining(Differenzierungs-, Kopplungs-, Rhythmisierungs-, Gleichgewichtsfähigkeit etc.)
- Sportartspezifisches Koordinationstraining

Rhythmische, gymnastische und tänzerische Grundlagen**18 LE**

- Rhythmisch-gymnastische Bewegungsschulung: Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen in räumlich-zeitlicher Variation (gymnastische Grundformen)
- Aufbau einer physiologischen, tänzerischen Körperhaltung
- Fuß-, Bein- und Rumpfarbeit, auch mit Mitteln eines tänzerischen Exercise (Boden/Stange/Stand)
- Erarbeitung ausgewählter einfacher Körpertechniken wie: Sprünge, Drehungen, Stände(Balanceteile),Schwünge/Wellen,
- Rhythmusschulung und Bewegungsbegleitung
- Musiktheoretische Aspekte, Musikanalyse und Musikauswahl
- Fachterminologie

Spezielle Inhalte Gymnastik**18 LE****Rhythmische Gymnastik mit Handgerät****12 LE**

- Bewegungsformen mit konventionellen Handgeräten und ihre gestalterische Anwendung, Einzel- und Gruppengestaltungen
- Bewegungsformen mit alternativen Handgeräten

Gesundheits- und Fitnessorientierte Gymnastiktrends**6 LE**

- z.B.Aerobic (Start to teach)
- z.B. Pilates

Spezielle Inhalte Tanz**18 LE**

Grundlagen ausgewählter Tanzstile 12 LE

- Jazz Dance, Modern Dance
- Hip Hop
- Folklore
- Tanz mit Objekten und Materialien

Grundlagen von Improvisation und Choreografie

6 LE

- Theoretische Grundlagen zum Thema Bewegungsgestaltung/ Choreografie
- Partner- und Gruppenarbeit
- Handlungsideen und/oder Musikinterpretation

2.1.6.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Während der gesamten Ausbildung werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmerinnen die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen. Hiermit werden die erworbenen Kompetenzen nachgewiesen.

Der Umfang der Lernerfolgskontrollen soll insgesamt **16 LE**, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.), nicht überschreiten. Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

2.1.7 Musik

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....C

Profil:.....Breitensport

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

2.1.7.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Tätigkeit der Trainerin C / des Trainers C Breitensport „Musik“ umfasst die Mitglieder -gewinnung und Bindung sowie die musische Förderung von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Älteren.

2.1.7.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung	31 LE
Fachliche Aspekte – Sportartspezifik	94 LE
Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis	inkl.
Gesamt	125 LE

2.1.7.3 Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung

Safe Sport – allgemeine Gewaltprävention 2 LE

Den Übungsleiter*innen wird die Möglichkeit gegeben, sich mit den Grundsätzen der Gewaltprävention und -intervention auseinanderzusetzen. Hierzu erlangen sie Wissen über

- die Formen von interpersonaler Gewalt,
- die Strategien von Täter*innen, sowie
- den Umgang mit Verdachtsmomenten.

Um dies umzusetzen, erhalten sie im Rahmen dieser Ausbildung Gelegenheit, sich mit angemessenem Verhalten im Trainings-; Wettkampfs- und Vereinsbetrieb auseinanderzusetzen. Fallbeispiele von Situationen interpersonaler Gewalt regen die Auseinandersetzung mit und die Reflexion von alltäglichen Sportsituationen an, mit dem Ziel eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln. Darüber hinaus bekommen die Übungsleiter*innen

die Möglichkeit, sich individuelle Handlungsstrategien zu erarbeiten, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken²⁵.

Im Rahmen dieses Ausbildungsabschnitts muss ebenso der DOSB/DSJ-Ehrenkodex und seine Inhalte behandelt werden.

Körperbild und Selbstwertgefühl

1 LE

Übungsleitende werden zum Thema Körperbild im Sport sensibilisiert und entwickeln ein Verständnis für die Auswirkung von Stereotypen, Körperidealen und Körpersprache. Hierzu erlangen sie Wissen über:

- Was ein Körperbild ist und welche Bedeutung ein positives oder negatives Körperbild auf das Sporttreiben hat,
- Welche Unsicherheiten die Sportler*innen in Bezug auf ihren Körper entwickeln können
- Welche Faktoren das Körperbild der Sportler*innen auf und neben dem Sportplatz positiv/negativ beeinflussen,
- Wie ihr eigenes Handeln das Selbstwertkonzept von Sportler*innen beeinflussen kann,
- Wie ein positives Körperbild im Sport aussehen kann
- Strategien zur Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und eines positiven sportlichen Umfelds.²⁶

Personen- und gruppenbezogener Bereich

23 LE

Kommunikationstechniken

- Konfliktverhalten
- Rhetorik, Gruppenleitung
- Pädagogische und soziale Kompetenzen

Unterrichtsmethodik

- Didaktik und Methodik im Instrumentalunterricht
- Unterrichtsplanung und Vorbereitung
- Lehrprobe
- Instrumentalschulanalyse

²⁵ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung- die Mindestanforderungen der allgemeinen Gewaltprävention stellen die Inhalte dieses „Safes Sport-Basiskurses“ dar. Diese können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen. Ebenso können die Vorgaben hier dazu dienen Inhalte von Kooperationspartner abzugleichen.

²⁶ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung. Die Inhalte dieses Kurses können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen.

Vereins- und verbandsbezogener Bereich**5 LE**

- Haftungs-, Sorgfalts- und Aufsichtspflicht
- Finanz- und Zuschusswesen
- Geschichtliche Entwicklung und gesellschaftspolitische Bedeutung der Musikbewegung
- Qualifizierungsmöglichkeiten für Ausbilder/innen
 - o Aus-, Fort- und Weiterbildungssystem der Turner-Musik-Akademie

2.1.7.4 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention**2 LE**

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Bewegungs- und sportartbezogener Bereich**92 LE****Musiktheorie**

- Harmonielehre
- 4-stimmiger Satz, Satzregeln
- einfache und erweiterte Kadenz ohne und mit Umkehrungen
- Transposition
- Formenlehre
- Musikgeschichte
- Literaturkunde
- Entwicklung der Bläsermusik

Hörschulung

- Rhythmusdiktat
- Melodiediktat
- 3- und 4-Klänge mit Umkehrungen
- Intervalle hören
- Akkorde hören
- Korrekturdiktat

Ensemblearbeit

- Kammermusik
- Schlagtechnik anwenden
- Ensemblebegleitung
- Arbeiten mit einer Partitur
- Literatur für flexible Besetzungen
- Kleine Formen

Dirigieren

- Schlagtechnik
- Vorbereitung und Leitung einer Satzprobe

Instrumentalunterricht

- Unterricht auf dem Hauptinstrument
- Spiel im Register
- Kammermusik
- Aufgaben des Ausbilders

2.1.7.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Die Lernerfolgskontrollen sind in die Lerneinheiten der jeweiligen Themenbereiche integriert, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.). Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

2.1.8 Parkour

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....C

Profil:.....Breitensport

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

2.1.8.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Tätigkeit der Trainer/in C Parkour umfasst die Gewinnung, Förderung und Bindung von Vereinsmitgliedern insbesondere im Jugend- und jungen Erwachsenenbereich. Aufgabenschwerpunkte sind Planung, Organisation und Durchführung von Parkouraktivitäten in all seinen Facetten. Die Trainerinnen und Trainer sollen in die Lage versetzt werden, Parkourangebote für interessierte Jugendliche und junge Erwachsene anbieten zu können.

2.1.8.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung	51 LE
Fachliche Aspekte – Sportartspezifik	64 LE
Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis	10 LE
Gesamt	125 LE

2.1.8.3 Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung

Safe Sport – allgemeine Gewaltprävention 2 LE

Den Übungsleiter*innen wird die Möglichkeit gegeben, sich mit den Grundsätzen der Gewaltprävention und -intervention auseinanderzusetzen. Hierzu erlangen sie Wissen über

- die Formen von interpersonaler Gewalt,
- die Strategien von Täter*innen, sowie
- den Umgang mit Verdachtsmomenten.

Um dies umzusetzen, erhalten sie im Rahmen dieser Ausbildung Gelegenheit, sich mit angemessenem Verhalten im Trainings-, Wettkampfs- und Vereinsbetrieb auseinanderzusetzen. Fallbeispiele von Situationen interpersonaler Gewalt regen die Auseinandersetzung mit und die Reflexion von alltäglichen Sportsituationen an, mit dem Ziel eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln. Darüber hinaus bekommen die Übungsleiter*innen

die Möglichkeit, sich individuelle Handlungsstrategien zu erarbeiten, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken²⁷.

Im Rahmen dieses Ausbildungsabschnitts muss ebenso der DOSB/DSJ-Ehrenkodex und seine Inhalte behandelt werden.

Körperbild und Selbstwertgefühl

1 LE

Übungsleitende werden zum Thema Körperbild im Sport sensibilisiert und entwickeln ein Verständnis für die Auswirkung von Stereotypen, Körperidealen und Körpersprache. Hierzu erlangen sie Wissen über:

- Was ein Körperbild ist und welche Bedeutung ein positives oder negatives Körperbild auf das Sporttreiben hat,
- Welche Unsicherheiten die Sportler*innen in Bezug auf ihren Körper entwickeln können
- Welche Faktoren das Körperbild der Sportler*innen auf und neben dem Sportplatz positiv/negativ beeinflussen,
- Wie ihr eigenes Handeln das Selbstwertkonzept von Sportler*innen beeinflussen kann,
- Wie ein positives Körperbild im Sport aussehen kann
- Strategien zur Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und eines positiven sportlichen Umfelds.²⁸

Organisation

4 LE

- Lehrgangseröffnung
- Vorstellung der Referent/innen
- Kennenlernspiele und Vorstellungsrunde
- Vergabe der Lehrversuche (ggf. Hausaufgaben), Selbstreflexion
- Lehrgangsabschluss

Umgang mit Jugendlichen/jungen Erwachsenen

6 LE

- Die verschiedenen Handlungsfelder des ÜL (sozial, vermittelnd, begleitend, Grundwerte des Parkour vermitteln)
- Analysieren der unterschiedlichen Erwartungen an den ÜL
- Festlegen des eigenen Selbstverständnisses (Wertediskussion, Regeln)
- Rolle des ÜL

²⁷ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung- die Mindestanforderungen der allgemeinen Gewaltprävention stellen die Inhalte dieses „Safes Sport-Basiskurses“ dar. Diese können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen. Ebenso können die Vorgaben hier dazu dienen Inhalte von Kooperationspartner abzugleichen.

²⁸ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung. Die Inhalte dieses Kurses können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen.

Pädagogik, Methodik, Didaktik**10 LE**

- Kennen lernen der wichtigen allgemeinen didaktisch-methodischen Handlungsprinzipien (z.B. jugendgemäß, demokratisch, erlebnisorientiert)
 - o Erfahren, analysieren und anwenden der didaktisch-methodischen Handlungsprinzipien im Sport
 - o Planung von Unterrichtsstunden (Aufwärmen, Hauptteil, Abschluss)
 - o Lehrverfahren (z. B. Teil- oder Ganzheitsverfahren)
 - o Methodische Übungsreihen
 - o Helfen und Sichern
 - o Organisationsformen (gebundene und offene Formen)
- Praktisches Anwenden in Lehrversuchen, Gruppenarbeit,...

Sportmedizin und Gesundheit**10 LE**

- Grundlagen der Sportanatomie
- Grundlagen der Sportphysiologie (Herz-Kreislauf, Stoffwechsel)
- Gesundheitswissen
- Haltungs- und Bewegungsschwächen
- Sportspezifische Ernährung
- Kennen von typischen Verletzungen und Sofortmaßnahmen
- Körperwahrnehmung und Körper selbstbild

Trainingslehre**10 LE**

- Motorische Hauptbeanspruchungsformen
- Ausbildung sportartspezifischer Leistungsvoraussetzungen
- Trainingsgesetze und -prinzipien
- Biomechanik
- Soziale Medien (Vernetzung der Parkour-Szene online: Youtube, Tutori-als, Blogs, Events)
- Besonderheiten im Umgang mit Jugendlichen (Sprache, Verhalten usw.)
- Analysieren von Einflussfaktoren auf die Interessen der Jugendlichen/jungen Erwachsenen
- Kennen lernen von Möglichkeiten zur Stundengestaltung, auch unter Berücksichtigung von Mitbestimmung und Delegation von Verantwortung
- Drop-out und Bindung

Aufbau und Aufgaben des organisierten Sports**2 LE**

- DOSB, DTB, LSB, LTV, Turngaue/-kreise

Haftungs-, Sorgfalts- und Aufsichtspflicht**2 LE**

- Kenntnis der wichtigsten Regelungen für den Sportbereich
- Aufsichtspflicht und Haftung
- Versicherungsfragen (ARAG, GUV)
- GEMA
- Kommunikation mit Eigentümern von Spots/öffentlichen Institutionen

Organisationsaufgaben im Verein**3 LE**

- Wissen um die Gestaltung und Organisation von Freizeiten, Festen und Aktionen
- Jams, Selbstorganisation Outdoor-Training
- Wissen um die Einbindung von Helfern
- Mitarbeitergewinnung
- Aktionen außerhalb der Vereins

Qualifizierungsmöglichkeiten für Trainer/innen**1 LE**

- Aus-, Fort- und Weiterbildungssystem des DTB und seiner Landesturnverbände

2.1.8.4 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention**2 LE**

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Definition, Entstehung, Philosophie von Parkour**3 LE**

- Was ist Parkour und wie hat es sich entwickelt?
- Was sind die Ziele von Parkour?
- Unterschiede zwischen Parkour, Freerunning, Tricking & Bewegungskünsten
- Parkour-Szene Deutschland & International?
- Wettkämpfe, Jams, Events?
- Kleidung, Style, Equipment?
- Parkour-Persönlichkeiten & Teams?
- Namensgebung der Techniken & Kombinationen (Deutsch/Englisch/Französisch)?

Sicherheit & Risiko (Umgang mit Ängsten, Selbsteinschätzung) 2 LE

- Allgemeine Sicherheit und Regeln im Parkour
- Sicherungstechniken, Sicherung von Aufbauten
- Weitere Vertiefung beim Erlernen der Techniken im praktischen Teil

Gemeinsamkeiten und Unterschiede Turnen und Parkour 1 LE

Parkour-Aufbauten Indoor 10 LE

- Zweckentfremden von Turngeräten als Parkour- Hindernisse
- Aufbauten, urbane Architektur als Inspiration, Beispiel-Szenarien
- spezifische Parkour-Sportgeräte (z.B. Cubesports),
- Entwicklung eigener Aufbauten (Gruppenarbeit)

Besonderheiten des Outdoor-Trainings 10 LE

- Sicherheitsfaktoren
- Spots & Trainingsmöglichkeiten finden
- rechtlicher Rahmen (Privatgelände, öffentliches Gelände, Versicherung)
- Gestaltung von Outdoor- Übungsstunden
- Parkour-Parks & bekannte Spots für Ausflüge

Allgemeines und parkourspezifisches Aufwärmen 2 LE

- Allgemeine Spiele und Spiele mit Parkour-Adaption
- Grundlagentraining

Parkour und Grundtechniken im Turnen 34 LE

Grundelemente und Leistungsvoraussetzungen aus dem Turnen/Akrobatik:

Handstand, Rad (-wende), Aufschwung, Unterschwung, Salto, Überschläge, Sprünge (ABC-Lauf), etc.

1. Laufen, Springen & Landen
Landetechniken (2-Punkt, 4-Punkt, Crane, verschiedene Höhen, T-Sprung)
Laufen (u.a. Animal walk)
2. Die Rolle
3. Prezis & Strides
Sprungtechniken (Prezis, Standing Precision, Running Precision, Playo, Strides)
4. Balancieren
Balanceschulung auf unterschiedlichen Untergründen (fest, schwin-gend/wackelig (z.B. Slackline)) und in unterschiedlicher Höhe
5. Basisüberwindungen (Lazy, Speed, Kong, Dash, Tic Tac)
6. Bewegungsvariationen (Demitour, Gate Vault, Palm Spin)

7. Hangeln & Schwingen (Durchbruch)
8. Klettern / Climb Ups
9. Die Wand (Wallruns, Climb Ups, Armsprünge)
10. Parkour-Kombinationen, Flow & Bewegungskombinationen
11. Freerunning (Flips, Palmspin) und Tricking
12. Parkourspezifische Spiele und Challenges
13. Outdoor-Session (Regeln und Verhalten, Spots entdecken, Outdoortraining gestalten)
14. Choreografisches Arbeiten

2.1.8.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Während der gesamten Ausbildung werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmerinnen die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen. Hiermit werden die erworbenen Kompetenzen nachgewiesen.

Der Umfang der Lernerfolgskontrollen soll insgesamt **10 LE**, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.), nicht überschreiten. Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

2.1.9 Trampolinturnen

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....C

Profil:.....Breitensport

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

2.1.9.1 Vorwort des TK Trampolinturnen

Durch sportartspezifische Entwicklungen, finanzielle Gestaltungsvorgaben, sportpolitische Umorientierungen, gesellschaftliche Veränderungen und andere Faktoren unterliegen alle Sportarten permanenten Veränderungen, die letztlich auch Auswirkungen auf die Ausbildungskonzepte haben. Im Trampolinturnen hat sich durch die Entwicklungen der letzten Jahre eine starke Differenzierung zwischen Breitensport und Leistungssport herauskristallisiert. Der DTB hat diesen neuen Bedingungen in seiner Ausbildungskonzeption Rechnung getragen: „Dabei ist in besondere Weise die Leistungsheterogenität in den Olympischen Sportarten und die damit verbundene Differenzierung des Breiten- und Leistungssports zu berücksichtigen.“ (DTB: Ausbildungskonzeption Trainer/in Leistungssport Olympische Sportarten im Deutschen Turner-Bund. 2017. S. 4). Auf der Landeslehrwartetagung der Sportart Trampolin-turnen am 23.08.2021 wurden diese Vorgaben inhaltlich konkretisiert und abgestimmt.

Aus der Prämisse der Zielgruppenorientierung ergibt sich die folgende Grundkonzeption für die Qualifizierung im Trampolinturnen:

Basisschein Trampolinturnen (32 LE)

Der Basisschein richtet sich an Trainer*innen, die in das Trampolinturnen einsteigen möchten. Der Basisschein I (16 LE) beinhaltet die Grundkenntnisse, die ohne Vorwissen erlernbar sind (Gerätekunde, Sprungvermittlung ohne Hilfeleistung, keine Salti). Es gibt keine Prüfung, lediglich die Teilnahme wird bescheinigt.

Als Fortsetzung umfasst der Basisschein II (16 LE) auch Sprünge, die einer aktiven Hilfeleistung bedürfen (Landungsarten, Salto vorwärts und rückwärts). Die Hilfeleistung wird punktuell abgeprüft und die erfolgreiche Teilnahme mit einem differenzierten Zertifikat bescheinigt.

Der Basisschein I kann als separater Einstiegslehrgang absolviert und mit dem Teil II erweitert werden, beide Lehrgänge können zusammen aber auch als Teil der Trainer*innen C-Ausbildung angesehen und die Lehreinheiten entsprechend angerechnet werden.

Die Qualitätssicherung wird über Schulungen von Multiplikatoren*innen und Lernbegleiter*innen sowie Auffrischungen als auch die Bereitstellung einheitlicher Unterrichtsmaterialien gewährleistet. Evaluationen finden in regelmäßigen Abständen statt.

Trainer*innen C-Ausbildung (1. Lizenzstufe)

Aufgrund der eher geringen Teilnehmer*innen bei den C-Lizenz-Ausbildungen ist die Trennung der Ausbildung in einen reinen Breitensport- und einen reinen separaten Leistungssportlehrgang nicht realisierbar. Bisher war die C-Lizenz-Ausbildung in der Sportart Trampolinturnen jedoch ausschließlich in der Kategorie „Leistungssport“ verankert, so dass auch Seiteneinsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen die Inhalte bis hin zu Sprüngen auf nationalem Niveau (Einfachsalti mit mehr als ½ Schraube sowie Mehrfachsalti) beherrschen mussten.

Nach der neuen Konzeption absolvieren die Teilnehmer*innen ab 2024 den Breitensportlehrgang mit Hospitation und abschließender Überprüfung. Auf Sprünge, die dem nationalen Leistungsniveau zugerechnet werden, wird hier verzichtet. Über die Absolvierung eines zusätzlichen Moduls mit 16 LE, in dem die Leistungssport Inhalte behandelt werden, die für den Übergang zur B-Lizenz-Ausbildung erforderlich sind, kann die c-Lizenz Breitensport Lizenz zur C-Lizenz Leistungssportlizenz ausgeweitet werden. Das Modul kann direkt in einem erweiterten Lehrgang absolviert werden, oder als Aufbaulehrgang für Personen mit einer C-Lizenz Breitensport Trampolinturnen angeboten werden.

Die Qualitätssicherung wird über Schulungen von Multiplikatoren*innen und Lernbegleiter*innen sowie Auffrischungen als auch die Bereitstellung einheitlicher Unterrichtsmaterialien gewährleistet. Evaluationen finden in regelmäßigen Abständen statt.

2.1.9.2 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Trainer*innen-C Breitensport Trampolinturnen sollen ein umfassendes Verständnis des Wettkampfsportangebotes Trampolinturnen entwickeln. Sie sollen die zur Durchführung eines solchen Vereinsangebotes notwendigen Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten erwerben. Mit Abschluss der Ausbildung sollen sie in der Lage sein, ein qualifiziertes breitensportorientiertes Sportangebot im Verein eigenverantwortlich und selbständig planen und durchführen zu können. Zielgruppe dieses Vereinsangebotes sind Kinder und Jugendliche wie auch erwachsene Trampolinturner*innen.

2.1.9.3 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung	47 LE
Fachliche Aspekte – Sportartspezifik	69 LE
<u>Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis</u>	<u>16 LE</u>
Gesamt	132 LE

2.1.9.4 Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung

Safe Sport – allgemeine Gewaltprävention

2 LE

Den Übungsleiter*innen wird die Möglichkeit gegeben, sich mit den Grundsätzen der Gewaltprävention und -intervention auseinanderzusetzen. Hierzu erlangen sie Wissen über

- die Formen von interpersonaler Gewalt,
- die Strategien von Täter*innen, sowie
- den Umgang mit Verdachtsmomenten.

Um dies umzusetzen, erhalten sie im Rahmen dieser Ausbildung Gelegenheit, sich mit angemessenem Verhalten im Trainings-; Wettkampfs- und Vereinsbetrieb auseinanderzusetzen. Fallbeispiele von Situationen interpersonaler Gewalt regen die Auseinandersetzung mit und die Reflexion von alltäglichen Sportsituationen an, mit dem Ziel eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln. Darüber hinaus bekommen die Übungsleiter*innen die Möglichkeit, sich individuelle Handlungsstrategien zu erarbeiten, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken²⁹.

Im Rahmen dieses Ausbildungsabschnitts muss ebenso der DOSB/DSJ-Ehrenkodex und seine Inhalte behandelt werden.

Körperbild und Selbstwertgefühl

1 LE

Übungsleitende werden zum Thema Körperbild im Sport sensibilisiert und entwickeln ein Verständnis für die Auswirkung von Stereotypen, Körperidealen und Körpersprache. Hierzu erlangen sie Wissen über:

- Was ein Körperbild ist und welche Bedeutung ein positives oder negatives Körperbild auf das Sporttreiben hat,
- Welche Unsicherheiten die Sportler*innen in Bezug auf ihren Körper entwickeln können
- Welche Faktoren das Körperbild der Sportler*innen auf und neben dem Sportplatz positiv/negativ beeinflussen,
- Wie ihr eigenes Handeln das Selbstwertkonzept von Sportler*innen beeinflussen kann,
- Wie ein positives Körperbild im Sport aussehen kann
- Strategien zur Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und eines positiven sportlichen Umfelds.³⁰

²⁹ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung- die Mindestanforderungen der allgemeinen Gewaltprävention stellen die Inhalte dieses „Safes Sport-Basiskurses“ dar. Diese können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen. Ebenso können die Vorgaben hier dazu dienen Inhalte von Kooperationspartner abzugleichen.

³⁰ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung. Die Inhalte dieses Kurses können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen.

Anforderungen an Trainer*innen (sportartenübergreifend) 4 LE

Fachliche, zeitliche, physische und psychische Anforderungen an den Trainer; Auftreten des Trainers vor den Aktiven (Persönlichkeit, Autorität); Führungsstile, Vorbildfunktion

Allgemeine Aufgaben von Trainer*innen 1 LE

Motivation der Aktiven; Form, Ziele und Durchführung eines Einzelgespräches; Auswirkungen zwischenmenschlicher Beziehungen innerhalb einer Gruppe / Gruppendynamik

Soziales Verhalten und soziale Kompetenz 2 LE

Sicherheit im Umgang und in der Auseinandersetzung mit anderen Menschen; Verantwortung von Trainer*innen, allen Formen von Gewalt gegen jegliche Geschlechter- und Altersgruppen entgegenzuwirken sowie Betroffenen Schutz und Hilfe zu gewähren; Ehrenkodex für Trainer*innen; Fairness im Sport, Nähe und Distanz zu den Aktiven, situativ angepasstes Verhalten in besonderen Situationen, Umfeldmanagement

Führung von Gruppen 2 LE

Ziele der Gruppenführung, Persönlichkeitsentwicklung der Aktiven, Einflussnahme auf Aktive, Gruppenbesprechung

Besonderheiten beim Kindertraining 2 LE

Wie gewinne ich (neue) Kinder zum Trampolintraining?, Elternarbeit, pädagogische Qualitäten von Trainer*innen: spezielle soziale Kompetenz, Einfühlungsvermögen, Motivation, Kindertraining planen, durchführen, auswerten

Biologische Grundlagen, Physiologie und Sportmedizin 5 LE

Aufbau und Funktion des menschlichen Körpers, Aufbau und Funktion des Bewegungsapparates, Formen der Energiebereitstellung, Sofortmaßnahmen bei sportartspezifischen Sportverletzungen, Biologische Gesetzmäßigkeiten und ihr Stellenwert für das Trampolintraining, Leistungssteigerung durch unerlaubte Mittel (Doping)

Die sportmotorische und sportpsychologische Entwicklung 2 LE

Merkmale der Entwicklungsabschnitte, Entwicklung des Sozial- und Mannschaftsverhalten, Entwicklung allgemeiner motorischer und konditioneller Grundlagen

Ernährung 2 LE**Trainingslehre 4 LE**

Trainingsplanung (Jahresplanung, Mikro- und Makrozyklen), Ausgewählte Trainingsprinzipien im Bereich der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, Superkompensation, Zusammenhang von Belastungsgröße, -intensität, -dauer und -umfang, Intensive und extensive Intervallmethode, Dauermethode und Wettkampfmethode, Erwärmung und Zweckgymnastik

Planung, Gestaltung und Reflexion von Übungsstunden

2 LE

Ziele des Trainings/der Übungsstunde (Wettkampffähigkeit, Motivation usw.), Methodische Maßnahmen (Spielformen, Übungsformen, Übungsreihen, Bewegungsaufgaben usw.) und ihre Anwendungsmöglichkeiten im Training, Planung und Aufbau von Trainingsstunden/Trainingseinheiten, Durchführung und Auswertung von Trainings-/Übungsstunden, Funktion und Form des Aufwärmens und Abwärmens (Cool-down)

Bewegungslehre

4 LE

Prinzipien des Bewegungslernens (diese Inhalte sollten in die praktische Ausbildung integriert werden), Bewegungssehen und Bewegungsanalyse, Differenzierung von Ursache und Wirkung, situativ angepasste Bewegungskorrektur, Vorab-, Synchron-, Sofort- und Spätkorrektur, Eigen- und Fremdkorrektur, Überkorrektur

Biomechanik

4 LE

Das Prinzip „Actio = Reactio“, Die Begriffe „Impuls“, „Kraft“, „Energie“, „Geschwindigkeit“, Zusammenhang von Trägheitsmoment und Rotationsgeschwindigkeit, Einleiten eines Saltos (vorwärts und rückwärts), Einleiten einer Schraube (im Absprung oder in der Luft), Biomechanische Prinzipien und ihre Auswirkungen auf die Methodik

Rechtliche Grundlagen

2 LE

2.1.9.5 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention

2 LE

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Aufgaben von Trainer*innen am Wettkampftag

1 LE

Aufgaben direkt am Wettkampftag; Aufgaben unmittelbar vor dem Wettkampf, Ansprache an die Aktiven; Aufgaben während des Wettkampfes, Aufgaben zwischen den Durchgängen und Klassen; Aufgaben nach dem Wettkampf

Jugend- und Erwachsenentraining im Trampolinturnen

1 LE

Die sportmotorische und sportpsychologische Entwicklung, Merkmale der Entwicklungsabschnitte, Unterschiede zwischen Jugend- und Erwachsenentraining im Trampolinturnen, Jugendtraining planen, durchführen und auswerten, Erwachsenentraining planen, durchführen und auswerten

Folgende Aspekte sollten in dem oben genannten Bereich mit behandelt werden:

Auswirkung der Leistungsmotivation auf die Gestaltung von Training und Wettkampf, Einsteiger-Problematik und mögliche Konsequenzen für das Trainerhandeln, Berücksichtigung der Geschlechter bei der Planung von Belastungen

Gerätekunde

2 LE

Auf- und Abbau von Trampolinen, Wartung, Trampoline mit und ohne Heberollständer, Doppelminitrampolin, Minitrampolin

Sicherheit und Gewöhnung

4 LE

Sicherheitsbestimmungen, Gewöhnungsübungen, Spielformen und Bewegungserfahrungen, Intensivierungsmaßnahmen

Technikvermittlung und Techniktraining

46 LE

Strecksprung

1 LE

Absprungbewegung aus dem Trampolin, Körperhaltung, Blickrichtung, Armzugvarianten im Strecksprung, Landung im Trampolin

Arme stellen

1 LE

Fußsprünge

1 LE

Hocksprung, Grätsche / Grätschwinkelsprung, Bücksprung, Armführung in Streckphasen

Fußsprungschrauben

1 LE

Methoden zum Feststellen der bevorzugten Schraubrichtung, Armführung bei Schraubendrehungen

Landungsarten

6 LE

Sitzsprung ohne und mit Schraubendrehungen, Bauchsprung ohne und mit Schraubendrehungen, Rückensprung ohne und mit Schraubendrehungen, Grundtechniken der Hilfestellung, Einsatz der Sicherheitsschiebematte

Einfachsalti (bzw. Sprünge mit einer Überkopfbewegung)

7 LE

Einführung von Überkopf-Bewegungen in vielfältiger Form auf dem Trampolin und außerhalb, Vorwärtssalti: Technik und Hilfestellung, Rückwärtssalti: Technik und Hilfestellung, Armführung in Streckphasen

Einfachsalti in Verbindung mit Landungsarten**6 LE**

Salto rückwärts in den Sitz: Technik, Salto rückwärts in die Rückenlage: Technik, $\frac{3}{4}$ Salto rückwärts: Technik und Hilfestellung, $\frac{3}{4}$ Salto vorwärts: Technik und Hilfestellung

Salti mit $\frac{1}{2}$ Schraube**2 LE**

Barani: Technik und Hilfestellung, Unterschied Schrauben in gehockten bzw. gebückten und gestreckten Salti

Salti mit anderem Absprung als von den Füßen**6 LE**

Cody: Technik und Hilfestellung, Muffel: Technik und Hilfestellung, Babyfliffis: Technik und Hilfestellung

Sprungverbindungen**6 LE**

Technikverbindungen, Pflichtübungen, Kürübungen

Mini-Tramp**3 LE****Doppel-Mini-Trampolin, als Wettkampfgerät, als Trainingshilfsmittel****6 LE****Spezielle Praxisinhalte****4 LE**

Juxsprünge, Schauturnen, Intensivierungsmöglichkeiten

Organisationsstrukturen**1 LE**

Unter besonderer Berücksichtigung des DTB, des Fachgebietes Trampolinturnen und eines Sportvereins/Turnvereins, Einführung in die „Fachgebietsordnung Trampolinturnen“, Technisches Komitee (TK) Trampolinturnen, Die langfristige Gewinnung von Mitgliedern und Mitarbeiter*innen, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Aus- und Fortbildungswesen des DTB und anderer Institutionen

Kader**1 LE**

Kaderstrukturen des DTB, Kaderkriterien C- und D-Kader Trampolinturnen, Förderung von Kadermitgliedern

Wettkampfwesen Trampolinturnen**7 LE**

Wettkampfformen, Wettkampfbestimmungen, Wettkampfformate im Breitensport/ Schulsport, Bewertungsmöglichkeiten im Breitensport/ Schulsport, Die Kampfrichter*innen-Ausbildung im Trampolinturnen, Organisation einer Wettkampfveranstaltung/ Software

2.1.9.5.1 Zusatzmodul / Übergangslehrgang zur Lizenz Trainer*in-C-Leistungssport

Nach der vollständig absolvierten Ausbildung im Breitensport ist es möglich, mit den nachfolgenden Inhalten (16 LE) die Trainer*in C-Lizenz „Leistungssport“ zu erhalten.

Organisation**1 LE**

Lehrgangsorganisation, Geräteauf- und -abbau

Erwärmung, Gymnastik **1 LE**

Theoretische Grundlagen **2 LE**

Konditionelle Fähigkeiten im Leistungssport, Biomechanik der Schraubbewegungen
Qualifizierungen, Bundeskader

Kaderübungen **2 LE**

Konditionelle und koordinative Fähigkeiten als Voraussetzung für schwierigere Sprünge

Methodik der Sprünge – Großgerät **4 LE**

Schraubensalto, Rudolf, Doppelschraube, Babyfliffis a, Babyrudi
1 $\frac{3}{4}$ vorwärts gewinkelt und platt, Fliffis, Doppelsalto, Einsatz der Deckenlonge

Methodik der Sprünge – Doppelminitramp **2 LE**

Schraubensalti, Doppelsalti

Methodik der Sprünge – Einsatz von Medien **2 LE**

Vertiefung **2 LE**

Lerngruppenspezifische Inhalte nach Teilnehmerbedarf

2.1.9.6 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Während der gesamten Ausbildung werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmerinnen die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen. Hiermit werden die erworbenen Kompetenzen nachgewiesen.

Der Umfang der Lernerfolgskontrollen soll insgesamt **16 LE** nicht überschreiten.

Davon sind 6 LE auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.) zu verteilen.

Zusätzlich muss im Rahmen der Ausbildung eine Hospitation/ ein Praktikum an einem Trainingsstandort eines wettkampforientierten Vereins oder bei Landeskadermaßnahmen im Umfang von 10 LE erfolgen. Die Hospitation erfolgt unter einer vom Prüfungsausschuss vorgegebenen Beobachtungs-/ Auswertungsaufgabe und schließt eine schriftliche Auswertung der Ergebnisse mit ein.

Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

2.1.9.7 Literatur- & Medienliste

Überfachlich

- Bessi, F. (Hg.) (2006): Materialien für die Trainerausbildung im Gerätturnen. Erste Lizenzstufe. 2., veränderte Auflage Herbolzheim: F. Bessi.
- Borger, Maren, u.a. (2005): Grundlagenbuch Ausbildung. Frankfurt. Verlag?
- Brüggemann, G.-P. (1989): Kunstturnen. In: Willimczik, Klaus (Hg.): Biomechanik der Sportarten. Grundlagen Methoden Analysen. Reinbek: Rowohlt.
- Fröhner, G. (1993): Die Belastbarkeit als zentrale Größe im Nachwuchstraining. Münster: Philippka (Trainerbibliothek, 30).
- Haack, Christina, u.a. (2006): DTB-Muskelkatalog. Frankfurt. Eigenverlag
- Kassat, G. (1993): Biomechanik für Nicht-Biomechaniker. Alltägliche bewegungs-technisch-sportpraktische Aspekte. Rödinghausen: Fitness-Contur-Verlag.
- Mechling, H. / Blischke, K. (Hg.) (2003): Handbuch Bewegungswissenschaft - Bewegungslehre. Schorndorf: Hofmann.
- Schnabel, G. / Schnabel-Harre-Borde (2005): Trainingswissenschaft. Leistung - Training - Wettkampf. 3. stark überarbeitete und erweiterte Auflage. Berlin: Sportverlag.
- Weineck, J. (2003): Sportanatomie. 16. Auflag. Balingen: Spitta.
- Weineck, J. (2007): Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings. Balingen: Spitta.

Trampolinturnen

- Deutscher Turner-Bund (2021): 2022-2024 Wettkampfbestimmungen und Technische Regularien Trampolinturnen (letzte Korrektur der deutschen Fassung: 8. Dezember 2021). Online verfügbar unter www.dtb-online.de.
- Deutscher Turner-Bund (2021): DTB-Kampfrichterordnung 2022-2024 für die Disziplinen: Trampolinturnen/ Doppel-Mini-Tramp. Beschlossen am 03.07.2021. Online verfügbar unter www.dtb-online.de.
- Schmitt, S. (1990): Trampolinturnen. Lernen - üben - trainieren. Eine methodische Lehrhilfe für Leistungsgruppen in Schule und Verein. Schorndorf: Hofmann (Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Band 196).
- Meyer, M. (1998): Erstellung eines Anforderungsprofils und Training sportartspezifischer Fähigkeiten am Beispiel Trampolinturnen (Spitzensport). Unveröffentlichte Staatsexamensarbeit. Dortmund.
- Meyer, M. / Christlieb, D. / Keuning, N. (2009): Trampolin. Schwerelosigkeit leicht gemacht. 3., überarbeitete Aufl. Aachen: Meyer und Meyer.

- Meyer, M. / Schmidt-Sinns, J. / Stäbler, M. (2010): DTB-Basischein / Qualifikationsnachweis für Sportlehrkräfte - Teil 1. DVD. Herausgeber: Eurotramp Trampoline GmbH, 2011
- Thiel, K. / Thiel, F. / Reek, A. / Sippel, H. / Melchert, D. (2005): Übungsleiterausbildung. Unveröffentlichtes Skriptum zur Trainer-C-Ausbildung Trampolinturnen in Bayern. Erlangen.

2.1.10 Wandern

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....C

Profil:.....Breitensport

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

2.1.10.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Tätigkeit der Trainer/in C "Wandern" umfasst die Gewinnung, Förderung und Bindung von Vereinsmitgliedern aller Alterstufen. Aufgabenschwerpunkte sind Planung, Organisation und Durchführung von Wanderungen in all seinen Facetten. Die Trainerinnen und Trainer sollen in die Lage versetzt werden, Wanderangebote für alle Menschen machen zu können, unabhängig von deren Leistungsfähigkeit oder dem Vorhandensein von Beeinträchtigungen. Zielgruppe sind sowohl leistungsfähige und gesunde als auch bewegungseingeschränkte alte Menschen.

Entsprechend vielfältig und umfassend sind die Inhalte der Wanderangebote. Es geht sowohl um die Vermittlung von Fitness-Trends, die von älteren und jüngeren Menschen gern durchgeführt werden, als auch um spezielle Wanderungen/Spaziergänge mit einzelnen Themen zur Stärkung der Eigenständigkeit.

2.1.10.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung	45 LE
Fachliche Aspekte – Sportartspezifisch	80 LE
Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis	inkl.
Gesamt	125 LE

2.1.10.3 Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung

Safe Sport – allgemeine Gewaltprävention **2 LE**

Den Übungsleiter*innen wird die Möglichkeit gegeben, sich mit den Grundsätzen der Gewaltprävention und -intervention auseinanderzusetzen. Hierzu erlangen sie Wissen über

- die Formen von interpersonaler Gewalt,
- die Strategien von Täter*innen, sowie
- den Umgang mit Verdachtsmomenten.

Um dies umzusetzen, erhalten sie im Rahmen dieser Ausbildung Gelegenheit, sich mit angemessenem Verhalten im Trainings-; Wettkampfs- und Vereinsbetrieb

auseinandersetzen. Fallbeispiele von Situationen interpersonaler Gewalt regen die Auseinandersetzung mit und die Reflexion von alltäglichen Sportsituationen an, mit dem Ziel eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln. Darüber hinaus bekommen die Übungsleiter*innen die Möglichkeit, sich individuelle Handlungsstrategien zu erarbeiten, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken³¹.

Im Rahmen dieses Ausbildungsabschnitts muss ebenso der DOSB/DSJ-Ehrenkodex und seine Inhalte behandelt werden.

Körperbild und Selbstwertgefühl

1 LE

Übungsleitende werden zum Thema Körperbild im Sport sensibilisiert und entwickeln ein Verständnis für die Auswirkung von Stereotypen, Körperidealen und Körpersprache. Hierzu erlangen sie Wissen über:

- Was ein Körperbild ist und welche Bedeutung ein positives oder negatives Körperbild auf das Sporttreiben hat,
- Welche Unsicherheiten die Sportler*innen in Bezug auf ihren Körper entwickeln können
- Welche Faktoren das Körperbild der Sportler*innen auf und neben dem Sportplatz positiv/negativ beeinflussen,
- Wie ihr eigenes Handeln das Selbstwertkonzept von Sportler*innen beeinflussen kann,
- Wie ein positives Körperbild im Sport aussehen kann
- Strategien zur Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und eines positiven sportlichen Umfelds.³²

Personen- und gruppenbezogener Bereich

20 LE

Fitness, Gesundheitssport sowie leistungs- und funktionserhaltendes Training für Menschen, die dem Sport Wandern nachgehen:

- Wer sind die wandernden Menschen? Zielgruppendefinition mit dazugehörigen Angeboten
- Bedürfnisstrukturen unterschiedlicher Altersgruppen (im Sport)
- Was ist eigentlich Fitness?
- Was ist eigentlich Gesundheitssport?
- Was ist leistungs- und funktionserhaltendes Training?

Die/der Trainer*in als Gruppenleiter*in

- Wie leite ich eine Gruppe?
- Leiten, Führen, Betreuen und Motivieren

³¹ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung- die Mindestanforderungen der allgemeinen Gewaltprävention stellen die Inhalte dieses „Safes Sport-Basiskurses“ dar. Diese können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen. Ebenso können die Vorgaben hier dazu dienen Inhalte von Kooperationspartner abzugleichen.

³² Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung. Die Inhalte dieses Kurses können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen.

- Grundlagen der Kommunikation und bewährte Verfahren des Umgangs mit Konflikten
- Sozialkompetenz
- Umgang mit Verschiedenheit
- Verantwortung der Trainer/innen für die individuelle Persönlichkeitsentwicklung der wandernden Menschen im und durch Sport

Organisation/Aufbau einer Wanderung

- Wo will und kann man wandern (Grobplanung)?
- Wie organisiere ich eine Wanderung?
- Planung des Wandertages/der Wanderfreizeit unter dem Aspekt verschiedener Altersgruppen

Drop-out und Bindung

- Mitglieder gewinnen, betreuen, motivieren und fördern: Wie binde ich die Vereinsmitglieder an den Sport/an die Gruppe/an den Verein?
- Gründung einer Wandergruppe
- Pflege von Gemeinschaft
- Sonderaktionen/Kampagnen, z.B. (Wandertage) im Verein, Abenteuerwandern, „Frühstückswandern, Spielnachmittag mit Eltern und Kindern mit Wanderung, Wander- und Trekkingfreizeiten, Bergwandern, Stickwalking, NordicTrekking, etc.

Methodik und Didaktik von Bewegungsangeboten für wandernde Menschen

- Methoden von leistungs- und funktionserhaltendem Training und Gesundheitssport
- Didaktische Grundprinzipien von leistungs- und funktionserhaltendem Training und Gesundheitssport

Fitness , Gesundheit, Leistungs- und Funktionserhaltung

12 LE

Anatomie, Physiologie, Sportmedizin:

- Anatomie begreifen: die Wirbelsäule, die wichtigsten Gelenke des Körpers
- Anatomie begreifen: die wichtigsten Muskelgruppen des Körpers
- Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems?
- Effekte von Muskeltraining im Laufe des Alterwerdens
- Effekte von Herz-Kreislauftraining im Laufe des Alterwerdens

Teilnehmer/innen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen:

- Welche Beeinträchtigungen treten im Laufe des Alterwerdens häufig auf?
- Wie gehen Trainer/innen angemessen damit um?

Vereins- und verbandsbezogener Bereich

10 LE

Die Trainer/innen im Verein und Verband

- Aufgaben, Schwerpunkte und Strukturen von DTB und LTV
- Geschichtliche Entwicklung und gesellschaftspolitische Bedeutung der Turnbewegung

Marketing und Öffentlichkeitsarbeit

- Wie bringe ich meine Wanderangebote für entsprechende Zielgruppen in die Zeitung?
- Konkurrenz zu oder Zusammenarbeit mit anderen Institutionen im Bereich Wandern?

Sicherheit bei einer Wanderung

- Aufsicht und Haftpflicht: Rechtsfragen beim Wandern
- Maßnahmen bei einem Wanderunfall

Finanz- und Zuschusswesen

Trainerin C/Trainer C Wandern

- Anforderungen: Was muss der/die Trainerin C/Trainer C Wandern leisten?
- Qualifikationsmöglichkeiten, Fort- und Weiterbildungen

2.1.10.4 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention

2 LE

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Kartographische Grundlagen

12 LE

- Topographisches Kartenwerk
- Spezialkarten
- Maßstab und Entfernung
- Das Relief
- Die Orientierung

Erarbeitung von Wanderrouten

14 LE

- Grobplanung
- Thematische Wanderungen (Rad- Wasser- Skiwandern)
- Tageswanderung
- Mehrtägige Wanderungen
- Wanderfreizeiten
- Checkliste für Wanderung
- Erstellung einer Route mit digitalen Kartenwerken einschl. Überspielen auf GPS-handgerät

- Abgehen der ausgearbeiteten Routen mit Auswertung einschl. Handhabung GPS-Handgerät

Orientierungswanderung**4 LE**

- Kartenwahl
- Wahl der Strecken/Posten
- Kartendarstellung

Umgang mit technischen Hilfsmitteln**6 LE**

- Höhenmesser
- Eichung Pedometer
- Neigungsmesser
- GPS-Handgerät

Themenwanderungen**6 LE**

- Erkundungswanderungen, auch speziell für Kinder
- Naturkundliche Wanderung,
- Wanderung mit Erläuterung von Kultur und Landschaft, Wanderspiele

Kleine Wetterkunde**6 LE**

- Beobachtungsnetz, Wetterkarte
- Zusammensetzung der Luft, Aufbau der Atmosphäre
- Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Luftdruck
- Wolken und Nebel
- Wind, Föhn
- Tiefdruckgebiete, Wetter im Hoch

Wandern im Gebirge**5 LE**

- Kartenmaterial
- Ausrüstung
- Etappenwahl
- Grundlagen der Sicherung und Technik
- Verhalten in der Gruppe
- Alpine Gefahren mit Besonderheiten des Wetters

Walking**4 LE**

- Walking Technik
- Methodischer Aufbau ein Walkingeinheit
- Funktionelle Gymnastik
- Belastungsgrößen an Zielgruppen angepasst

Wander-bzw. Walkingausrüstung**3 LE**

- Zweckmäßige Bekleidung, modisches Outfit erfüllt oft nicht den Zweck
- Regenbekleidung
- Packen/Inhalt Rucksack für verschiedene Wanderformen

Ernährung**2 LE**

- Themenauswahl: Was ist gesunde Ernährung? Gibt es eine spezielle Sport-ler-Ernährung? Trinken im Sport, umweltgerechte Verpackung.

Umweltschutz in der Wanderpraxis**4 LE**

- Ökosystem des Waldes
- Persönliches Verhalten in der Natur
- Beachtung von Gesetzen
- Verhalten einer Gruppe bei einer Wanderung
- Umweltfreundliche Ausrüstung einer Gruppe
- Was können die Wanderer/innen tun, um den Wert der Natur zu erhalten?

Lernerfolgskontrollen**12 LE**

- Lernerfolgskontrollen durch lehrgangsbegleitende Lehrproben auch im Ge-lände
- Abschlussprüfung mit themenbezogener Modellwanderung

2.1.10.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Die Lernerfolgskontrollen sind in die Lerneinheiten der jeweiligen Themenbereiche integriert, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.). Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

2.1.10.6 Literatur- & Medienliste

- Zimmermann, Rolf (1999), Handbuch für Wandern, Organisation und Durchführung. Aachen: Meyer & Meyer.
- Scheumann, Hans (2003), Wandern-Walken-Joggen. Aachen: Meyer & Meyer.
- Linke, Wolfgang (2007), Orientierung mit Karte, Kompass, GPS. Bielefeld: Delius Klasing Verlag
- Allmer, H., Tokarski, W., & Walschek, R. (2000). Bewegung, Spiel und Sport im Alter: ein Handbuch zur Planung und Organisation attraktiver Angebote. Stuttgart u.a.: Kohlhammer.
- Eisenburger, M. (1998). Aktivieren und Bewegen von älteren Menschen.

2.2 TR-C-Lizenz – Leistungssport

2.2.1 Faustball

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....C

Profil:.....Leistungssport

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

2.2.1.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Tätigkeit von Trainer*innen C Wettkampf- und Leistungssport Faustball umfasst die Hinführung zum wettkampf- und leistungsorientierten Training im Faustball. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Grundlagentrainings für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Die Trainer*innen C Faustball sollen ein umfassendes Verständnis des Wettkampfsportangebotes Faustball entwickeln. Sie sollen die zur Durchführung eines solchen Vereinsangebotes notwendigen Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten erwerben. Mit Abschluss der Ausbildung sollen sie in der Lage sein, ein qualifiziertes wettkampforientiertes Sportangebot im Verein eigenverantwortlich und selbständig planen und durchführen zu können. Zielgruppe dieses Vereinsangebotes sind Kinder und Jugendliche wie auch erwachsene Faustballer*innen.

Trainer*innen C Faustball sollen u.a.

- die Inhalte des Wettkampfsports Faustball kennen, analysieren und begründen können,
- über Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten bei der Umsetzung von leistungs- und wettkampforientierten Sportangeboten verfügen, Grundlagentraining auf der Basis von Rahmentrainingsplänen aufbauen und durchführen können,
- Training und Wettkämpfe planen, durchführen, zielgruppengerecht variieren und auswerten können,
- Training und Wettkampf in der Einheit von Leistungsentwicklung und Sicherung der Belastbarkeit vorbereiten, durchführen und auswerten können,
- über das Wissen und die Kompetenzen verfügen, zur Persönlichkeitsentwicklung der Aktiven beizutragen (pädagogische Kompetenz),
- organisatorische Voraussetzungen und Bedingungen des Wettkampfsports kennen,
- Bedeutung, Entwicklung und Situation der Turnbewegung (Turnabteilungen, -vereine, -verbände, DTB, DFBL, IFA) kennen.

2.2.1.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung	46 LE
Fachliche Aspekte – Sportartspezifik	78 LE
Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis	inkl.
Gesamt	124 LE

2.2.1.3 Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung

Safe Sport – allgemeine Gewaltprävention **2 LE**

Den Übungsleiter*innen wird die Möglichkeit gegeben, sich mit den Grundsätzen der Gewaltprävention und -intervention auseinanderzusetzen. Hierzu erlangen sie Wissen über

- die Formen von interpersonaler Gewalt,
- die Strategien von Täter*innen, sowie
- den Umgang mit Verdachtsmomenten.

Um dies umzusetzen, erhalten sie im Rahmen dieser Ausbildung Gelegenheit, sich mit angemessenem Verhalten im Trainings-; Wettkampfs- und Vereinsbetrieb auseinanderzusetzen. Fallbeispiele von Situationen interpersonaler Gewalt regen die Auseinandersetzung mit und die Reflexion von alltäglichen Sportsituationen an, mit dem Ziel eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln. Darüber hinaus bekommen die Übungsleiter*innen die Möglichkeit, sich individuelle Handlungsstrategien zu erarbeiten, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Im Rahmen dieses Ausbildungsabschnitts muss ebenso der DOSB/DSJ-Ehrenkodex und seine Inhalte behandelt werden.

Körperbild und Selbstwertgefühl **1 LE**

Übungsleitende werden zum Thema Körperbild im Sport sensibilisiert und entwickeln ein Verständnis für die Auswirkung von Stereotypen, Körperidealen und Körpersprache. Hierzu erlangen sie Wissen über:

- Was ein Körperbild ist und welche Bedeutung ein positives oder negatives Körperbild auf das Sporttreiben hat,
- Welche Unsicherheiten die Sportler*innen in Bezug auf ihren Körper entwickeln können
- Welche Faktoren das Körperbild der Sportler*innen auf und neben dem Sportplatz positiv/ negativ beeinflussen,
- Wie ihr eigenes Handeln das Selbstwertkonzept von Sportler*innen beeinflussen kann,
- Wie ein positives Körperbild im Sport aussehen kann

- - Strategien zur Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und eines positiven sportlichen Umfelds.³³

Methoden und Organisationsformen für den Umgang mit Kinder-,

Jugend- und Erwachsenengruppen **2 LE**

Zielgruppenorientierte Planung, Gestaltung und Auswertung von

Trainingseinheiten; Kurz-, mittel- und langfristige Trainingsplanung **3 LE**

Grundlagen der Kommunikation und Verfahren des Umgangs

mit Konflikten, Umgang mit Verschiedenheit **1 LE**

Grundlagen der Sportpädagogik **2LE**

- Leiten, führen, betreuen und motivieren; Wahrnehmung und Reflektion des eigenen Verhaltens; Führungsstile; Einzel- und Gruppengespräch; Gruppendynamik, Förderung Eigenmotivation

Verantwortung von Trainer*innen **1 LE**

- Für die individuelle Persönlichkeitsentwicklung der Aktiven im und durch Sport;
- Ethische Ansprüche: z.B. Fair-play, Doping usw.

Aufgaben des Trainers **2 LE**

- Direkt am Spieltag, unmittelbar vor dem Spiel,
- Während des Spieles, im Timeout, in der Halbzeit, nach dem Spiel, zwischen den Spielen

Soziales Verhalten und soziale Kompetenz **1 LE**

Führung von Gruppen **2 LE**

- Ansprache an die Mannschaft
- Gruppendynamische Prozessen
- Ziele der Mannschaftsführung definieren,
- Persönlichkeitsentwicklung der Spieler, Wege zur Höchstleistung aufzeigen,
- Einflussnahme auf Spieler

Zusammenarbeit mit dem Spielführer **1 LE**

- Formen der Auswahl der Spielführer,
- Aufgaben und Eigenschaften des Spielführers,
- Qualität und Vorbildfunktion des Spielführers,
- Wahl des Spielführers (wählen lassen bzw. bestimmen),

³³ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung. Die Inhalte dieses Kurses können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen.

- Vertrauensverhältnis zwischen Trainer und Spielführer

Aufbau und Funktion des menschlichen Körpers **4 LE**

- Aktiver und passiver
- Bewegungsapparat, Energiebereitstellung

Grundlagen des Trainings **2 LE**

- Biologische Gesetzmäßigkeiten und ihr Stellenwert für
- das Faustballtraining, ausgewählte Trainingsprinzipien

Planung, Gestaltung und Reflexion von Trainingseinheiten **6 LE**

- Ziele des Trainings,
- methodische Maßnahmen (Spielformen, Übungsformen, Spielreihen, Übungsreihen, Bewegungsaufgaben, usw.),
- Planung und Aufbau, Durchführung und Auswertung, Aufwärmen und Abwärmen (Funktionen und Formen)

Rechtliche Grundlagen **2 LE**

- Verhaltensweisen im Zusammenhang mit Aufsichts-, Haft- und Sorgfaltspflicht,
- Vereins- und verbandsrechtliche Grundlagen

Qualifizierungsmöglichkeiten in den Sportorganisationen **1 LE**

- Die Organisationsstruktur des DOSB unter besonderer Berücksichtigung des DTB sowie Faustball Deutschland

Faustball im Deutschen Turner-Bund bzw. der Deutschen Faustball-Liga **2LE**

- Entstehung und Entwicklung des Faustballspieles, Ordnung des Fachbereiches
- Spiele im DTB, Spielsysteme und Wettbewerbe in Deutschland und in der IFA,
- Aufbau des Wettkampfbetriebes, Planung und Organisation

Die Bedeutung der Geschichte des Turnens und des Faustballspieles **1 LE**

- für die künftige Entwicklung; Möglichkeiten und Grenzen des Faustballspieles in unserer heutigen Gesellschaft

Die langfristige Gewinnung und Bindung von Mitgliedern

und Mitarbeiter*innen **1 LE**

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit **3 LE**

- Möglichkeiten neuer Medien

Sofortmaßnahmen bei typischen Sportverletzungen **3 LE**

Adäquate Ernährung des/der Sportlers/in **1 LE**

Bedeutung und Formen des "Fair play" beim Faustball **1 LE**

Sicherheit beim Training **1 LE**

- (z. B. Einsatz von Geräten, Spiel- und Übungsformen)

Mögliche Auswirkungen des Faustballspieles auf unsere Umwelt **1 LE**

2.2.1.4 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention **2 LE**

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Schiedsrichterwesen **2 LE**

- Regeln und deren Auslegung, Konfliktsituation Trainer- Schiedsrichter

Technikvermittlung und Techniktraining **6 LE**

- Prinzipien (z. B. "methodische Übungsreihe", "vom Leichten zum Schweren", "Funktionsphasen", "Fehlerkorrektur"). Möglichkeiten des Videofeedbacks. (Sämtliche Inhalte sind in die praktische Ausbildung zu integrieren.)

Technische Grundlagen und ihre Vermittlung **12 LE**

- Ballgewöhnung,
- Stellung des Körpers zum Ball,
- Spielformen zur Entwicklung technischer Elemente,
- Grundformen der Ballannahme, des Zuspieles, der Angabe, der Rückschläge

Verbesserung der technischen Grundlagen **10 LE**

- Ballannahme (indirekt, direkt, Sonderformen),
- Zuspiel (indirekt, direkt),
- Angabe (Stand, Sprung),
- Rückschläge (Stand, Sprung),

- Leinenspiel,
- Blockvarianten,
- Übungs- und Wettkampfformen zur Stabilisierung, Automatisierung und Variation des Bewegungsablaufes

Komplexe Übungsformen, Wettkampfformen mit Zusatzaufgaben **4 LE**

Taktische Grundlagen **4 LE**

- Mannschaftstaktische Spielsysteme (W-, V-, U-Formation, Mischsysteme),
- Angriffs-, Abwehr- und Zuspieltaktik,
- Adäquate Reaktion auf äußere Bedingungen (Halle, Feld, Spielfeldbeschaffenheit, Lichtverhältnisse, Witterung)

Verbesserung der taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten **4 LE**

- Individualtaktik (Abwehr, Zuspiel, Angriff),
- Gruppentaktik,
- Mannschaftstaktik

Entwicklung faustballspezifischer konditioneller und

koordinativer Fähigkeiten und Fertigkeiten **6 LE**

Planung und Leitung von Wettkämpfen und Turnieren **1 LE**

Lehrspiele **4 LE**

- Mit spezieller Aufgabenstellungen an die Lehrgangsteilnehmer;
- Prinzipien und Möglichkeiten Kleiner Spiele und Kleiner Faustballspiele

Eignung des Faustball für spezifische Zielgruppen (u.a. Schulsport) **2 LE**

Folgerungen für das Training in den speziellen Altersbereichen **4 LE**

- Kindertraining im Faustball (Nachwuchsförderung) – 2 LE
- Besonderheiten, Schnuppern und Gewinnung, Einbindung der Eltern, pädagogische Qualitäten, spezielle soziale Kompetenz, Empathie (Einfühlungsvermögen), Motivation, Kindertraining planen, durchführen und auswerten
- Jugend- und Erwachsenentraining im Faustball – 2 LE
- Merkmale der Entwicklungsabschnitte, Unterschiede zwischen Jugend- und Erwachsenentraining; Training planen, durchführen und auswerten, Auswirkung der Leistungsmotivation auf die Gestaltung von Training und Wettkampf, Drop-out-Problematik und mögliche Konsequenzen für das Trainerhandeln, Berücksichtigung der Geschlechter bei der Planung von Belastungen, Faustball als lebensbegleitende Sportart

Formen des Leistungstraining**6 LE**

- Abwehr, Zuspiel, Angriff, Komplextraining

Entwicklungen und Tendenzen im Faustball**4 LE**

- u.a. durch Analysen aktuelle Videoaufzeichnungen (WM, EM, DM, Bundesligen)

Sportartrelevante bzw. spezifische Testformen und –programme**3 LE**

- Durchführung von Tests und deren Auswertung und Interpretation

Vorgaben und Normative für das Training von Auswahlspielern**2 LE**

- (Landes- und Bundesauswahl, möglichst mit entsprechenden Trainern als Referenten)

Planung und Durchführung der Trainingsarbeit im LTV**2 LE**

- Förderkonzeptionen von Landessportbünden und Landesfachverbänden im Leistungssport;
- Aufgaben in den Talentzentren

2.2.1.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Während der gesamten Ausbildung werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmerinnen die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen. Hiermit werden die erworbenen Kompetenzen nachgewiesen.

Die Lernerfolgskontrollen sind in die Lerneinheiten der jeweiligen Themenbereiche integriert, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.). Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

2.2.1.6 Literatur- & Medienliste

Überfachlich:

- DTB (Hrsg.) (2006): DTB-Muskelkatalog. Frankfurt/M.
- DTB (Hrsg.) (2005): Grundlagenbuch Ausbildung. 1. Lizenzstufe. Frankfurt/M.
- Kröger, Christian & Roth, Klaus (1999): Ballschule – Ein ABC für Spielanfänger. Schorndorf. Hofmann-Verlag.
- Lühnenschloß, Dagmar & Dierks, Bernd (2005): Schnelligkeit. Schorndorf. Hofmann-Verlag.
- Steinhöfer, Dieter (2003): Grundlagen des Athletiktrainings. Münster. Philippka-Verlag.
- Weineck, Jürgen (2005)): Optimales Training. Balingen. PERIMED-Spitta-Verlag.

Faustball:

- Brigger, Hanspeter (2004): Die Geschichte des Faustballs. Magglingen (CH). Faustballverlag.
- Ellermann, Reinhard (1980): Das Faustball-Lehrbuch. Schorndorf. Hofmann-Verlag.
- Erni, Hanspeter & Brigger, Hanspeter (2000): Spiel mit Kopf und Herz im Faustball! Pfeffikon (CH). Faustballverlag.
- Erni, Hanspeter & Brigger, Hanspeter (2002): Faustball: Spielend lernen! Pfeffikon (CH). Faustballverlag.
- Erni, Hanspeter & Brigger, Hanspeter (2005): Faustball: Ins Auge gefasst! Incl. CD. Pfeffikon (CH). Faustballverlag.
- FAKO CH (1998): Mini-Faustball – Methodik und Technik. Jona (CH). Eigenverlag.
- Frommknecht, Rainer (2006): Skript zur C-Trainer-Ausbildung Faustball. Waibstadt. Eigenverlag.
- Keil, Burkhard (1983): Faustball. Berlin Sportverlag.
- König, Adrian (2001): Training im Leistungssport Faustball. Pfeffikon (CH). Faustballverlag.
- Link, Lothar (1986): Faustball – Training, Technik, Taktik. Karlsruhe. Eigenverlag.
- Pfenninger, Simone (2006): Faustball – 1000 Trainingsideen. Wallisellen (CH). Kaspar-Verlag.

2.2.2 Gerätturnen

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....C

Profil:.....Leistungssport

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

Für weitere Informationen zu den Ausbildungen in den olympischen Sportarten, siehe auch die TR-Kombinationskonzeption des OSS – C-B-A-Leistungssport

[2.6.1 Olympische Sportarten – GT \(m&w\) / RSG / Tramp](#)

2.2.2.1 Vorwort des TK Gerätturnens

Der Ausschuss Aus- und Fortbildung Gerätturnen des Deutschen Turner-Bundes legt hiermit die Konzeption zur Ausbildung C Gerätturnen vor.

Mit Inkrafttreten der neuen DTB-Ausbildungsordnung gibt es auf der ersten Lizenzstufe nur noch eine Ausbildung für die Sportart Gerätturnen: die Ausbildung Trainerin / Trainer C. In mindestens 120 Stunden wird sowohl für das Gerätturnen männlich als auch weiblich die Grundausbildung in dieser Sportart vermittelt, die im Breiten- wie im Spitzensport identisch ist. Ziel der neuen Ausbildung C ist die Vermittlung einer vielfältigen Grundausbildung unter Berücksichtigung unterschiedlicher didaktisch-methodischer Ansätze.

Dem Gedanken eines koedukativen Trainings von Anfänger/innen in der ersten Lizenzstufe der Trainerin / Trainer-Ausbildung sollte Rechnung getragen werden, zumal viele Übungsleiterinnen / Übungsleiter und Trainerin / Trainer auf Vereinsebene ohnehin Trainingsgruppen beider Geschlechter betreuen. Es wird empfohlen, die praktische C-Ausbildung so zu gestalten, dass möglichst ein einheitlicher Lehrplan für Gerätturnen männlich und weiblich an allen Geräten angeboten werden sollte, wobei lediglich an den Geräten Parallelbarren, Pauschenpferd, Ringe und Schwebebalken von der sonst koedukativ konzipierten Trainerin / Trainer C Ausbildung abgewichen werden kann.

In der vorliegenden Ausbildungskonzeption wurde versucht, die Erfahrungen der C-Ausbildungen auf Landesebene zu berücksichtigen. Aufgrund der unterschiedlichen Lehrpraxis in den einzelnen Ländern kann ein Bundesgremium keine vollständige Übereinstimmung mit bisherigen Konzepten gewährleisten. Wir hoffen dennoch, dass die Länder einen der Grundsätze des von ihnen selbst verabschiedeten Konzeptes „Wir schaffen Bindung“ beachten, und nach Erscheinen dieser Konzeption, diese auch für die eigene Ausbildung weitgehend übernehmen. Der Ausschuss ist sich dessen bewusst, dass in den Landesturnverbänden (LTV)

unterschiedliche Bedingungen herrschen. Daher erwartet der Ausschuss nicht, dass alle Themen sowie die Stundenaufteilung 1:1 übernommen werden.

Es liegt im Ermessen der LTV, die Vorgabe dieser Ausbildungskonzeption geringfügig zu modifizieren, um die Interessen der Kursteilnehmenden vor Ort zu garantieren. Dennoch sollte dabei berücksichtigt werden, dass gemäß der Ausbildungsordnung die Ausbildung der ersten Lizenzstufe an die Landesturnverbände delegiert wird. Da die Lizenz Trainerin / Trainer C die Voraussetzung für den Erwerb der nächsthöheren Lizenzstufe (Trainerin / Trainer B) ist, müssen die verantwortlichen Lehrreferentinnen / Lehrreferenten der Landesturnverbände für die Einhaltung der Regularien Sorge tragen.

Diese sind:

- Die inhaltlichen und zeitlichen Vorgaben sollten dieser Konzeption weitgehend entsprechen,
- für die Ausbildung sollten die Lehrkräfte mindestens eine B-Trainer-Lizenz besitzen und über die nötige Sozialkompetenz verfügen.

Um die Ausbildung der Trainerinnen und Trainer in der kurzen Zeit effektiv gestalten zu können, ist ein hoher Anspruch an die Vermittlung der praktischen Lehrthemen zu stellen. Die praktisch-methodische Ausbildung muss alle in der Theorie vermittelten Wissensgebiete an konkreten turnerischen Beispielen vertiefen. Dies erfordert eine sehr gute inhaltliche Abstimmung im Lehrstab. Insbesondere müssen die für die praktische Ausbildung gewonnenen Lehrkräfte mit dem theoretischen Lehrstoff gut vertraut sein, um Synergien in der praktisch-methodischen Anwendung zu erreichen.

Jedem Ausbildungsbereich ist eine didaktisch begründete Absichtserklärung vorangestellt. Die Gliederung erfolgt so, dass die notwendigen Stundenzahlen (LE) für jeden Themenbereich angegeben sind.

Das TK Gerätturnen bedankt sich recht herzlich bei den Autoren dieser Konzeption:

Dr. Flavio Bessi, Dr. Reinhard Weber, Michael Gruhl, Ilona Gerling, Dr. Klaus Knoll, Dr. Thomas Heinen

Ebenso ein Dank gebührt den Gegenzeichnern (oder Validatoren), die kraft Amtes auch für die Überprüfung herangezogen wurden:

Dr. Swantje Scharenberg, Lutz Wiedemann, Dr. Jörg Fetzer, Prof. Dr. Gerd-Peter Brüggemann, Wolf Schlichthärle

2.2.2.2 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Tätigkeit der Trainerin / des Trainers C Leistungssport umfasst die Hinführung zum wettkampf- und leistungsorientierten Training im Gerätturnen. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Grundlagentrainings für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

2.2.2.3 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung	41 LE
Fachliche Aspekte – Sportartspezifik	74 LE
<u>Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis</u>	<u>10 LE</u>
Gesamt	125 LE

Die Organisation der Ausbildung muss flexibel den jeweiligen Bedingungen angepasst werden. Bei zu geringer Nachfrage in einzelnen Landesturnverbänden, sollte die Ausbildung auch länderübergreifend angeboten werden.

Der Zusammenhang zwischen sportlicher Leistungsentwicklung und Belastbarkeit ist anhand trainingsmethodischer Lösungsbeispiele herauszuarbeiten. Der Lehrstoff ist in allgemeinverständlicher Form darzubieten und in der Verschriftung aufzubereiten, ohne auf fachwissenschaftliche Standards zu verzichten. Fremdbegriffe sollten immer deutlich erklärt werden.

Die Ausbildung soll nicht nur Wissen und Einsichten vermitteln, sondern auch Erfahrungen mit der Rolle als Trainerin / Trainer ermöglichen. Eine integrative, wissenschaftsübergreifende Konzeption soll für eine sinnvolle Einsparung von Stunden sorgen.

Aus den Erfahrungen der Vergangenheit in verschiedenen LTV haben sich die Mitglieder des Ausschusses auf Zeitumfänge für die verschiedenen Themenbereiche verständigt. Wichtig dabei ist die zeitliche Dimension der aufgeführten Themenbereiche. Die für die einzelnen Fächer ausgewiesenen Zeitumfänge stellen in diesem Sinne nicht eigenständige Theorieanteile dar, sondern gelten als Orientierung für einen fachspezifischen Anteil an der problemorientierten Wissensvermittlung.

Auf eine deutliche Trennung zwischen Theorie und Praxis wurde verzichtet. Beide Bereiche sollen stark miteinander verzahnt werden. Alle Theorie-Themen sollen möglichst in Verbindung mit der Umsetzung in der Praxis vorgestellt werden (beispielsweise eine theoretische Einheit von ca. 15 Minuten mit unmittelbarer Umsetzung in der Praxis). Dadurch soll die abstrakte Wissenschaftlichkeit etwas „entschärft“ und auf ein praxisorientiertes Niveau gebracht werden. Personen- und gruppenbezogener Bereich

2.2.2.4 Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung

Safe Sport – allgemeine Gewaltprävention

2 LE

Den Übungsleiter*innen wird die Möglichkeit gegeben, sich mit den Grundsätzen der Gewaltprävention und -intervention auseinanderzusetzen. Hierzu erlangen sie Wissen über

- die Formen von interpersonaler Gewalt,
- die Strategien von Täter*innen, sowie
- den Umgang mit Verdachtsmomenten.

Um dies umzusetzen, erhalten sie im Rahmen dieser Ausbildung Gelegenheit, sich mit angemessenem Verhalten im Trainings-; Wettkampfs- und Vereinsbetrieb auseinanderzusetzen. Fallbeispiele von Situationen interpersonaler Gewalt regen die Auseinandersetzung mit und die Reflexion von alltäglichen Sportsituationen an, mit dem Ziel eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln. Darüber hinaus bekommen die Übungsleiter*innen die Möglichkeit, sich individuelle Handlungsstrategien zu erarbeiten, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken³⁴.

Im Rahmen dieses Ausbildungsabschnitts muss ebenso der DOSB/DSJ-Ehrenkodex und seine Inhalte behandelt werden.

Körperbild und Selbstwertgefühl

1 LE

Übungsleitende werden zum Thema Körperbild im Sport sensibilisiert und entwickeln ein Verständnis für die Auswirkung von Stereotypen, Körperidealen und Körpersprache. Hierzu erlangen sie Wissen über:

- Was ein Körperbild ist und welche Bedeutung ein positives oder negatives Körperbild auf das Sporttreiben hat,
- Welche Unsicherheiten die Sportler*innen in Bezug auf ihren Körper entwickeln können
- Welche Faktoren das Körperbild der Sportler*innen auf und neben dem Sportplatz positiv/negativ beeinflussen,
- Wie ihr eigenes Handeln das Selbstwertkonzept von Sportler*innen beeinflussen kann,
- Wie ein positives Körperbild im Sport aussehen kann
- Strategien zur Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und eines positiven sportlichen Umfelds.³⁵

³⁴ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung- die Mindestanforderungen der allgemeinen Gewaltprävention stellen die Inhalte dieses „Safes Sport-Basiskurses“ dar. Diese können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen. Ebenso können die Vorgaben hier dazu dienen Inhalte von Kooperationspartner abzugleichen.

³⁵ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung. Die Inhalte dieses Kurses können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen.

Sportpsychologie und Sportpädagogik

4 LE

Aus pädagogischer bzw. sozialpsychologischer Sicht soll die Persönlichkeit der Trainerinnen und Trainer und ihre Rolle im Ausbildungs- und Erziehungsprozess junger Menschen deutlich gemacht werden sowie Hinweise für die Arbeit mit einer Trainingsgruppe unter Berücksichtigung bestimmter Altersbesonderheiten der Sportler/innen gegeben werden. Ferner bekennen sich der DTB und seine Unterorganisationen zu den vom DSB formulierten Prinzipien des humanen Leistungssports.

Den angehenden Trainerinnen und Trainer sollen diese Grundsätze dargestellt und auf deren Einhaltung hingewiesen werden.

- Typen von der Trainerinnen und Trainern, Führungsstile und Sozialkompetenz der Trainerinnen und Trainer
- Die Rolle der Trainerinnen und Trainer im Prozess von Erziehung und Ausbildung

Sportbiologische Grundlagen

9 LE

Die sportbiologischen Kenntnisse befähigen die angehenden Trainerinnen und Trainer, die Anpassungsprozesse zu verstehen und zu optimieren, die durch das Training ausgelöst werden. Die Erhaltung bzw. Herstellung der muskulären Balance hat eine herausragende Bedeutung für die optimale Funktionsfähigkeit des Stütz- und Bewegungsapparates. Allgemeine vielfach verbreitete muskuläre Dysbalancen sollen thematisiert werden. Im Gerätturnen besonders gefährdete Bereiche des Stütz- und Bewegungsapparates sind den angehenden Trainerinnen und Trainer zu vermitteln und häufige Trainingsfehler aufzuzeigen.

- Passiver und aktiver Bewegungsapparat
- Funktion und Arbeitsweise der Muskulatur
- Funktionen des Herz-Kreislauf- und des Nervensystems
- Muskuläre Dysbalancen und funktionelle Gymnastik
- Turnspezifische Verletzungen und Sofortmaßnahmen

Trainingslehre

10 LE

Kenntnisse im Bereich Trainingslehre sollen den auszubildenden Trainerinnen und Trainern die Voraussetzungen vermitteln, das Training nach wissenschaftlichen Erkenntnissen und Grundsätzen zu planen, so dass zielgerichtet trainiert werden kann.

- Die sportliche Leistung und ihre Struktur, das sportliche Training
- Konditionelle und koordinative Fähigkeiten, Belastungskomponenten, ausgewählte Trainingsprinzipien
- Turnspezifisches Anforderungsprofil
- Sensible Phasen der motorischen Entwicklung und ihre Auswirkungen auf die Trainingsinhalte

Bewegungslehre

6 LE

Der Ausbildungsbereich Bewegungslehre stellt das Bindeglied zwischen den Bereichen Biomechanik, Sportpsychologie und der praktisch-methodischen Ausbildung dar. Wissen im Bereich Bewegungslehre soll den angehenden Trainerinnen und Trainer die Voraussetzungen vermitteln, erfolgreich die Inhalte des Gerätturnens lehren zu können.

- Terminologie des Gerätturnens
- Strukturelle Systematik des Gerätturnens
- Bewegungslernen
- Phasen des motorischen Lernens, Bewegungswahrnehmung, Bewegungsvorstellung, Bewegungssteuerung
- Bewegungsbeobachtung, Bewegungsanalysen
- Fehlererkennung und Korrektur

Biomechanik

4 LE

Wesentliche Voraussetzung, um Einsicht in die mechanischen Gesetzmäßigkeiten turnerischer Bewegungen und Elemente zu erlangen, ist das Wissen um die Gesetzmäßigkeiten der Biomechanik.

Im Rahmen der Ausbildung werden allgemein verständliche, in der Praxis anwendbare Größen der Biomechanik angeboten. Das dabei zu vermittelnde theoretische Wissen muss ein Zusammenhang von Lehren, Trainieren und Korrigieren erkennen lassen.

- Biomechanische Größen, Statik, Newton'sche Gesetze, Bewegungsarten
- Anwendung biomechanischer Gesetzmäßigkeiten auf grundlegende Bewegungen

Struktur und Organisation des Deutschen Sports

4 LE

Neben der Darstellung und Erläuterung der organisatorischen Struktur des Wettkampfsports im DTB sollen den auszubildenden Trainerinnen und Trainer die weiteren Möglichkeiten der Ausbildung im Bereich des DTB und des DOSB veranschaulicht werden.

Ferner sollen die Trainerinnen und Trainer nach diesen LE den rechtlichen Rahmen kennen, innerhalb dessen sie ihre Tätigkeit ausüben.

- Struktur und Organisation des Deutschen Turner-Bundes, Landes- und Bundesgremien (Bereichsvorstände, Technische Komitees etc.)
- Verein als Grundstruktur
- Rechtliche Situation der Trainerinnen und Trainer: Pflichten, Rechte, Versicherungen, Steuer

Information zum Ausbildungssystem des DTB im Gerätturnen

1 LE

2.2.2.5 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention

2 LE

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Turnmethodik

12 LE

Die angehenden Trainerinnen und Trainer sollen eine hohe Organisationsmobilität und Trainingsflexibilität erwerben, so dass sie in der Lage sind, nicht nur kleine Gruppen mit ausgesuchten Kindern, sondern auch größere Gruppen mit freizeit- und Breitensportorientierten Turner/innen sinnvoll zu betreuen. In diesem Zusammenhang erlangen der Einsatz von unterschiedlichen Hilfsg Geräten und die Befähigung zum Helfen und Sichern eine eminente Bedeutung. Die Trainingsvorbereitung im Sinne einer Erwärmung, welche die Körperfunktionen optimal auf die kommende Belastung einstellt, soll auch hier angesprochen werden. Dabei sollen sowohl spielerische als auch turnspezifische (kraftorientierte, gymnastische) Formen veranschaulicht werden. Es wird erwartet, dass möglichst alle turnerischen Bewegungsformen der Ausbildung Trainerin / Trainer C über Eigenrealisation und gegenseitige Hilfeleistung realisiert werden, damit die Methodik dabei selber erlebt, reflektiert und erfahren wird.

- Didaktische Prinzipien
- Aufbau einer Turnstunde / Trainingseinheit:
 - o Organisationsformen, Differenzierung als organisatorisches Problem
- Formen der Erwärmung und des Ausklangs
- Einsatz von Hilfsg Geräten:
 - o wie u.a. Trampolin, Minitrampolin, Schaukelringe, Trapez
- Helfen und Sichern: Kennen lernen der Prinzipien und Techniken der Bewegungshilfe und -sicherung
- Lehrversuche

Turnspezifische Leistungsvoraussetzungen

8 LE

Selbst wenn dieser Themenbereich der Trainingslehre und/oder der Turnmethodik zugeordnet werden könnte, ist er hier gesondert dargestellt, damit die Bedeutung der

Leistungsvoraussetzungen (LV) hervorgehoben wird. Darüber hinaus hat sich das LV-Training in den letzten Jahren als ein eigenständiger Teil der Trainingspraxis etabliert. Dem wird hier Rechnung getragen. Dieser Themenkomplex ist mit den theoretischen Inhalten der Trainingslehre und der Turnmethodik eng verknüpft. In diesem Bereich sollen sowohl die konditionellen und koordinativen Bedingungen als auch die notwendigen turnerischen

- Grundpositionen erarbeitet werden. Typische Turnpositionen und –aktionen als Grundlage für Turnbewegungen
- Kraftfähigkeiten:
 - o Krafttrainingsmethoden (allgemeine und turnspezifische Inhalte)
- Haltungsschulung, Stabilisierung der großen Gelenke und des Mittelkörpers
- Beweglichkeit:
 - o Dehnmethoden (allgemeine und turnspezifische Inhalte)
- Konditionell-koordinative Vielseitigkeitsschulung über komplexe Aufgabenstellung (Gerätebahnen, Gerätelandschaften)

Rhythmische, gymnastische und gestalterische Grundlagen

6 LE

- Rhythmisch-gymnastische Bewegungsschulung: Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen, Springen
- Einfache gymnastische Elemente: Sprünge und Drehungen
- Haltungsschulung mit Mitteln des klassischen Balletts
- Bewegungsgestaltung (inhaltliche Aspekte zu choreografischer Gestaltung und Anregungen für Vorführungen von Schauturngruppen)

2.2.2.5.1 Basiselemente an den Geräten

Zur Strukturierung des Lehrstoffs des gerät- und elementorientierten Ausbildungskonzepts wird folgende Gliederung vorgeschlagen:

- Lern- und Leistungsvoraussetzungen
- Anzustrebende Bewegungsmerkmale
- Methodik
- Häufige allgemeine Fehler und Korrekturen
- Helfen und Sichern
- Vervollkommnung und weitere Entwicklung

Methodische Schritte sollten nicht um ihrer selbst Willen angeboten werden, sondern müssen begründbar innerhalb des Lern- und Lehrprozesses sein und mit der Methodenvielfalt adressatenorientiert angewandt werden. Die nachfolgend kursiv gedruckten Elemente können auch in Fortbildungsmaßnahmen der LTV angeboten werden, bevor die Bewerbung für die Weiterbildung zum Erwerb der nächst höheren Lizenzstufe erfolgen kann.

Boden

10 LE

- Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Rolle rückwärts in den Handstand, Felgrolle, Sprungrolle

- Handstand; Standwaage vorlings und seitlings
- Handstützüberschlag seitwärts (Rad), Handstützüberschlag seitwärts mit $\frac{1}{4}$ Drehung (Radwende), Rondat (mit Kurbetbewegung)
- Handstützüberschlag vorwärts, Handstützüberschlag rückwärts (Flick-Flack), langsamer Handstütz-Überschlag rückwärts (Bogengang)
- Salto vorwärts, Salto rückwärts

Sprung **4 LE**

- Anlaufschulung, Aufsprung, Absprung, Handabdruck, Landung
- Sprunghocke, Sprunggrätsche
- Handstütz-Sprungüberschlag

Reck / Stufenbarren **8 LE**

- Rückschwung aus dem Seitstütz
- Hüftaufschwung und -aufzug, Hüftumschwung vorlings rückwärts und vorwärts, Spreizumschwung
- Spreizkippaufschwung
- Kippaufschwung vor- und rücklings vorwärts
- Schwingen im Langhang; vom Schwung zum Riesenfelgumschwung (Schlaufen)
- Abgänge: Felgunterschwung (aus dem Stand und aus dem Stütz in den Stand, auch mit $\frac{1}{2}$ Drehung), Kontern aus dem ruhigen Hang
- Aus dem Vorschwung im Langhang Salto rückwärts

Pauschenpferd **3 LE**

- Vor- und Rückspreizen, Scherspreizen (Schere vorwärts und rückwärts)
- Kreisflanke

Ringe **3 LE**

- Streckhang, Streckstütz
- Senken in den Langhang rücklings
- Zugstemme
- Winkelstütz, Grätschwinkelstütz
- Schwingen im Langhang (auch zum Felgenschleudern und zum Stemmumschwung)
- Salto rückwärts

Parallelbarren

4 LE

- Rolle vorwärts, Oberarmstand, Abrollen aus dem Oberarmstand
- Kippe aus dem Streckhang in den Grätschsitz, Oberarm-Kippe, Kippaufschwung mit Ellgriff
- Schwingen im Querstütz (auch bis zum Handstand)
- Abgänge: Kehre, Wende (auch mit Längsachsendschneidung), Kreishockwende (Drehhocke)

Schwebebalken

6 LE

- Gymnastische Elemente (einfache Sprünge und Drehungen)
- Akrobatische Elemente: Rolle vorwärts, freie Rolle, Handstand, Handstützüberschlag seitwärts (Rad), Handstütz-Überschlag rückwärts (Flick-Flack), langsamer Handstütz-Überschlag rückwärts (Bogengang)
- Aufgänge: Einbeiniges gestütztes und ungestütztes Aufspringen, Aufhocken, Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gewinkelter Hüfte (Schweizer Handstand)
- Gestützte und ungestützte Abgänge: Anlauf und Absprung zum Strecksprung, Hocksprung, Grätschwinkelsprung, Radwende, Handstützüberschlag vorwärts, Salto vorwärts gehockt

Wettkampfwesen

4 LE

Die angehenden Trainerinnen und Trainer sollen das Wettkampfsystem, sowohl des DTB als auch des eigenen Landes, kennen lernen. Darüber hinaus sollen hier die unterschiedlichen Übungen kurz vorgestellt und die Grundlagen der Bewertung vermittelt werden.

Da die Behandlung aller Wettkampfprogramme sehr viel Zeit in Anspruch nehmen würde, sollen hier vor allem die Übungen und Ausschreibungen als Handreichung zur Verfügung gestellt werden.

- Wettkampf- und Wettbewerbssystem des Gerätturnens im DTB:
Wettkämpfe im Leistungs- und Breitensport, Seniorenwettkampf, Gerätturnabzeichen, Turnfestwettkämpfe, Deutscher Mehrkampf etc.
- P-Übungen
- Grundlagen der Bewertung:
Abzüge, Technikausprägung und Wertteilanerkennung
- Länderspezifische Wettbewerbe:
Kinderturn-Cup, Maskottchen-Wettbewerb etc.
- Sportartspezifische Testbatterien für 7- bis 9-Jährige

2.2.2.6 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Während der gesamten Ausbildung werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmerinnen die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen. Hiermit werden die erworbenen Kompetenzen nachgewiesen.

Der Umfang der Lernerfolgskontrollen soll insgesamt **10 LE**, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.), nicht überschreiten. Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten

2.2.2.7 Literatur- & Medienliste

Falls keine Angaben über die Auflage gemacht werden, sind immer die letzten Auflagen gemeint.

Literaturliste für Lehrkräfte

- BESSI, FLAVIO (2006): Materialien für die Trainerausbildung im Gerätturnen - erste Lizenzstufe. 2. veränderte Auflage, Freiburg: Eigenverlag
- BESSI, FLAVIO (2006): Vorschwungstechniken an Barren und Reck.
In DVD: Cottbus 2006 - Dokumentation des Trainersymposiums während des Turniers der Meister. Herausgeber: Ausschuss für Aus- und Fortbildung, Technisches Komitee Gerätturnen des DTB. Berlin, Freiburg
- BESSI, FLAVIO; KLIMENKO, MICHAEL; SCHWEIZER, LUDWIG (2006): Akrobatik – Basic Level. Herausgegeben von dem Badischen Turner-Bund und dem Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Freiburg
- BRÜGGEMANN, GERD-PETER (1989): Kunstturnen. In: WILLIMCZIK; KLAUS (Hrsg.), Biomechanik der Sportarten. Reinbek .Rororo-Verlag
- DEUTSCHER TURNER-BUND (Hrsg.) (2005): Grundlagenbuch Ausbildung. 1. Lizenzstufe. Basiswissen für Übungsleiter/innen und Trainer/innen. 2. Auflage. Frankfurt/M.
- GERLING, ILONA (2005): Basisbuch Gerätturnen. Aachen. Meyer & Meyer Verlag.
- GERLING, ILONA (2005): Gerätturnen für Fortgeschrittene. Aachen. Meyer & Meyer Verlag.
- GERLING, ILONA (2001): Kinder turnen: Helfen und Sichern. Aachen. Meyer & Meyer Verlag.
- GRUHL, MICHAEL; CONDOVICI, GEORGHE; WEBER, REINHARD (1999): Technik-Methodik-Karten
- GRUHL, MICHAEL; KOTZUREK, PETER; WEBER, REINHARD (1992): Video Turnen III „Training der Grundlagentechniken akrobatischer Elemente am Boden, Balken und Stützsprung“ Übungssammlung und methodischer Leitfaden. Sport-Box Frankfurt/M.
- HÄRTIG, ROSWITHA; BUCHMANN, GÜNTER (2004): Trainingsmethodik Gerätturnen. Aachen. Meyer & Meyer Verlag.
- KASSAT, GEORG (1993): Biomechanik für Nicht-Biomechaniker. Alltägliche bewegungstechnisch-sportpraktische Aspekte. Rödinghausen. Fitness Contur-Verlag.

- KNIRSCH, KURT (2003): Lehr-CD Bewegungslehre Teil 1. Kirchentellinsfurt. Knirsch-Verlag.
- KNIRSCH, KURT (2003): Lehr-CD Bewegungslehre Teil 2. Kirchentellinsfurt. Knirsch-Verlag.
- KNIRSCH, KURT (2003): CD Arbeitsblätter Gerätturnen (weiblich und männlich). Kirchentellinsfurt. Knirsch-Verlag.
- KNIRSCH, KURT (1998): Gerätturnen mit Kindern. 9. Aufl. Kirchentellinsfurt. Knirsch-Verlag.
- KNIRSCH, KURT (2003): Lehrbuch des Gerät- und Kunstturnens Band 1., 3. Aufl. Kirchentellinsfurt. Knirsch-Verlag.
- KNIRSCH, KURT (2003): Lehrbuch des Gerät- und Kunstturnens Band 2., 3. Aufl. Kirchentellinsfurt. Knirsch-Verlag.
- KNIRSCH, KURT; MINNICH, MARLIS (2005): Gerätturnen mit Mädchen und Frauen. 3. Aufl. Kirchentellinsfurt. Knirsch-Verlag.
- KOTZUREK, PETER; WEBER, REINHARD; GRUHL, MICHAEL (1992): Video Turnen II „Training der Grundlagentechniken von Stütz- und Hangelementen am Stufenbarren“ Übungssammlung und methodischer Leitfaden. Sport-Box Frankfurt/M.
- NEUMAIER, AUGUST; KRUG, JÜRGEN (2003): Techniktraining. In MECHLING, HEINZ;
- MUNZERT, JÖRN (Hrsg.), Handbuch Bewegungswissenschaft - Bewegungslehre (S.443-460). Schorndorf. Hofmann-Verlag.
- MEINEL, KURT; SCHNABEL, GÜNTER (1998): Bewegungslehre Sportmotorik, 9. stark überarbeitete Auflage. Berlin. Sportverlag.
- SCHWÄBISCHER TURNERBUND (Hrsg.)(2002): Arbeitshilfen Gerätturnen. Kirchentellinsfurt. Knirsch-Verlag.
- TECHNISCHES KOMITEE GERÄTTURNEN (Hrsg.) (2005): CD Trainertypen. Ausbildungs-CD für Lehrkräfte des Deutschen Turner-Bundes. DANNEMANN,
- FRITZ; JANALIK, HEINZ; BESSI, FLAVIO.
- TIMMERMAN, HANS (2000): Gerätturnen. Lehren und Lernen. Wiebelsheim. Limpert-Verlag.
- TIMMERMAN, HANS (2001): Gerätturnen. Technik und Methodik. Wiebelsheim. Limpert-Verlag.
- WEBER, REINHARD; GRUHL, MICHAEL (1992): Video Turnen I „Training der Leistungsvoraussetzungen“ Übungssammlung und methodischer Leitfaden. Sport-Box Frankfurt/M.

Literaturliste für Ausbildungsteilnehmerinnen und –teilnehmer

Die folgende Literaturliste enthält mögliche Bücher für das Selbststudium der Anwärtler/innen auf eine C-Lizenz Gerätturnen. Allerdings soll dies nicht so verstanden werden, dass sämtliche benannten Bücher für das erfolgreiche Absolvieren der Ausbildung notwendig sind. Viele dieser Veröffentlichungen überlappen sich mit ihren Inhalten.

- BESSI, FLAVIO (2006): Materialien für die Trainerausbildung im Gerätturnen - erste Lizenzstufe. 2., veränd. Aufl., Freiburg. Eigenverlag.
- DEUTSCHER TURNER-BUND (HRSG.) (2005): Grundlagenbuch Ausbildung. 1. Lizenzstufe. Basiswissen für Übungsleiter/innen und Trainer/innen. 2. geänderte Auflage. Frankfurt/M.
- GERLING, ILONA (2005): Basisbuch Gerätturnen. Aachen. Meyer & Meyer Verlag.
- GERLING, ILONA (2005): Gerätturnen für Fortgeschrittene. Aachen. Meyer & Meyer Verlag.
- GERLING, ILONA (2001): Kinder turnen: Helfen und Sichern. Aachen. Meyer & Meyer Verlag.
- GRUHL, MICHAEL; CONDOVICI, GEORGHE; WEBER, REINHARD (1999): Technik-Methodik-Karten.
- GRUHL, MICHAEL; KOTZUREK, PETER; WEBER, REINHARD (1992): Video Turnen III „Training der Grundlagentechniken akrobatischer Elemente am Boden, Balken und Stützsprung“ Übungssammlung und methodischer Leitfaden. Sport-Box Frankfurt/M.
- HÄRTIG, ROSWITHA; BUCHMANN, GÜNTER (2004): Trainingsmethodik Gerätturnen. Aachen. Meyer & Meyer Verlag.
- KNIRSCH, KURT (1998): Gerätturnen mit Kindern. 9. Aufl. Kirchentellinsfurt. Knirsch-Verlag.
- KNIRSCH, KURT; MINNICH, MARLIS (2005): Gerätturnen mit Mädchen und Frauen. 3. Aufl. Kirchentellinsfurt. Knirsch-Verlag.
- KOTZUREK, PETER; WEBER, REINHARD; GRUHL, MICHAEL (1992): Video Turnen II „Training der Grundlagentechniken von Stütz- und Hangelementen am Stufenbarren“ Übungssammlung und methodischer Leitfaden. Sport-Box Frankfurt/M.
- SCHWÄBISCHER TURNERBUND (HRSG.) (2002): Arbeitshilfen Gerätturnen. Kirchentellinsfurt. Knirsch-Verlag.
- TIMMERMANN, HANS (2000): Gerätturnen. Lehren und Lernen. Wiebelsheim. Limpert-Verlag.
- TIMMERMANN, HANS (2001): Gerätturnen. Technik und Methodik. Wiebelsheim. Limpert-Verlag.
- WEBER, REINHARD; GRUHL, MICHAEL (1992): Video Turnen I „Training der Leistungsvoraussetzungen“ Übungssammlung und methodischer Leitfaden.

2.2.3 Indiacca

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....C

Profil:.....Leistungssport

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

2.2.3.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Tätigkeit der Trainerin / des Trainers C Leistungssport Indiacca umfasst die Hinführung zum wettkampf- und leistungsorientierten Training in dieser Sportart. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Grundlagentrainings für Anfänger/innen und Fortgeschrittene (Kinder, Jugendliche und Erwachsene).

2.2.3.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung	96 LE
Fachliche Aspekte – Sportartspezifik	42 LE
Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis	inkl.
Gesamt	138 LE

2.2.3.3 Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung

Safe Sport – allgemeine Gewaltprävention 2 LE

Den Übungsleiter*innen wird die Möglichkeit gegeben, sich mit den Grundsätzen der Gewaltprävention und -intervention auseinanderzusetzen. Hierzu erlangen sie Wissen über

- die Formen von interpersonaler Gewalt,
- die Strategien von Täter*innen, sowie
- den Umgang mit Verdachtsmomenten.

Um dies umzusetzen, erhalten sie im Rahmen dieser Ausbildung Gelegenheit, sich mit angemessenem Verhalten im Trainings-, Wettkampfs- und Vereinsbetrieb auseinanderzusetzen. Fallbeispiele von Situationen interpersonaler Gewalt regen die Auseinandersetzung mit und die Reflexion von alltäglichen Sportsituationen an, mit dem Ziel eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln. Darüber hinaus bekommen die Übungsleiter*innen

die Möglichkeit, sich individuelle Handlungsstrategien zu erarbeiten, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken³⁶.

Im Rahmen dieses Ausbildungsabschnitts muss ebenso der DOSB/DSJ-Ehrenkodex und seine Inhalte behandelt werden.

Körperbild und Selbstwertgefühl

1 LE

Übungsleitende werden zum Thema Körperbild im Sport sensibilisiert und entwickeln ein Verständnis für die Auswirkung von Stereotypen, Körperidealen und Körpersprache. Hierzu erlangen sie Wissen über:

- Was ein Körperbild ist und welche Bedeutung ein positives oder negatives Körperbild auf das Sporttreiben hat,
- Welche Unsicherheiten die Sportler*innen in Bezug auf ihren Körper entwickeln können
- Welche Faktoren das Körperbild der Sportler*innen auf und neben dem Sportplatz positiv/negativ beeinflussen,
- Wie ihr eigenes Handeln das Selbstwertkonzept von Sportler*innen beeinflussen kann,
- Wie ein positives Körperbild im Sport aussehen kann
- Strategien zur Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und eines positiven sportlichen Umfelds.³⁷

Aufgaben Trainer*innen

15 LE

Ethische Ansprüche im Sport (fair play, Doping, Ehrenkodex für Trainer)

Aufgaben des Trainers (Wahrnehmung und Reflektion des eigenen Verhaltens)

- Führungsstile aufzeigen
- Auftreten des Trainers vor der Mannschaft (Persönlichkeit, Autorität)
- Vorbildfunktion des Trainers
- Form, Ziele und Durchführung von Einzelgesprächen
- Auswirkung zwischenmenschlicher Beziehungen innerhalb einer Mannschaft
- Gruppendynamik, Mannschaftsgeist
- Eigenmotivation der Spieler fördern

Aufgaben des Trainers am Wettkampftag

- Aufgaben direkt am Spieltag
- Aufgaben unmittelbar vor dem Spiel, Ansprache an die Mannschaft, Einstellung der Mannschaft auf das Spiel

³⁶ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung- die Mindestanforderungen der allgemeinen Gewaltprävention stellen die Inhalte dieses „Safes Sport-Basiskurses“ dar. Diese können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen. Ebenso können die Vorgaben hier dazu dienen Inhalte von Kooperationspartner abzugleichen.

³⁷ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung. Die Inhalte dieses Kurses können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen.

- Aufgaben während des Spieles
- Aufgaben während der Auszeit, während des Spielfeldwechsels
- Aufgaben nach dem Spiel
- Aufgaben bei der Mannschaftsbesprechung (Nachbereitung)

Soziales Verhalten und soziale Kompetenz

- Verantwortung von Trainer/innen allen Formen von Gewalt gegen Frauen und Männern, Mädchen und Jungen entgegenzuwirken sowie Betroffenen Schutz und Hilfe zu gewähren.

Sicherheit im Umgang und in der Auseinandersetzung mit anderen Personen

Führung von Gruppen, Sensibilität für und angemessenes Umgehen mit gruppendynamischen Prozessen

- Ziele der Mannschaftsführung definieren
- Persönlichkeitsentwicklung der Spieler
- Wege aufzeichnen, um Mannschaften zu Höchstleistungen zu führen
- Einflussnahme auf Spieler

Mannschaftsbesprechung

- Formen und Ziele der Mannschaftsbesprechung
- Unterschiede der Besprechungen beim Training bzw. Wettkampf
- Einzel-, Gruppen oder Mannschaftsgespräche

Zusammenarbeit mit dem Spielführer

- Formen der Auswahl der Spielführer
- Aufgaben der Spielführer, Qualität und Vorbildfunktion der Spielführer
- Wahl der Spielführer
- Vertrauensverhältnis zwischen Trainer und Spielführer.

Grundlagen der Anatomie

10 LE

- Knochenbau, Muskeln, Sehnen
- Grundlagen der Physiologie:
- Muskeltätigkeit, Energiebereitstellung, Gefäße, Nerven, Reizleitung,
- Herz-Kreislauf-System

Allgemeine motorische, konditionelle und koordinative Grundlagen

5 LE

Pädagogik (Didaktisch-methodische Grundlagen)

7 LE

- Unterrichtsstile, Unterrichtsformen

Aufbau einer Trainingsstunde

3 LE

Erstellung von Trainingsplänen 5 LE

- Für Aktive und Senioren
- Für Kinder und Jugendliche

Trainingslehre 8 LE

Allgemeine Aufwärm- bzw. Abwärmmethoden 5 LE

- Gymnastik
- Spiele

Psychologie 7 LE

- Entwicklungspsychologie
- besondere Problemstellungen
- Kinder, Jugend, Männer, Frauen, Ältere
- Motivationsformen

Aufgaben des Sports und der Sportorganisationen und deren Bedeutung für den Vereinssport 4 LE

Geschichtliche Entwicklung und gesellschaftspolitische Bedeutung der Turnbewegung 2 LE

Basiswissen zu den Aufgaben von Trainerinnen und Trainern speziell in Nachwuchssportgruppen 6 LE

Aufsichts-, Haft- und Sorgfaltspflicht, vereinsrechtliche Grundlagen 5 LE

Förderkonzeptionen von Landessportbünden und Landesfachverbänden im Leistungssport 4 LE

Qualifizierungsmöglichkeiten in den Sportorganisationen 1 LE

Sportstrukturen, Mitbestimmung und Mitarbeit 2 LE

Antidopingrichtlinien 4 LE

2.2.3.4 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention 2 LE

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen

thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Spezielles Krafttraining

6 LE

- Training der Sprung- und Armkraft mit und ohne Geräte

Methodik

30 LE

- Methodische Übungsreihe für: 25 LE
 - o das obere Zuspiel, das untere Zuspiel, Annahmetraining, Aufgabetraining, Blocktraining, Anlauf, Absprung, Falltechnik, Angriff, Abwehr, Stellungsspiel / Taktik
- Methodische Übungsreihe für den Zuspieler: 5 LE
 - o Gezieltes Zuspiel auf vorgegeben Positionen

Spielanalyse & -auswertung

4 LE

- Spielanalyse 3 LE
- Spielbeurteilung 1 LE

2.2.3.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Die Lernerfolgskontrollen sind in die Lerneinheiten der jeweiligen Themenbereiche integriert, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.). Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

2.2.3.6 Literatur- & Medienliste

- DTB (Hrsg.)(2005): Grundlagenbuch Ausbildung 1. Lizenzstufe. 2. leicht veränderte Auflage. Frankfurt am Main.
- DTB (Hrsg.) (2006): Muskelkatalog. 2. leicht veränderte Auflage. Frankfurt am Main.
- Mundle, W. (2007): "Indiaca Spiel und Training". Intelligent - Books & Editions. (ISBN 978-3-908730-97-2)

2.2.4 Korbball

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....C

Profil:.....Leistungssport

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

2.2.4.1 Vorwort des TK Korbball

Das TK Korbball legt hiermit die Konzeption zur Ausbildung Trainerin / Trainer C Korbball vor. Ziel der neuen Ausbildung Trainerin / Trainer C ist die Vermittlung einer vielfältigen Grundausbildung unter Berücksichtigung unterschiedlicher didaktisch-methodischer Ansätze. Korbball ist ein (Turn-) Spiel, welches fast ausschließlich von Mädchen und Frauen gespielt wird. Studien haben gezeigt, dass die Anforderungen und Bedürfnisse von Mädchen bzw. Frauen sich zumeist deutlich von denen der Jungen bzw. Männer unterscheiden. Aus diesem Grunde soll versucht werden, den besonderen Bedürfnissen von Mädchen und Frauen sowohl bei der Aus- und Fortbildung als auch bei der täglichen Arbeit in den Vereinen Rechnung zu tragen. Letztendlich könnte somit auch das sportliche Angebot für Mädchen und Frauen vielerorts verbessert werden.

Um die Ausbildung der Trainerinnen und Trainer in der kurzen Zeit effektiv gestalten zu können, kommt den Vermittlungsformen der praktischen Lehrinhalte eine hohe Bedeutung zu. So sind die in der Theorie vermittelten Wissensgebiete an praktischen Beispielen zu erläutern und zu vertiefen. Dies erfordert eine sehr gute inhaltliche Abstimmung im Lehrstab. Insbesondere müssen die für die praktische Ausbildung gewonnenen Lehrkräfte mit dem theoretischen Lehrstoff gut vertraut sein, um Synergien in der praktisch-methodischen Anwendung zu erreichen.

2.2.4.2 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Tätigkeit der Trainerin / des Trainers C Korbball umfasst die Hinführung zum zielgerichteten Training im Korbball. Dies kann sich sowohl am Breitensport orientieren als auch wettkampf und leistungsorientiert sein. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Grundagentrainings für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Die Trainerinnen und Trainer C sollen mit Hilfe der Ausbildung dazu qualifiziert werden, im Verein Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Anfängerbereich mit unterschiedlichen Methoden altersgerecht an das Korbballspiel heranzuführen. Gleichzeitig sollen die Trainerinnen und Trainer C in die Lage versetzt werden, wettkampf- und leistungsorientierte Gruppen ihrem

Leistungsstand entsprechend zu fordern und zu fördern. Hierbei ist den besonderen Bedürfnissen beider Gruppen Rechnung zu tragen.

Mit Abschluss der Ausbildung sollen die Trainerinnen und Trainer in der Lage sein, ein qualifiziertes Sportangebot im Verein eigenverantwortlich und selbständig planen und durchführen zu können.

2.2.4.3 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung	52 LE
Fachliche Aspekte – Sportartspezifisch	57 LE
<u>Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis</u>	<u>16 LE</u>
Gesamt	125 LE

2.2.4.4 Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung

Safe Sport – allgemeine Gewaltprävention **2 LE**

Den Übungsleiter*innen wird die Möglichkeit gegeben, sich mit den Grundsätzen der Gewaltprävention und -intervention auseinanderzusetzen. Hierzu erlangen sie Wissen über

- die Formen von interpersonaler Gewalt,
- die Strategien von Täter*innen, sowie
- den Umgang mit Verdachtsmomenten.

Um dies umzusetzen, erhalten sie im Rahmen dieser Ausbildung Gelegenheit, sich mit angemessenem Verhalten im Trainings-; Wettkampfs- und Vereinsbetrieb auseinanderzusetzen. Fallbeispiele von Situationen interpersonaler Gewalt regen die Auseinandersetzung mit und die Reflexion von alltäglichen Sportsituationen an, mit dem Ziel eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln. Darüber hinaus bekommen die Übungsleiter*innen die Möglichkeit, sich individuelle Handlungsstrategien zu erarbeiten, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken³⁸.

Im Rahmen dieses Ausbildungsabschnitts muss ebenso der DOSB/DSJ-Ehrenkodex und seine Inhalte behandelt werden.

Körperbild und Selbstwertgefühl **1 LE**

Übungsleitende werden zum Thema Körperbild im Sport sensibilisiert und entwickeln ein Verständnis für die Auswirkung von Stereotypen, Körperidealen und Körpersprache. Hierzu erlangen sie Wissen über:

³⁸ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung- die Mindestanforderungen der allgemeinen Gewaltprävention stellen die Inhalte dieses „Safes Sport-Basiskurses“ dar. Diese können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen. Ebenso können die Vorgaben hier dazu dienen Inhalte von Kooperationspartner abzugleichen.

- Was ein Körperbild ist und welche Bedeutung ein positives oder negatives Körperbild auf das Sporttreiben hat,
- Welche Unsicherheiten die Sportler*innen in Bezug auf ihren Körper entwickeln können
- Welche Faktoren das Körperbild der Sportler*innen auf und neben dem Sportplatz positiv/negativ beeinflussen,
- Wie ihr eigenes Handeln das Selbstwertkonzept von Sportler*innen beeinflussen kann,
- Wie ein positives Körperbild im Sport aussehen kann
- Strategien zur Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und eines positiven sportlichen Umfelds.³⁹

Sportpsychologie, -soziologie und –pädagogik

4 LE

Aus pädagogischer bzw. sozialpsychologischer Sicht soll die Persönlichkeit der Trainerinnen und Trainer und ihre Rolle im Ausbildungs- und Erziehungsprozess junger Menschen deutlich gemacht werden sowie Hinweise für die Arbeit mit einer Trainingsgruppe unter Berücksichtigung bestimmter Altersbesonderheiten der Sportlerinnen und Sportler gegeben werden. Ferner bekennen sich der DTB und seine Unterorganisationen zu den vom DOSB formulierten Prinzipien des humanen Leistungssports sowie des Breitensports. Den angehenden Trainerinnen und Trainern sollen diese Grundsätze bei der Vermittlung der Lehrgangsinhalte verdeutlicht werden:

- Typen von Trainerinnen und Trainer, Führungsstile und Sozialkompetenz der Trainerinnen und Trainer
- Rolle und Aufgaben der Trainerinnen und Trainer im Prozess von Erziehung und Ausbildung
- Verantwortung von Trainer/innen allen Formen von Gewalt gegen Frauen und Männern, Mädchen und Jungen entgegenzuwirken sowie Betroffenen Schutz und Hilfe zu gewähren
- Sorgfaltspflicht, Aufsichtspflicht und Haftung
- Ehrenkodex der Trainerinnen und Trainer
- Mannschaftsführung

Sportmedizinische Grundlagen

8 LE

Das Wissen um die sportmedizinischen Grundlagen des menschlichen Körpers versetzt die Trainerinnen und Trainer in die Lage, die Auswirkungen sportlicher Leistungen auf das Skelett zu verstehen, aus gesundheitlichem Aspekt heraus anatomisch richtige (funktionelle) Übungen auszuwählen, Sportverletzungen vorzubeugen und eine sinnvolle Belastung des Herz-Kreislauf Systems durchzuführen.

- Passiver und aktiver Bewegungsapparat
- Funktion und Arbeitsweise der Muskulatur

³⁹ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung. Die Inhalte dieses Kurses können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen.

- Muskuläre Dysbalancen und funktionelle Gymnastik
- Funktionen des Herz-Kreislauf- und des Nervensystems
- Energiebereitstellung
- Korbballspezifische Verletzungen und Sofortmaßnahmen
- Ernährung

Trainingslehre

14 LE

Kenntnisse im Bereich Trainingslehre sollen den auszubildenden Trainerinnen und Trainern die Voraussetzungen vermitteln, das Training nach wissenschaftlichen Erkenntnissen und Grundsätzen zu planen, so dass zielgerichtet trainiert werden kann.

Folgende Inhalte sollten abgedeckt werden:

- Konditionelle Fähigkeiten
- Trainingsprinzipien
- Belastungskomponenten
- Sensible Phasen der motorischen Entwicklung und ihre Auswirkungen auf
- die Trainingsinhalte.

Bewegungslehre

8 LE

Das Lehren, Lernen und Üben von sportlichen Bewegungsabläufen ist wesentlicher Bestandteil jeder Trainingseinheit. Für die Trainerinnen und Trainer ist es wichtig, über Zusammenhänge und Einflüsse beim Bewegungslernen im Sport informiert zu sein, weil dadurch Lernprozesse sinnvoller gestaltet und/oder sogar erheblich verkürzt werden können.

Eng verbunden mit dem Bewegungslernen ist die „Bewegungskoordination“. Hierunter versteht man das Zusammenwirken von Zentralnervensystem und Skelettmuskulatur innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufes.

Folgende Inhalte sollten abgedeckt werden:

- Schulung der Bewegungskoordination
- Phasen des Bewegungslernens
- Grundsätze des Bewegungslernens
- Fehler erkennen und korrigieren

Biomechanik

2 LE

Die Biomechanik erforscht die Bewegungen des Menschen vom Standpunkt der Gesetze der Mechanik. Das Wissen um die Gesetzmäßigkeiten der Biomechanik erleichtert die Fehlerkorrektur bei den verschiedenen zu erlernenden korbballspezifischen Bewegungsabläufen / Techniken.

Methodik

7 LE

Die angehenden Trainerinnen und Trainer sollen in die Lage versetzt werden, die Trainingsmethoden ihrer Trainingsgruppe, den äußeren Gegebenheiten und den gemeinsamen Zielen von Gruppe und Trainer angemessen auszuwählen. Hierbei müssen die verschiedenen methodischen Grundsätze berücksichtigt werden:

- Vom Leichten zum Schweren
- Vom Bekannten zum Unbekannten
- Vom Einfachen zum Komplexen

Die Trainerinnen und Trainer sollen nach ihrer Ausbildung in der Lage sein, selbst methodische Übungsreihen zu entwickeln, um die Trainingsziele zu erreichen.

- Folgende Inhalte sollten abgedeckt werden:
- Vermittlungsformen im Sport
- Planung der Übungsstunde
- Kurz-, mittel- und langfristige Trainingsplanung
- Übungsstunden beobachten und auswerten
- Auf- und Abwärmen in Training und Wettkampf

Vereins- und verbandsbezogener Bereich

6 LE

Struktur und Organisation des Deutschen Sports

Neben der Darstellung und Erläuterung der organisatorischen Struktur des Wettkampfsports im DTB sollen den auszubildenden Trainerinnen und Trainern die weiteren Möglichkeiten der Ausbildung im Bereich des DTB und des DOSB veranschaulicht werden.

Ferner sollen die Trainerinnen und Trainer nach diesen LE den rechtlichen Rahmen kennen, innerhalb dessen sie ihre Tätigkeit ausüben.

- Struktur und Organisation des Deutschen Turner-Bundes,
- Landes- und Bundesgremien (Bereichsvorstände, Technische Komitees etc.)
- Einordnung des Korbballspiels in diese Organisationsstruktur
- Rechtliche Situation der Trainerinnen und Trainer:
- Pflichten, Rechte, Versicherungen, Steuer

Struktur und Organisation des Landesverbands

Die Trainerinnen und Trainer sollen die Organisationsstruktur ihres Landesverbandes, Bezirkes bzw. deren Untergliederungen kennen und verstehen, so dass sie für ihre jeweiligen Belange die richtigen Ansprechpartner finden können. Gleichzeitig sollen die Trainerinnen und Trainer Kenntnis darüber erlangen, wie Korbball in dieser Organisationsstruktur eingebettet ist.

Korbball auf Bundes-, Landes- und Bezirksebene

Die angehenden Trainerinnen und Trainer sollen das Wettkampfwesen sowohl des DTB als auch des eigenen Landes und des Bezirkes (bzw. deren Untergliederungen) kennen lernen. Gleichzeitig sollen die verschiedenen Ämter und deren Aufgabengebiete erläutert werden. Zusätzlich sollen die Trainerinnen und Trainer Kenntnis darüber erhalten, wo und wie sie sich benötigte Informationen beschaffen können. Dies können Web-Sites der verschiedenen Gremien, des Fachverbands, des Vereins sein, aber auch Informationen über Fortbildungsmaßnahmen oder Ausschreibungen zu angebotenen Wettkämpfen.

Regeln & Ordnungen

Für die Teilnahme am Wettkampfbetrieb ist es unerlässlich, dass Trainerinnen und Trainer umfassende Kenntnisse über die gültigen Spielregeln und den Inhalt der für sie relevanten Ordnungen haben. Hier sind die folgenden zu nennen:

- Ordnung des Fachbereichs Spiele (OFS)
- Fachgebietsordnung Korbball (FGO)
- Schiedsrichterordnung
- Passordnung
- Spielregeln Korbball

2.2.4.5 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention

2 LE

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Korbballspezifische Leistungsvoraussetzungen

Beim Erlernen des Korbballspiels ist der Bereich der Koordinationsschulung von zentraler Bedeutung. Die koordinativen Fähigkeiten und die motorischen Grundtätigkeiten bilden die Voraussetzungen zum Erwerb der korbballspezifischen Fertigkeiten. Allgemein gilt: Je besser die motorischen Grundtätigkeiten beherrscht werden und je besser die koordinativen Fähigkeiten bereits geschult sind, desto einfacher ist das Erlernen der korbballspezifischen Fertigkeiten.

Prellrhythmus

Das Beherrschen des Prellrhythmus ist Voraussetzung für ein fehlerfreies und schnelles Pass- und Laufspiel sowie für das Erlernen des Laufstoßwurfes und des Laufhebers.

Die angehenden Trainerinnen und Trainer sollen in die Lage versetzt werden, den Prellrhythmus einzuführen, ihn zu schulen und Fehler in der Ausführung zu erkennen und zu korrigieren.

- Ballannahme
- Prellen
- Fußstellung beim Prellen
- Fußstellung beim Pass

Passen und Fangen

Passen und Fangen sind die wichtigsten Spielelemente, ohne die ein Zusammenspiel nicht möglich ist. So bilden zum Beispiel das exakte Zuspiel zur Konterläuferin, das Kurzpassspiel am Kreis und das Zuspiel gegen eine Einzeldeckung die Voraussetzungen für einen erfolgreichen Angriff. Andererseits ist ohne Fangen ein erfolgreiches Zusammenspiel nicht möglich. Ihm kommt somit eine Schlüsselfunktion zu, denn nur, wenn man im Ballbesitz ist, kann man das Ziel des Korbballspiels verwirklichen.

Folgende Passarten werden unterschieden:

- Überkopfpass
- Schlagwurf
- Druckpass
- Bodenpass

Beim Fangen werden folgende Grundarten unterschieden:

- Fangen in Brusthöhe
- Fangen auf oder oberhalb Kopfhöhe
- Fangen auf oder unterhalb Hüfthöhe

Gerade bei Kindern und Jugendlichen ist auf eine allgemeine, sportartübergreifende Ballschule zu achten, da Grundtätigkeiten wie Prellen, Fangen, Werfen, Stoppen, Passen oder Schießen nicht mehr zur Alltagsmotorik gehören. Nur mit einer umfassenden Schulung des Umgangs mit dem Ball (an Fuß, Hand oder Schläger) können später spezifische Techniken und taktische Kompetenzen gewinnbringend geschult werden.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen in die Lage versetzt werden, Übungsreihen zur Einführung der verschiedenen Pass- und Fangarten zu entwickeln, die Fehler der einzelnen Spielerinnen in der Ausführung zu erkennen und zu korrigieren.

Überkopfwurf

Der Überkopfwurf kann auch von sehr jungen Spielerinnen erlernt werden. Auch für diesen Wurf sollen die Trainerinnen und Trainer lernen, den Wurf einzuführen, Fehler zu erkennen und zu korrigieren und so den Wurf zu trainieren.

Stoßwurf

Der Stoßwurf kann zur jederzeit im Angriff aus größeren und kleineren Distanzen zum Korb eingesetzt werden. Er kann auch in kürzester Entfernung zur Abwehr ausgeführt werden, da die Bewegung vertikal verläuft. Es wird zwischen

- Sprungstoßwurf
- Standstoßwurf und
- Konterstoßwurf

unterschieden.

Die angehenden Trainerinnen und Trainer sollen lernen, den Stoßwurf in seiner Grundform und seinen Varianten altersgerecht einzuführen, Fehler in der Bewegungsausführung zu erkennen und zu korrigieren.

Heber

Der Heber ist eine sehr komplexe Wurfart, die erst eingeführt werden sollte, wenn die Spielerinnen mindestens eine Wurfart sicher beherrschen.

Es ist wie folgt zu unterscheiden:

- Laufheber
- Konterheber
- Standheber

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen in der Lage sein, die Würfe in Theorie und Praxis zu lehren, Fehler in der Ausführung zu erkennen und zu korrigieren sowie adäquate Übungsformen zu erstellen. Gleichzeitig sollen sie den geeigneten Zeitpunkt für die Einführung der einzelnen Würfe in ihrer Gruppe finden.

Wurfvarianten

Die Trainerinnen und Trainer sollen Wurfvarianten, die ihnen bekannt sind, analysieren. Es soll versucht werden, diese in das Gesamtkonzept der Würfe einzuordnen und ihre Einsatzmöglichkeiten sowie Vor- und Nachteile des Einsatzes zu erörtern.

Taktiken im Korbball

15 LE

Unter Taktik versteht man alle Maßnahmen, die es einer Mannschaft ermöglichen, in Auseinandersetzung mit einem Gegner Körbe zu erzielen bzw. zu verhindern. Jede einzelne Spielerin muss für sich und im Sinne der Mannschaft Entscheidungen bezüglich der Spielhandlungen treffen, um sich oder ihre Mitspielerinnen wirkungsvoll einzusetzen. Dabei ist es wichtig, sich immer wieder auf wechselnde Spielsituationen einzustellen.

Es wird zwischen Angriffs- und Abwehrtaktik unterschieden, die sich wiederum in Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik unterteilen:

- Individualtaktik Angriff
 - Freilaufen
 - Anbieten
 - Richtungswechsel, Raumaufteilung
 - Antäuschen, Vorbeigehen
 - Durchsetzen
 - Vorlegen
 - Wahl der Zuspielmöglichkeiten
- Individualtaktik Abwehr
 - korrekte Abwehrhaltung
- Gruppentaktik Angriff
 - Doppelpass
 - Doppelpass mit Block, Abstreifen
 - Kreuzen
- Gruppentaktik Abwehr
 - Übergeben, Übernehmen
 - Aushelfen
 - Heraustreten und Sichern
 - Rückspiel zur Korbhüterin
 - Standardsituationen
- Mannschaftstaktik Angriff
 - Laufspiel
 - Positionsspiel
 - Rückraumspiel
 - Tempogegenstoß
 - Spielzüge
- Mannschaftstaktik Abwehr
 - Einzeldeckung
 - unmittelbare Einzeldeckung

- zurückgezogene Einzeldeckung
- Kreiseinzeldeckung
- Pressdeckung
- Einzeldeckung mit springender Korbhüterin
- Raumdeckung
 - Korbhüterin steht nicht am Korb (5 – 0)
 - Korbhüterin steht nicht am Korb (3 – 2)
 - Korbhüterin steht nicht am Korb, hat aber Sonderfunktion (2 – 2 – 1)
 - Korbhüterin steht am Korb (4 – 1)
- Raumdeckung mit separater Einzeldeckung

Die angehenden Trainerinnen und Trainer sollen nach der Ausbildung in der Lage sein, die für ihre Mannschaft geeigneten Taktiken auszuwählen, einzuführen und zu schulen. Nur die Taktik, die im Training geübt wurde, kann im Spiel umgesetzt werden. Im Wettkampf sollen die Trainerinnen und Trainer in der Lage sein, die Taktik des Gegners zu verstehen und hierauf angemessen reagieren können.

Ausbildung einer Korbhüterin

6 LE

Die Trainerinnen und Trainer sollen in die Lage versetzt werden, nach bestimmten Gesichtspunkten eine oder mehrere Spielerinnen auszuwählen, welche die Aufgaben der Korbhüterin übernimmt/übernehmen. Je nach Alter und Größe der Spielerin kann sie direkt am Korb eingesetzt werden (springende Korbhüterin). Es sollen jedoch auch Kriterien festgelegt werden, nach denen eine Korbhüterin ausgewählt werden sollte, die nicht am Korb springen kann.

- Voraussetzungen einer springenden bzw. nicht springenden Korbhüterin
- Grundlagen des Korbhüterinnentrainings
- Übungsformen
- Sprungtechniken

Aufgaben der Trainerin / des Trainers

6 LE

Die Aufgaben der Trainerin / des Trainers sind im Zusammenhang mit den Ausführungen im personen- und gruppenbezogenen Bereich zu sehen. Hier soll jedoch noch genauer auf die Bedürfnisse und Anforderungen eines Mannschaftssports eingegangen werden.

- Führungsstile aufzeigen
- Angemessenes Auftreten vor der Mannschaft
- Vorbildfunktion des Trainers
- Gesprächsführung
- Gruppendynamische Prozesse
- Motivation

Zusätzlich soll auf die besonderen Aufgaben der Trainerin / des Trainers bei Wettkämpfen eingegangen werden.

- Aufgaben (unmittelbar) vor dem Spiel
- Aufgaben während des Spiels
- Aufgaben während der Halbzeit
- Aufgaben während eines Time-Outs
- Aufgaben nach dem Spiel
- Aufgaben zwischen den Spielen

Mannschaftsführung

4 LE

Die Trainerinnen und Trainer sollen lernen, ihre Mannschaft(en) so zu führen, dass die vorgesehenen Ziele gemeinsam erreicht werden können. Hierbei soll auch auf Faktoren eingegangen werden, die Einfluss auf die Mannschaftsführung nehmen können. Je nach Alter der Spielerinnen kann die Art der Mannschaftsführung unterschiedlich sein.

- Ziele der Mannschaftsführung
- Persönlichkeitsentwicklung der Spielerinnen
- Wege aufzeigen, um die Mannschaft zu Höchstleistungen zu führen
- Einflussnahme auf bzw. durch Spielerinnen

Geschichte und Entwicklung des Korbballspiels

3 LE

- Geschichte des Korbballspiels und ihre Bedeutung für die weitere Entwicklung
- Möglichkeiten und Grenzen des Korbballspiels in unserer heutigen Gesellschaft
- Langfristige Gewinnung neuer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- Möglichkeiten der Gewinnung neuer Spielerinnen und Spieler

2.2.4.6 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Während der gesamten Ausbildung werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmerinnen die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen. Hiermit werden die erworbenen Kompetenzen nachgewiesen.

Der Umfang der Lernerfolgskontrollen soll insgesamt **11 LE**, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.), nicht überschreiten. Zusätzlich ist eine **Projektarbeit (5 LE)** als Kompetenznachweis notwendig. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen gemeinsam an einem Projekt arbeiten.

Dies kann z. B. die Organisation und Durchführung eines Turniers sein.

- Regularien , Anträge
- Rahmenbedingungen des Turniers
- Planung des Turniers (Ausschreibung / Eingang der Meldungen)
- Durchführung des Turniers (Erstellung des Spielplans, Versand,

- Durchführung vor Ort)

Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

2.2.4.7 Literatur- & Medienliste

- Korbball-Lehrstab-Niedersachsen: Technik-Werkstatt Korbball: Der Stoßwurf
- (2001)*
- Korbball-Lehrstab-Niedersachsen: Technik-Werkstatt Korbball: Passen und Fangen (2001)*
- Korbball-Lehrstab-Niedersachsen: Technik-Werkstatt Korbball: Der Heber (2002)*
- Kröger, Ch. / Roth, K.: Ballschule – Ein ABC für Spielanfänger;
- ISBN 3-7780-0011-X; Hofmann Verlag, Schorndorf (2002)
- Lange, A. / Sinning, S.: Neue und bewährte Ballspiele für Schule und Verein;
- ISBN 3-7853-1719-0; Limpert Verlag, Wiebelsheim (2007)
- Roth, K. / Memmert, D. / Schubert, R.: Ballschule Wurfspiele;
- ISBN 3-7780-0211-2; Hofmann Verlag, Schorndorf (2006)
- Schneider, C. / Meier, K. / Hillbrecht, S.: Taktik-Werkstatt Korbball (2005)*
- Schnelle, D. (Hg.): Alte Spiele – Neu erfunden; ISBN 3-7853-1697-6; Limpert Verlag, Wiebelsheim (2005)

Die mit * gekennzeichneten Fachbücher können bezogen werden

über den Korbball-Lehrstab Niedersachsen: Sabine Hillbrecht, Bokumer Str. 4, 30880 Laatzen, eMail: sabine.hillbrecht@freenet.de

2.2.5 Korbball

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....C

Profil:.....Leistungssport

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

2.2.5.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Tätigkeit der Trainerin / des Trainers C Korbball umfasst die Hinführung zum zielgerichteten Training und Coaching im Korbball. Dies kann sich sowohl am Breitensport orientieren als auch wettkampf- und leistungsorientiert sein. Schwerpunkte sind demnach Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des (Grundlagen-)Trainings sowie die Vorbereitung, Begleitung und Nachbereitung von Wettkämpfen von Anfänger/innen und Fortgeschrittenen (Kinder, Jugendliche und Erwachsene).

Die Trainer/innen C sollen mit Hilfe der Ausbildung dazu qualifiziert werden, im Verein Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Anfängerbereich mit unterschiedlichen Methoden altersgerecht an das Korbballspiel heranzuführen. Gleichzeitig sollen die Trainerinnen und Trainer C in die Lage versetzt werden, wettkampf- und leistungsorientierte Gruppen ihrem Leistungsstand entsprechend zu fordern und zu fördern. Hierbei ist den besonderen Bedürfnissen beider Gruppen Rechnung zu tragen.

Mit Abschluss der Ausbildung sollen die Trainerinnen und Trainer in der Lage sein, ein qualifiziertes Sportangebot im Verein eigenverantwortlich und selbständig planen und durchführen zu können.

2.2.5.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung	32 LE
Fachliche Aspekte – Sportartspezifik	84 LE
<u>Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis</u>	<u>7 LE</u>
Gesamt	123 LE

2.2.5.3 Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung

Safe Sport – allgemeine Gewaltprävention 2 LE

Den Übungsleiter*innen wird die Möglichkeit gegeben, sich mit den Grundsätzen der Gewaltprävention und -intervention auseinanderzusetzen. Hierzu erlangen sie Wissen über

- die Formen von interpersonaler Gewalt,

- die Strategien von Täter*innen, sowie
- den Umgang mit Verdachtsmomenten.

Um dies umzusetzen, erhalten sie im Rahmen dieser Ausbildung Gelegenheit, sich mit angemessenem Verhalten im Trainings-; Wettkampfs- und Vereinsbetrieb auseinanderzusetzen. Fallbeispiele von Situationen interpersonaler Gewalt regen die Auseinandersetzung mit und die Reflexion von alltäglichen Sportsituationen an, mit dem Ziel eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln. Darüber hinaus bekommen die Übungsleiter*innen die Möglichkeit, sich individuelle Handlungsstrategien zu erarbeiten, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken⁴⁰.

Im Rahmen dieses Ausbildungsabschnitts muss ebenso der DOSB/DSJ-Ehrenkodex und seine Inhalte behandelt werden.

Körperbild und Selbstwertgefühl

1 LE

Übungsleitende werden zum Thema Körperbild im Sport sensibilisiert und entwickeln ein Verständnis für die Auswirkung von Stereotypen, Körperidealen und Körpersprache. Hierzu erlangen sie Wissen über:

- Was ein Körperbild ist und welche Bedeutung ein positives oder negatives Körperbild auf das Sporttreiben hat,
- Welche Unsicherheiten die Sportler*innen in Bezug auf ihren Körper entwickeln können
- Welche Faktoren das Körperbild der Sportler*innen auf und neben dem Sportplatz positiv/negativ beeinflussen,
- Wie ihr eigenes Handeln das Selbstwertkonzept von Sportler*innen beeinflussen kann,
- Wie ein positives Körperbild im Sport aussehen kann
- Strategien zur Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und eines positiven sportlichen Umfelds.⁴¹

Sportpädagogik und Zielgruppenorientierung

4 LE

- Einführung in die Pädagogik, Didaktik und Methodik
- Methoden und Organisationsformen für den Umgang mit Kinder-, Jugend- und Erwachsenengruppen (leiten, führen, betreuen und motivieren)
- Soziales Verhalten und soziale Kompetenz
- Auswirkungen des Trainerverhaltens auf das Lern- und Sozialverhalten von Übungsgruppen

⁴⁰ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung- die Mindestanforderungen der allgemeinen Gewaltprävention stellen die Inhalte dieses „Safes Sport-Basiskurses“ dar. Diese können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen. Ebenso können die Vorgaben hier dazu dienen Inhalte von Kooperationspartner abzugleichen.

⁴¹ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung. Die Inhalte dieses Kurses können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen.

Menschliche Entwicklung und Trainingsplanung**5 LE**

- Die motorische und psychologische Entwicklung des Menschen
- Merkmale der Entwicklungsabschnitte
- Berücksichtigung der Geschlechter bei der Planung von Belastungen
- Unterschiede zwischen Kinder-, Jugend- und Erwachsenentraining im Korbball
 - o Kindgerechtes Training planen, durchführen und auswerten
 - o Jugendgerechtes Training planen, durchführen und auswerten
 - o Erwachsenentraining planen, durchführen und auswerten
- Kurz-, mittel- und langfristige Trainingsplanung
- Auswirkung der Leistungsmotivation der Altersgruppen auf die Gestaltung von Training und Wettkampf

Verantwortung von Trainerinnen und Trainern**1 LE**

- Sorgfaltspflicht, Sicherheit beim Training (z.B. Geräteeinsatz, Spiel- & Übungsformen)
- Verantwortung für die individuelle Persönlichkeitsentwicklung der Aktiven im und durch Sport
- Ethische Ansprüche im Sport, Fair Play, Vorbildfunktion des Trainers

Aufgaben einer Trainerin und eines Trainers**3 LE**

- Wahrnehmung und Reflektion des eigenen Verhaltens
 - o Verschiedene Führungsstile, Mannschaftsführung
 - o Auftreten des Trainers vor der Mannschaft (Persönlichkeit, Autorität)
- Gruppendynamik
 - o Auswirkung zwischenmenschlicher Beziehungen innerhalb einer Mannschaft
 - o Eigenmotivation der Spieler fördern
 - o Gruppenführung
- Aufgaben des Trainers am Wettkampftag (unmittelbar vor dem Spiel, während des Spieles im Timeout, in der Halbzeit, nach dem Spiel,...)

Sportanatomie und Leistungsphysiologie**4 LE**

- Bewegungsapparat
- Transportsysteme
- Energiebereitstellung
- Informationssysteme
- Sportartspezifische Verletzungen und Sofortmaßnahmen, Traumatologie
- Die Ernährung des/der Sportlers/in
- Doping im Sport
- Bedeutung und Risiken von Bewegung, Spiel und Sport (speziell Korbball) für die Gesundheit

Trainingslehre**4 LE**

- Definition Training
- Sportliche Leistung im Zusammenhang mit:
 - o Technik (Koordinative Fähigkeiten, Bewegungsfertigkeiten)
 - o Taktisch-kognitive Fähigkeiten
 - o Äußere Bedingungen (Umgebung, Familie, Beruf, Trainer)
 - o Kondition (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Flexibilität)
 - o Rahmenbedingungen (Talent, Gesundheit, Material, Konstitution)
 - o Psychische Fähigkeiten
- Trainingsprinzipien und -inhalte
- Biomechanische Aspekte des Korbballspiels
- Bewegungsphasen (Einleitungs-, Haupt- und Endphase)
- Struktur des Trainings

Didaktik und Methodik**4 LE**

- Didaktische Prinzipien (z.B. vom "Einfachen zum Komplexen")
- Zielformulierung (langfristig und kurzfristig)
- Planung, Gestaltung und Reflexion der Übungsstunden
- Methodische Formen (Wettkampfmethoden, Spielformen, Übungsformen, Spielreihen, Übungsreihen usw.) und ihre Anwendungsmöglichkeiten im Training

Sportstrukturen: Vereine und Verbände**2 LE**

- Rechtliche Grundlagen (Vereins- und Verbandsrecht)
- Die Organisationsstruktur des DOSB unter besonderer Berücksichtigung des DTB, des Fachgebietes Korbball und eines Sportvereins/Turnvereins, sowie der Eingliederung in den internationalen Korbballverband (IKF)
- Qualifizierungsmöglichkeiten in den Sportorganisationen

Mitbestimmung und Mitarbeit**2 LE**

- Die langfristige Gewinnung, Betreuung und Förderung von Mitgliedern und Mitarbeitern/innen
- Öffentlichkeitsarbeit und Medien

2.2.5.4 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention**2 LE**

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für

typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Geschichte **1 LE**

Die Geschichte der Leibeserziehung und des Korbballspiels

Korbball und Umwelt **2 LE**

- Mögliche Auswirkungen des Korbballspiels auf unsere Umwelt.
- Überfachliche Angebote und ihre Bedeutung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene (Sozialisation)
- Integration durch Sport/Korbball
- Korbball als Sportspiel für jedes Alter

Diskussionen **1 LE**

- Einsteigerproblematik und mögliche Konsequenzen für das Trainerhandeln
- Problem: Leistungssport für Kinder
- Antidopingrichtlinien

Allgemeines Verständnis des Korbballspiels **2 LE**

- Die Intention des Korbballspiels durch das Regelwerk
- Korbball unter den Aspekten Koedukation, Kooperation
- Bedeutung und Formen des "Fair Play" beim Korbball (Werte und Normen)
- Aktuelle Probleme
- Möglichkeiten und Grenzen des Korbballspiels in unserer heutigen Gesellschaft

Regelverständnis **6 LE**

- Regelkunde
- Neuigkeiten, Regelvarianten in verschiedenen Altersklassen
- Trainer- und Schiedsrichterverhalten in strittigen Situationen

Technische Elemente im Korbball und ihre Vermittlung **42 LE**

- Lauftechniken **2 LE**
 - o Grundformen des Laufens (Lauf-ABC)
 - o Rückwärtslauf
 - o Seitwärtslauf
 - o Stoppschritt und Richtungsänderung

-
- Pass- und Fangtechniken 7 LE
 - Ballgewöhnung
 - beidhändiges Passen und Fangen
 - einhändiges Passen und Fangen
 - Bogenpass
 - Bodenpass
 - Pass- und Fangtechniken in spezifischen Spielsituationen
 - und/oder mit Zeitdruck
 - Korbwurftechniken 20 LE
 - Weitwurf
 - aus dem Stand
 - aus der Bewegung
 - Durchlaufball
 - Strafwurf
 - Abstauber
 - beidhändig
 - einhändig
 - Sprungwurf
 - Freiwurf
 - Wurfvarianten
 - "Eins-Gegen-Eins-Duell" 10 LE
 - um die Wurfmöglichkeit
 - im Rebound
 - um die Unterstützungsposition
 - im Zusammenspiel mit den Mitspielerinnen und Mitspielern
 - Verteidigung 3 LE
 - Haltung und Fußstellung
 - Körperschwerpunkt
-
- Angriffstaktische Elemente im Korbball und ihre Vermittlung** **14 LE**
- Angriffstaktik 10 LE
 - Laufwege
 - Spiel mit Ball (Anbieten, Sichern, Abspielen)
 - Reboundposition
 - Unterstützungsposition
 - der Block
 - Individualtaktische Elemente
 - Gruppentaktische Elemente (Zusammenspiel)

- Angriffssysteme
 - 4:0
 - 3:1
 - 2:2
 - 2:1:1
- Spiel in Unterzahl
- Spiel in Überzahl
- Fintieren (Scheinbewegungen, Körpertäuschungen))
- Tempowechsel
- Freiwurfvarianten 1 LE
- Kommunikation 1 LE
- Verteidigungstaktik (Antizipation der Angreifenden) 2 LE

Verteidigungstaktische Elemente im Korbball und ihre Vermittlung **8 LE**

- Verteidigungssysteme 6 LE
 - Vorverteidigung
 - Hinterverteidigung
 - Mischformen
 - Verteidigung in Unterzahl
 - Verteidigung in Überzahl
 - Rebound
- Angriffstaktik (Antizipation der Verteidigenden) 1 LE
- Kommunikation 1 LE

Der Wettkampf **6 LE**

- Anweisungen vor und während des Wettkampfes, sowie nach dem Wettkampf
- Gegneranalyse
- Einstellung der Mannschaft
- Motivieren oder beruhigen einer Mannschaft
- Unterschied Trainer und Coach

2.2.5.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Während der gesamten Ausbildung werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmerinnen die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen. Hiermit werden die erworbenen Kompetenzen nachgewiesen.

Der Umfang der Lernerfolgskontrollen soll insgesamt **7 LE**, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.), nicht überschreiten. Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu

dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

2.2.6 Orientierungslauf

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....C

Profil:.....Leistungssport

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

2.2.6.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Tätigkeit der Trainerin / des Trainers C umfasst die Hinführung zum wettkampf- und leistungsorientierten Training im Orientierungslauf. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Grundagentrainings für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene.

Die Trainerinnen und Trainer C sollen mit Hilfe der Ausbildung dazu qualifiziert werden, im Verein Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Anfängerbereich mit unterschiedlichen Methoden und altersgerecht an die Sportart Orientierungslauf heranzuführen. Ihnen sollen Handlungs- und Effektwissen vermittelt werden, das auf sportwissenschaftlichen Grundlagen beruht und sowohl für die Breitensportlich als auch Leistungssportlich orientierte Sportart grundlegende Bedeutung hat. Dementsprechend sind die zweckmäßigen methodischen Vermittlungswege zu lehren. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist der Aufenthalt in der Natur und die damit verbundenen positiven Lernerfahrungen auch unter dem Aspekt des Naturschutzes und der Entwicklung der Persönlichkeit.

Mit Abschluss der Ausbildung sollen die Trainerinnen und Trainer in der Lage sein, ein qualifiziertes wettkampforientiertes Sportangebot im Verein eigenverantwortlich und selbständig planen und durchführen zu können.

2.2.6.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung	56 LE
Fachliche Aspekte – Sportartspezifik	69 LE
<u>Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis</u>	<u>inkl.</u>
Gesamt	128 LE

2.2.6.3 Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung

Safe Sport – allgemeine Gewaltprävention

2 LE

Den Übungsleiter*innen wird die Möglichkeit gegeben, sich mit den Grundsätzen der Gewaltprävention und -intervention auseinanderzusetzen. Hierzu erlangen sie Wissen über

- die Formen von interpersonaler Gewalt,
- die Strategien von Täter*innen, sowie
- den Umgang mit Verdachtsmomenten.

Um dies umzusetzen, erhalten sie im Rahmen dieser Ausbildung Gelegenheit, sich mit angemessenem Verhalten im Trainings-; Wettkampfs- und Vereinsbetrieb auseinanderzusetzen. Fallbeispiele von Situationen interpersonaler Gewalt regen die Auseinandersetzung mit und die Reflexion von alltäglichen Sportsituationen an, mit dem Ziel eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln. Darüber hinaus bekommen die Übungsleiter*innen die Möglichkeit, sich individuelle Handlungsstrategien zu erarbeiten, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken⁴².

Im Rahmen dieses Ausbildungsabschnitts muss ebenso der DOSB/DSJ-Ehrenkodex und seine Inhalte behandelt werden.

Körperbild und Selbstwertgefühl

1 LE

Übungsleitende werden zum Thema Körperbild im Sport sensibilisiert und entwickeln ein Verständnis für die Auswirkung von Stereotypen, Körperidealen und Körpersprache. Hierzu erlangen sie Wissen über:

- Was ein Körperbild ist und welche Bedeutung ein positives oder negatives Körperbild auf das Sporttreiben hat,
- Welche Unsicherheiten die Sportler*innen in Bezug auf ihren Körper entwickeln können
- Welche Faktoren das Körperbild der Sportler*innen auf und neben dem Sportplatz positiv/negativ beeinflussen,
- Wie ihr eigenes Handeln das Selbstwertkonzept von Sportler*innen beeinflussen kann,
- Wie ein positives Körperbild im Sport aussehen kann
- Strategien zur Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und eines positiven sportlichen Umfelds.⁴³

⁴² Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung- die Mindestanforderungen der allgemeinen Gewaltprävention stellen die Inhalte dieses „Safes Sport-Basiskurses“ dar. Diese können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen. Ebenso können die Vorgaben hier dazu dienen Inhalte von Kooperationspartner abzugleichen.

⁴³ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung. Die Inhalte dieses Kurses können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen.

Ethische Ansprüche im Sport**2 LE**

- z.B. Fairplay, Doping, Ehrenkodex für Trainer/innen

Pädagogisches Verhalten der Trainerinnen und Trainer**6 LE**

- Aufgaben des Trainers/der Trainerin
- Wahrnehmung und Reflektion des eigenen Verhaltens
- Führungsstile und Sozialkompetenz
- Vorbildfunktion des Trainers/der Trainerin
- Einzel- und Gruppengespräche
- Entwicklung von Gruppendynamik, Mannschaftsgeist
- Motive und Motivation von Kindern und Jugendlichen bzw. Erwachsenen im Sport
- Grundsätze des Leistungssports mit Kindern und Jugendlichen
- Aufgaben des Trainers/der Trainerin am Wettkampftag

Haftungs-, Aufsichts- und Sorgfaltspflichten**2 LE**

Soziales Verhalten und soziale Kompetenz**5 LE**

- Sicherheit im Umgang und in der Auseinandersetzung mit anderen Menschen
- Führen von Gruppen, Sensibilität für und angemessenes Umgehen mit gruppendynamischen Prozessen
- Wege und Formen der Kommunikation
- Ziele definieren
- Persönlichkeitsentwicklung fördern
- Konflikte erkennen und lösen
- Vertrauensverhältnis zwischen Trainer/in und Aktiven

Biologisch-medizinische, sportpsychologische Grundlagen sowie

Grundlagen des Trainings**15 LE**

- Anatomische und physiologische Grundlagen
 - o z. B. Muskelgruppen, Gelenke, Herz-Kreislauf-System, Stoffwechsel
- Grundlagen der Entwicklung und Verbesserung physischer und psychischer Leistungsfaktoren sowie der motorischer Fähigkeiten, wie z. B.:
 - o Training des Herz-Kreislauf-Systems (Ausdauer)
 - o Training der Muskelkraft
 - o Training der Beweglichkeit, Dehnfähigkeit
 - o Training der Koordination
 - o Training der kognitiven Leistungsfähigkeit (Wahrnehmen, Entscheiden u.a.)
- Psycho-physische Wechselwirkungen

- Biologische Anpassung und Belastbarkeit im Grundlagentraining in Abhängigkeit vom Geschlecht und Alter
- Sportmotorische und sportpsychologische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen•
- Sport als gesundheitsfördernde Maßnahme
- Sportverletzungen: Ursachen, Verhütung und Sofortmaßnahmen
- Grundsätze des Leistungssports mit Kindern und Jugendlichen
- Sportmedizinische Untersuchungen
- Gesunde Ernährung und Ernährung im Sport

Planung, Gestaltung und Reflexion von Übungsstunden

15 LE

- Inhalte auswählen und vermitteln
- Organisation der Trainingsstunde
- Methodische Maßnahmen und Verfahren (z.B. Spielformen, Übungsformen, Übungsreihen, Leistungsdifferenzierung) und ihre Anwendungsmöglichkeiten im Training
- Zielgruppenorientierte Planung (z.B. Besonderheiten des Kinder- und Jugendtrainings entsprechend der Entwicklungsabschnitte)
- Planung und Aufbau von Trainingsstunden/Trainingseinheiten
- Verlaufsplan für die einzelne Trainingsstunde und längere Zeiträume
- Durchführung und Auswertung von Trainings-/Übungsstunden (beobachten, beurteilen und auswerten)
- Aufwärmen und Abwärmen im Training und Wettkampf (Funktion und Formen)
- Methoden des Anfänger- und Kindertrainings,

Vereins- und verbandsbezogener Bereich

8 LE

- Gesellschaftspolitische Bedeutung des Sports, Struktur und Aufgaben der Verbände
- Die Organisationsstruktur des DOSB unter besonderer Berücksichtigung des DTB des Fachgebietes Orientierungslauf und eines Sportvereins/Turnvereins
- Ordnungen, Satzungen, Wettkampfbestimmungen am Beispiel des OL
- Leistungs- / Breiten- und Gesundheitssport
- Jugendarbeit im DTB, in den Landesturnverbänden und in den Vereinen
- Grundzüge der Sportförderung
- Grundzüge der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
- Gewinnung und Bindung von Mitgliedern und Mitarbeiter/innen
- Die rechtliche Stellung des Trainers/der Trainerin (Aufsichts- und Rechtsfragen)

2.2.6.4 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention

2 LE

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Methoden des Anfänger- und Kindertrainings, Erstellen von einfachen OL-

Karten

15 LE

- Entwicklung des Kartenverständnisses, der motorischen und psychischen Entwicklung in Abhängigkeit von Alter und Vorkenntnissen
- Erstellung und Überarbeitung von Einfach-OL-Karten (Turnhalle, Schulgelände, Sportplatz, Park, Stadtteil usw.)
- Übungs- und Trainingsformen mit Einfach-OL-Karten
- Spiel- und Trainingsformen zur Verbesserung der Kartenwahrnehmung (z. B. Postenübertragung, Karten-Puzzle, Objekt/Signatur-Erkennen usw.)
- Ausgeflaggter Kinder-OL (Karte, Bahnlegung, Organisation)
- Übungs- und Trainingsformen zur Entwicklung der Grundtechnik Kartenlesen
- Übungs- und Trainingsformen zur Entwicklung der Distanzbestimmung und Richtungsbestimmung mit und ohne Kompass, Einnorden der Karten
- Bahnlegung im Kinder- und Anfängerbereich im Training und Wettkampf (z. B. Veränderung der Schwierigkeit durch die Variablen Postenstandort, Leitlinien, Auffanglinien, Art der OL-Karte)
- Bindung der Kinder an die Sportart Orientierungslauf, Einbeziehung der Eltern

Übungs- und Trainingsformen im OL (Schwerpunkt Jugend- und

Erwachsenentraining)

15 LE

- Vorstellen und Ausprobieren von Übungs- und Trainingsformen zum Erlernen bzw. zur Verbesserung der
 - o Technik (z. B. Formen des Kartenlesen, Distanz- und Richtungsbestimmung,
 - o Karten- und Geländegedächtnis)
 - o Taktik (z. B. Routenwahl, Technikeinsatz, Geschwindigkeitswahl, Gegnerkontakt)

- körperlichen Leistungsfähigkeit (z. B. Formen des Lauftrainings)
- psychischen Leistungsfähigkeit (z. B. Wahrnehmen, Denken, Entscheiden)
- Kennen lernen und Ausprobieren von Übungs- und Trainingsformen zur Verbesserung von Technik und Taktik mit verschiedenen Variablen wie z. B.
 - Organisationsform (z. B. Stern-OL, Linien-OL, Postennetz-OL, Staffel-OL)
 - Gruppenform (z. B. Einzellauf, gemeinsamer Mannschaftslauf, Schattenlauf)
 - Informationsform (z. B. OL-Karte, reduzierte Karte: braun/blau, Fenster-OL)
 - Lauform (z. B. intensiver Dauerlauf, extensive Wiederholungsläufe)
 - weitere Variablen (z. B. Anzahl der Posten, Massenstart, Beobachtungsaufgaben, Steigung, Postenmarkierung)
- Übungs- und Trainingsformen zur Verbesserung der allgemeinen und speziellen
- Ausdauer im OL, auch unter dem Aspekt Laufen in unebenem Gelände
- Übungs- und Trainingsformen zur Verbesserung der psychischen Leistungsfähigkeit (z. B. Wahrnehmung von Information aus der Karte und dem Gelände, Routenbewertung und -entscheidung, Umgang mit Stresssituationen)
- Organisatorische Planung und Vorbereitung der Übungs- und Trainingsformen

Trainingsplanung und –organisation im Verein

12 LE

- Organisationsformen des OL-Trainings im Verein
- Allgemeine Organisationsprobleme beim Übungs- und Trainingsbetrieb
- Differenzierung der Anforderungen entsprechend der Zielgruppe(n)
- OL-Training in der Sporthalle
- Trainingsperiodisierung
- Trainingsplanung im Grundlagentraining
- Erstellen von Trainingsplänen
- Beteiligung der Trainingsteilnehmer / der Trainingsgruppe
- Aufsichts- und Kontrollmöglichkeiten
- Trainings- und Wettkampfauswertung
- Praktische Erprobung verschiedener Trainingsformen (insbesondere im Hinblick auf die Verbesserung der Orientierungskomponenten)
- Aspekte der Planung und Durchführung des Lauftrainings
- Ausgleichs- und Ergänzungssport (z.B. Funktionsgymnastik, spezielles Krafttraining, Spiele)
- Außersportliche Aktivitäten zur Unterstützung der Motivation und des Gruppenverhaltens
- Bindung an die Sportart Orientierungslauf im Verein

Bahnlegung, Wettkampfbestimmungen und Wettkampforganisation,

Umwelt- und Naturschutzfragen

15 LE

- Gesetzliche Grundlagen für die Waldnutzung
- Der Orientierungslauf und andere Interessen der verschiedenen Waldnutzer
- Grundlagen der Bahnlegung unter Berücksichtigung von Naturschutz und
- Wettkampfanforderungen wie z. B.
 - o Bahnen für verschiedene Zielgruppen
 - o Bahnlänge und -schwierigkeit, Steigung, Laufzeit
 - o Kombination von Bahnen bei einer Veranstaltung
 - o Einzel-OL (Langstrecke, Mittelstrecke, Sprint), Staffel- und Mannschafts-OL
 - o Wildruhezonen, Belastung von sensiblen Geländeteilen
 - o Bahnkontrolle
 - o Postenbeschreibungen
- Die Wettkampfbestimmungen OL
- Kampfrichter/innen und ihre Aufgaben im OL
- Grundlagen der Vorbereitung und Durchführung einer OL-Veranstaltung wie z. B.
 - o Verträge und Absprachen
 - o Ausschreibung
 - o Meldungen
 - o Kampfrichter/innen-Einsatz
 - o Bahneindruck
 - o Organisation von Start, Ziel, Auswertung
 - o Start- und Ergebnislisten
 - o Nachbereitung der Veranstaltung (auch mit den Forstbehörden)
- Öffentlichkeitsarbeit
- Einsatz von Organisations-Software
- Einsatz von SportIdent

Grundlagen der Kartenerstellung nach IOF-Norm

10 LE

- Kartengrundlagen
- Luftbild- und Luftbildkartenauswertung
- Darstellung nach IOF-Norm
- Probleme der Generalisierung
- Geländeaufnahme mit mehreren Personen
- Praktische Geländeaufnahme (Vorzeichnungen, Geländebegehung, Arbeitstechniken, Kompasseneinsatz, Kontrolle usw.)
- Berücksichtigung von Umwelt- und Naturschutz-Aspekten

- Erstellung einer Reinzeichnung
- Zeichnen einer Druckvorlage
- Digitalisierung der OL-Karte (z.B. mit OCAD)
- Druckverfahren
- Finanzierungsmöglichkeit

2.2.6.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Die Lernerfolgskontrollen sind in die Lerneinheiten der jeweiligen Themenbereiche integriert, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.). Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

2.2.6.6 Literatur- & Medienliste

Literaturliste für Lehrkräfte:

- Deutscher Turner-Bund (Hrsg.) (1996): Wettkampfbestimmungen Orientierungslauf. Frankfurt/M.
- (Laufende Aktualisierung als Online-Version einsehbar)
- Deutscher Turner-Bund (Hrsg.) (2001): Handbuch DTB, Teil 1 – Aufgabenbuch, Orientierungslauf. Frankfurt/M.
- Deutscher Turner-Bund (Hrsg.) (2005): Grundlagenbuch Ausbildung 1. Lizenzstufe. Basiswissen für Übungsleiter/innen und Trainer/innen. Frankfurt/M.
- Sportorganisation: Deutscher Turner-Bund
- Dresel, Uwe, Fach, Heinz-Helge, Seiler, Roland (1989): Orientierungslauf-Training. Habegger Verlag, Zürich/Schweiz
- Dresel, Uwe, Hartmann, Herbert, Müller, Horst, Seiler, Roland (1988): Themenheft Orientierungslauf der Zeitschrift Sportunterricht. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf
- Eidgenössische Sportschule Magglingen (2003): J+S - Handbuch Orientierungslauf. Magglingen/Schweiz
- Hartmann, Herbert, Cornaz, Stefan (1978): OL als Freizeitsport in Schule und Verein. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf
- Holloway, Wilfred, Mumme, Jörg (1987): Orientierungslauf, Training, Technik, Taktik. Rowohlt-Verlag, Reinbek
- Internationale Orientierungslauf Föderation (2000): Darstellungsvorschriften für internationale OL-Karten. Slu/Finnland
- Internationale Orientierungslauf-Föderation (2004): Competition Rules for IOF Foot

- Orienteering Events. Slu/Finnland
- Kahrkling, Janis (2006): Die Bedeutung von Natur im Orientierungslauf, Hamburg.
- (Hrsg.:Universität Hamburg / Institut für Sportwissenschaft)
- Seiler, Roland (1990): Von Wegen und Umwegen, Informationsverarbeitung und Entscheidung im Orientierungslauf. bsp-Verlag, Köln
- Schweizerischer Orientierungslauf-Verband (1988): Herstellung von OL-Karten.
- Wetzikon/Schweiz
- Schweizerischer Orientierungslauf-Verband (1991): Mentale Trainingsformen im Orientierungslauf, a) Grundlagen. Zürich/Schweiz
- Schweizerischer Orientierungslauf-Verband (1991): Mentale Trainingsformen im Orientierungslauf, b) Arbeitsmappe. Ernetschwil/Schweiz
- Schweizerischer Orientierungslauf-Verband (1993): Orientierungslauf für Fortgeschrittene, Ideen für das Vereinstraining. Oensingen/Schweiz.
- Schweizerischer Orientierungslauf-Verband (1996): Bahnlegung für Staffel- und Elite-Bahnen. Bauma/Schweiz
- Schweizerischer Orientierungslauf-Verband (1997): OL mental, Ein Überblick.
- Bauma/Schweiz
- Schweizerischer Orientierungslauf-Verband (1998): Einfache OL-Bahnen, Eine Wegleitung für Bahnleger. Bauma/Schweiz

Internet

- Aktuelle Informationen, Adressenlisten, Ordnungen, Wettkampfbestimmungen,
- Medien, Termine der Aus- und Fortbildung usw. können der Internetseite
- www.orientierungslauf.de entnommen werden.

2.2.7 Prellball

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....C

Profil:.....Leistungssport

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

2.2.7.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Tätigkeit der Trainerin / des Trainers C Prellball umfasst die Hinführung zum freizeit- und wettkampforientierten Training im Prellball. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Grundagentrainings für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene. Die Trainerinnen und Trainer C sollen mit Hilfe der Ausbildung dazu qualifiziert werden, im Verein Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Anfängerbereich mit unterschiedlichen Methoden und altersgerecht an den Prellballsport heranzuführen. Weiterhin sollen die angehenden Trainerinnen und Trainer technische und taktische Spielvarianten für Fortgeschrittene vermitteln können, die sowohl für das Breitensportlich als auch leistungssportlich orientierte Prellballspiel grundlegende Bedeutung haben. Mit Abschluss der Ausbildung sollen die Trainerinnen und Trainer in der Lage sein, ein qualifiziertes freizeit- und wettkampforientiertes Sportangebot im Verein eigenverantwortlich und selbständig zu planen und durchführen zu können. Zielgruppe dieses Vereinsangebotes sind Kinder und Jugendliche, wie auch erwachsene Turnspieler/innen.

2.2.7.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung	43 LE
Fachliche Aspekte – Sportartspezifisch	82 LE
<u>Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis</u>	<u>inkl.</u>
Gesamt	125 LE

2.2.7.3 Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung

Safe Sport – allgemeine Gewaltprävention 2 LE

Den Übungsleiter*innen wird die Möglichkeit gegeben, sich mit den Grundsätzen der Gewaltprävention und -intervention auseinanderzusetzen. Hierzu erlangen sie Wissen über

- die Formen von interpersonaler Gewalt,
- die Strategien von Täter*innen, sowie
- den Umgang mit Verdachtsmomenten.

Um dies umzusetzen, erhalten sie im Rahmen dieser Ausbildung Gelegenheit, sich mit angemessenem Verhalten im Trainings-; Wettkampfs- und Vereinsbetrieb auseinanderzusetzen. Fallbeispiele von Situationen interpersonaler Gewalt regen die Auseinandersetzung mit und die Reflexion von alltäglichen Sportsituationen an, mit dem Ziel eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln. Darüber hinaus bekommen die Übungsleiter*innen die Möglichkeit, sich individuelle Handlungsstrategien zu erarbeiten, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken⁴⁴.

Im Rahmen dieses Ausbildungsabschnitts muss ebenso der DOSB/DSJ-Ehrenkodex und seine Inhalte behandelt werden.

Körperbild und Selbstwertgefühl

1 LE

Übungsleitende werden zum Thema Körperbild im Sport sensibilisiert und entwickeln ein Verständnis für die Auswirkung von Stereotypen, Körperidealen und Körpersprache. Hierzu erlangen sie Wissen über:

- Was ein Körperbild ist und welche Bedeutung ein positives oder negatives Körperbild auf das Sporttreiben hat,
- Welche Unsicherheiten die Sportler*innen in Bezug auf ihren Körper entwickeln können
- Welche Faktoren das Körperbild der Sportler*innen auf und neben dem Sportplatz positiv/negativ beeinflussen,
- Wie ihr eigenes Handeln das Selbstwertkonzept von Sportler*innen beeinflussen kann,
- Wie ein positives Körperbild im Sport aussehen kann
- Strategien zur Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und eines positiven sportlichen Umfelds.⁴⁵

Ethische Ansprüche im Sport

1 LE

Pädagogisches Verhalten der Trainerinnen und Trainer

10 LE

Aufgaben des Trainers, Wahrnehmung und Reflektion des eigenen Verhaltens

2 LE

- Führungsstile aufzeigen
- Auftreten der Trainerin / des Trainers vor der Mannschaft (Persönlichkeit, Autorität)
- Vorbildfunktion der Trainerin / des Trainers
- Form, Ziele und Durchführung des Einzelgespräches
- Auswirkungen zwischenmenschlicher Beziehungen innerhalb einer Mannschaft
- Gruppendynamik, Mannschaftsgeist

⁴⁴ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung- die Mindestanforderungen der allgemeinen Gewaltprävention stellen die Inhalte dieses „Safes Sport-Basiskurses“ dar. Diese können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen. Ebenso können die Vorgaben hier dazu dienen Inhalte von Kooperationspartner abzugleichen.

⁴⁵ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung. Die Inhalte dieses Kurses können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen.

- Eigenmotivation der Spieler/innen fördern

Aufgaben des Trainers am Spieltag oder zu einem Turnier**2 LE**

- Einstellung der Mannschaft vor einem Spieltag oder einem Turnier (Motivation, Aufgaben zuordnen)
- Wichtige Details im Vorfeld des Spieles noch mal ansprechen
- Spielbeobachtung
- Fehler und Unzulänglichkeiten ansprechen (eventuelle Neuordnung der Aufgaben)
- Spielanalyse
- Zwischen den Spielen auf Regeneration achten

Führung von Gruppen, Sensibilität für und angemessenes Umgehen mit gruppendynamischen Prozessen**2 LE**

- Einsteigerproblematik und mögliche Konsequenzen für das Trainerhandeln
- Was soll und will die Mannschaft erreichen (Freizeit oder Wettkampf)
- Persönlichkeitsentwicklung der Spieler/innen
- Wege aufzeigen, um Mannschaft zur Höchstleistung (Wettkampfsport) oder für den Breitensport zu führen
- Den Spieler/innen bei ihrer sportlichen Entwicklung mit Kompetenz zur Seite zu stehen

Sicherheit im Umgang und in der Auseinandersetzung**mit anderen Menschen****2LE****Basiswissen zu den Aufgaben von Trainerinnen und Trainern speziell in****Nachwuchssportgruppen****2 LE****Aufbau und Funktion des menschlichen Körpers****8 LE**

- Aufbau und Funktion des Bewegungsapparates
- Formen der Energiebereitstellung / Ernährungsgrundlagen

Grundlagen des Trainings**8 LE**

- Biologische Gesetzmäßigkeiten und ihr Stellenwert für das Prellballtraining
- Ausgewählte Trainingsprinzipien
- Sicherheit im Trainingsbetrieb
- Sofortmaßnahmen bei typischen Sportverletzungen

Planung, Gestaltung und Reflexion von Übungsstunden**8 LE**

- Ziele der Trainings- bzw. Übungsstunde (Spielfähigkeit, Spaß usw.)
- Methodische Maßnahmen (Spielformen, Übungsformen, Spielreihen, Übungsreihen, Bewegungsaufgabe, usw.) und ihre Anwendungsmöglichkeiten im Training
- Planung und Aufbau von Trainingsstunden / Trainingseinheiten
- Durchführung und Auswertung von Trainings- bzw. Übungsstunden
- Aufwärmen und Abwärmen

Die Organisationsstruktur des DOSB**1 LE**

- unter besonderer Berücksichtigung des DTB, des Fachgebietes Prellball und eines Sportvereins/Turnvereins
- Aufgaben des Sports und der Sportorganisationen und deren Bedeutung für den Vereinssport, geschichtliche Entwicklung und gesellschaftspolitische Bedeutung der Turnbewegung

Aufsichts-, Haft- und Sorgfaltspflicht, vereinsrechtliche Grundlagen**1 LE**

Förderkonzeptionen von Landessportbünden und

Landesfachverbänden im Leistungssport**1 LE**

Qualifizierungsmöglichkeiten in den Sportorganisationen**1 LE**

- Sportstrukturen, Mitbestimmung und Mitarbeit

Antidopingrichtlinien**1 LE****2.2.7.4 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik**

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention**2 LE**

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Mannschaftsbesprechung**1 LE**

- Ruhige Umgebung, unterstützendes und motivierendes Gespräch (Fehler ansprechen und Lösungsmöglichkeiten aufzeigen)
- Im Training Fehler analysieren und konsequent an deren Beseitigung arbeiten, am Spieltag unterstützend wirken (an die eigenen Stärken erinnern)
- Einzelgespräche führen (u.a. bei Integrationsproblemen einzelner Spieler/innen in die Mannschaft), Mannschafts- oder Gruppengespräche für taktische oder spielbeeinflussende Maßnahmen

Zusammenarbeit mit dem/der Spielführer*in**2 LE**

- Die Auswahl der Spielführerin / des Spielführers sollte nach dem Führungs- und Vertrauenspotenzial geschehen.
- Es nützt keiner Mannschaft ein technisch perfekter Spieler etwas, wenn er nicht in der Lage ist, seine Mitspieler im entscheidenden Moment zu Höchstleistungen anzuspornen. Die Aufgabe des Spielführers liegt in erster Linie in der Umsetzung selbst gestellter Ziele über die Motivation.
- Es liegt im Ermessen der Trainerin / des Trainers, ob ein/e Spielführer/in gewählt oder durch die Trainerin / den Trainer bestimmt wird.
- Für ein gutes Vertrauensverhältnis zwischen Trainer/in und Spielführer/in sind beide Seiten verantwortlich (alle Probleme sollten offen von beiden Seiten angesprochen werden)

Technik **17 LE****Technikvermittlung und Techniktraining** **6 LE**

- Prinzipien der Technikvermittlung und des Techniktrainings
- Erreichen eines Grundniveaus und eine dem Spielerpotenzial entsprechende
- Steigerung ermöglichen
- Innerhalb dieser Trainingsphasen eine permanente Fehlerkorrektur einbringen

Techniken im Prellball **9 LE**Die Ballannahme

- Stellung und Bewegung zum Ball, korrekte Fauststellung und Armbewegung,
- Grundübung zur Ballannahme z.B. leichte Angaben stoppen lassen (Ping Pong -Prinzip)
- Im Spiel eins gegen eins

Die Ballzustellung

- Stellung zum gestoppten Ball und richtige Bewegung zum Mitspieler
- Kombinierte Übungen (Stoppen und Stellen im Spiel eins gegen eins)
- Spielform auf zwei gegen zwei steigern

Der Angriffsschlag (Unterarmschlag)

- Erkennen der Spielsituation und entsprechende Bewegung zum gestellten Ball und zum Gegner
- Ball stellen und direkt schlagen lassen (erst im Spiel zwei gegen zwei), nach gefestigtem Schlag auch im Spiel drei gegen drei
- Das Spiel in der Form drei gegen drei festigen und auf vier gegen vier steigern

Die Angabe

- Richtige Stellung zum Ball, korrekte Ausführung des Unterarmschlags
- Vom entsprechendem Angaberaum üben lassen
- Spielform vier gegen vier

Der Konterschlag

- Richtige Stellung zum Ball und Gegner (flach und schnell oder den Gegner überspielend)
- Übungen entsprechend den Spielsituationen im Training
- Möglichkeiten der Verteidigung

Taktik

24 LE

Mannschaftstaktische Elemente

- Kurzpassspiel (nach Ballannahme direkter Angriffsschlag)
- Konter (direkter kontrollierter Rückschlag)
- Blocken (direkter unkontrollierter Rückschlag)

Mannschaftstaktische Spielsysteme

- Verteidigungsspiel: sicher alle Angriffsversuche des Gegners wirkungslos zu machen (setzt ein gutes Stellungsverhalten der Mannschaft voraus)
- Angriffsspiel: das eigene Spiel zu forcieren und den Gegner kaum oder keine Möglichkeit zu geben, ein eigenes Spiel aufzubauen (unterschiedliche Raumaufteilungsmöglichkeiten im Spielfeld umsetzen)
- Powerplay: durch gutes technisches Spiel eventuelle Schwächen des Gegners ausnutzen, z.B. Unterzahl, Stellungsfehler u.s.w. (Voraussetzung für diese Spielvariante ist die Möglichkeit der Mannschaft, an und von jeder Position zu stoppen und zu schlagen)
- Eine Grundvoraussetzung für die genannten taktischen Spielvarianten ist die Fähigkeit aller Spieler/innen, alle Positionen innerhalb der Mannschaft ausfüllen zu können.

Überfachliche Angebote und ihre Bedeutung für eine Prellballabteilung **26 LE**

a) Training für Kinder und Jugendliche im Prellball (Nachwuchsförderung) **12 LE**

Die sportmotorische und sportpsychologische Entwicklung:

- Merkmale der Entwicklungsabschnitte
- Sozial- und Mannschaftsverhalten
- Allgemeine motorische und konditionelle Grundlagen (z.B. Koordination)

Besonderheiten beim Kindertraining

- Wie gewinne ich Nachwuchs für das Prellballtraining?
- Elternarbeit
- Pädagogische und soziale Qualitäten des Trainers/der Trainerin:
- Spezielle soziale Kompetenz, Empathie (Einfühlungsvermögen)
- Motivation, Vertrauensverhältnis
- Kindertraining planen, durchführen, auswerten
- Berücksichtigung der Geschlechter bei der Planung von Belastungen

b) Jugend- und Erwachsenentraining im Prellball**14 LE**Die sportmotorische und sportpsychologische Entwicklung

- Merkmale der Entwicklungsabschnitte
- Unterschiede zwischen Jugend- und Erwachsenentraining im Prellball
- Jugendtraining planen, durchführen und auswerten
- Erwachsenentraining planen, durchführen und auswerten
- Auswirkung der Leistungsmotivation auf die Gestaltung von Training und Wettkampf

Zur Weiterentwicklung des Prellballspieles**2 LE**

- Die Bedeutung der Geschichte des Turnens und des Prellballspieles für die weitere Entwicklung
- Möglichkeiten und Grenzen des Prellballspieles in unserer heutigen Gesellschaft
- Die langfristige Gewinnung von Mitgliedern und Mitarbeiter/innen
- Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
- Prellball als Freizeitsport

Zur Schiedsrichterausbildung**8 LE**

- Die Schiedsrichterausbildung im Spielbetrieb
- Regelkunde an ausgewählten Beispielen (Spielregeln Prellball des DTB)
- Trainer - und Schiedsrichterverhalten bei strittigen Entscheidungen
- Einführung in die Ordnung des Fachbereiches Spiele (OFS)

2.2.7.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Die Lernerfolgskontrollen sind in die Lerneinheiten der jeweiligen Themenbereiche integriert, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.). Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

2.2.7.6 Literatur- & Medienliste

- Bendick, D./Brauns, H./Braxmeier, W./Lindner, A./Nachtigall, M./Schäfer, R.:
- Prellball Aktuell - Lehrbuch für Schule und Verein. Druckerei Bernecker Melsungen. Frankfurt Dezember, 1993.
- DTB (Hrsg.): Grundlagenbuch Ausbildung 1. Lizenzstufe. Frankfurter SocietätsDruck. Frankfurt am Main, 2005.
- DTB (Hrsg.): DTB-Muskelkatalog. Frankfurt am Main, 2006.

2.2.8 Rhönradturnen

DOSB-Lizenz:Trainer*in

Lizenz Stufe:C

Profil:Leistungssport

Siehe TR-Kombinationskonzeptionen – C-B-A-Leistungssport

[2.6.2 Rhönrad](#)

2.2.9 Rhythmische Sportgymnastik

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....C

Profil:.....Leistungssport

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

Für weitere Informationen zu den Ausbildungen in den olympischen Sportarten, siehe auch die TR-Kombinationskonzeption des OSS – C-B-A-Leistungssport

[2.6.1 Olympische Sportarten – GT \(m&w\) / RSG / Tramp](#)

2.2.9.1 Vorwort des TK Gymnastik / Rhythmische Sportgymnastik

Der Ausschuss Aus- und Fortbildung Gymnastik / Rhythmische Sportgymnastik des Deutschen Turner-Bundes legt hiermit die Konzeption zur Ausbildung Trainerin / Trainer C Leistungssport Rhythmische Sportgymnastik vor.

Ziel der Ausbildung Trainerin / Trainer C ist die Vermittlung einer vielfältigen Grundausbildung unter Berücksichtigung unterschiedlicher didaktisch-methodischer Ansätze.

Mit der vorliegenden Ausbildungskonzeption wird versucht, die Ausbildungen auf Landesebene wieder anzukurbeln. Da in den Landesturnverbänden unterschiedliche Bedingungen herrschen, ist es möglich, die Vorgabe dieser Ausbildungskonzeption geringfügig zu modifizieren. Zur Durchführung der Ausbildung ist die Zusammenarbeit von Landesturnverbänden sinnvoll.

Da die Lizenz Trainerin / Trainer C die Voraussetzung für den Erwerb der nächsthöheren Lizenzstufe (Trainerin / Trainer B) ist, müssen die verantwortlichen Lehrreferentinnen und Lehrreferenten der Landesturnverbände für die Einhaltung der Regularien Sorge tragen.

Diese sind:

- Die inhaltlichen und zeitlichen Vorgaben dieser Konzeption sollten weitgehend übernommen werden.
- Die für die Ausbildung eingesetzten Lehrkräfte sollten mindestens eine B-Trainer/in-Lizenz besitzen.
- Die für die Ausbildung eingesetzten Lehrkräfte sollten über die nötige Sozialkompetenz verfügen.

Jedem Ausbildungsbereich ist eine didaktisch begründete Absichtserklärung vorangestellt.

2.2.9.2 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Tätigkeit der Trainerin / des Trainers C Leistungssport umfasst die Hinführung zum wettkampf- und leistungsorientierten Training in der Rhythmischen Sportgymnastik. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Grundlagentrainings für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Die Trainerinnen und Trainer C sollen mit Hilfe der Ausbildung dazu qualifiziert werden, im Verein Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Anfängerbereich (nicht nur weiblich) mit unterschiedlichen Methoden und altersgerecht an die Gymnastik heranzuführen. Ihnen sollen technische und ästhetische Leitbilder vermittelt werden, die sowohl für die Breitensportlich als auch leistungssportlich orientierte Gymnastik mit Handgeräten grundlegende Bedeutung haben. Dementsprechend sind die zweckmäßigen methodischen Vermittlungswege zu lehren. Im Wettkampfbereich sollen die Trainerinnen und Trainer C befähigt sein, Übungen nach den Anforderungen der DTB-Wettkampfprogramme zusammenzustellen und zu vermitteln.

Mit Abschluss der Ausbildung sollen die Trainerinnen und Trainer in der Lage sein, ein qualifiziertes wettkampforientiertes Sportangebot im Verein eigenverantwortlich und selbständig planen und durchführen zu können.

2.2.9.3 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung	41 LE
Fachliche Aspekte – Sportartspezifik	84 LE
<u>Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis</u>	<u>inkl.</u>
Gesamt	125 LE

2.2.9.4 Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung

Die angehenden Trainerinnen und Trainer sollen über ihre Rolle im Ausbildungs- und Erziehungsprozess von Kindern und Jugendlichen reflektieren. Ihnen sollen die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten im pädagogischen und sozialen Bereich vermittelt werden. Außerdem sollen sie lernen, die altersspezifischen Besonderheiten in der Arbeit mit Trainingsgruppen zu berücksichtigen. Ferner sollen den angehenden Trainerinnen und Trainern die Grundsätze eines humanen Leistungssports verdeutlicht werden.

Die sportmedizinischen Kenntnisse befähigen die angehenden Trainerinnen und Trainer, die Anpassungsprozesse zu verstehen und zu optimieren, die durch das Training ausgelöst werden. Die Erhaltung der muskulären Balance und die Kompensation muskulärer Beanspruchung hat eine herausragende Bedeutung für die optimale Funktionsfähigkeit des Bewegungsapparates. Allgemeine vielfach verbreitete muskuläre Dysbalancen sollen thematisiert werden. Die in der

Rhythmischen Sportgymnastik besonders gefährdeten Bereiche des Bewegungsapparates müssen den angehenden Trainerinnen und Trainern bewusst gemacht werden.

Kenntnisse im Bereich der Trainingslehre sollen den auszubildenden Trainerinnen und Trainern die Voraussetzungen vermitteln, Training nach wissenschaftlichen Erkenntnissen und Grundsätzen zielgerichtet zu planen.

Neben der Darstellung und Erläuterung der Struktur des organisierten Sports in Deutschland sollen den auszubildenden Trainerinnen und Trainern die weiteren Möglichkeiten der Ausbildung im Bereich des DTB und des DOSB veranschaulicht werden.

Ferner sollen die Trainerinnen und Trainer den rechtlichen Rahmen kennenlernen, innerhalb dessen sie ihre Tätigkeit ausüben.

Safe Sport – allgemeine Gewaltprävention

2 LE

Den Übungsleiter*innen wird die Möglichkeit gegeben, sich mit den Grundsätzen der Gewaltprävention und -intervention auseinanderzusetzen. Hierzu erlangen sie Wissen über

- die Formen von interpersonaler Gewalt,
- die Strategien von Täter*innen, sowie
- den Umgang mit Verdachtsmomenten.

Um dies umzusetzen, erhalten sie im Rahmen dieser Ausbildung Gelegenheit, sich mit angemessenem Verhalten im Trainings-; Wettkampfs- und Vereinsbetrieb auseinanderzusetzen. Fallbeispiele von Situationen interpersonaler Gewalt regen die Auseinandersetzung mit und die Reflexion von alltäglichen Sportsituationen an, mit dem Ziel eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln. Darüber hinaus bekommen die Übungsleiter*innen die Möglichkeit, sich individuelle Handlungsstrategien zu erarbeiten, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken⁴⁶.

Im Rahmen dieses Ausbildungsabschnitts muss ebenso der DOSB/DSJ-Ehrenkodex und seine Inhalte behandelt werden.

Körperbild und Selbstwertgefühl

1 LE

Übungsleitende werden zum Thema Körperbild im Sport sensibilisiert und entwickeln ein Verständnis für die Auswirkung von Stereotypen, Körperidealen und Körpersprache. Hierzu erlangen sie Wissen über:

- Was ein Körperbild ist und welche Bedeutung ein positives oder negatives Körperbild auf das Sporttreiben hat,
- Welche Unsicherheiten die Sportler*innen in Bezug auf ihren Körper entwickeln können

⁴⁶ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung- die Mindestanforderungen der allgemeinen Gewaltprävention stellen die Inhalte dieses „Safes Sport-Basiskurses“ dar. Diese können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen. Ebenso können die Vorgaben hier dazu dienen Inhalte von Kooperationspartner abzugleichen.

- Welche Faktoren das Körperbild der Sportler*innen auf und neben dem Sportplatz positiv/negativ beeinflussen,
- Wie ihr eigenes Handeln das Selbstwertkonzept von Sportler*innen beeinflussen kann,
- Wie ein positives Körperbild im Sport aussehen kann
- Strategien zur Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und eines positiven sportlichen Umfelds.⁴⁷

Didaktisch-methodische Grundlagen **5 LE**

- Planung und Aufbau von Unterrichtsstunden 2 LE
- Vermittlungsmethoden, Organisationsformen 1 LE
- Unterrichtsversuche, Projekte 2 LE

Motorische Entwicklung **2 LE**

- Motorisches Lernen, Belastbarkeit, Altersstufen

Sportpädagogische Grundlagen **3 LE**

- Rolle, Aufgaben 1 LE
- Trainer/-in und Gruppe 1 LE
- Kommunikation und Konfliktlösung 1 LE

Sportmedizinische Grundlagen **8 LE**

- Passiver und aktiver Bewegungsapparat, funktionelle Anatomie, funktionelle Gymnastik 4 LE
- Herz-Kreislaufsystem, Atmung 2 LE
- Energiebereitstellung, Ernährung 2 LE
- Sportverletzungen, Erste Hilfe 2 LE

Allgemeine Trainingsgrundlagen **6 LE**

- Trainingsbelastung 2 LE
- Trainingsprinzipien 2 LE
- Zirkeltraining, Stationstraining 2 LE

Konditionell-koordinatives Grundlagentraining **10 LE**

- Beweglichkeit 3 LE
- Kraft: Schnellkraft, Kraftausdauer 2 LE
- Ausdauer 1 LE
- Koordinationsfähigkeiten 4 LE

⁴⁷ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung. Die Inhalte dieses Kurses können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen.

- Gleichgewichts-, Differenzierungs-, Kopplungs-,
- Orientierungs-, Rhythmisierungs-, Reaktions-,
- Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit

Sportstrukturen, Sportorganisationen und Vereinssport **1 LE**

- Mitbestimmung und Mitarbeit
- Qualifizierungsmöglichkeiten

Förderkonzeptionen im Leistungssport **1 LE**

Sportrecht **2 LE**

- Aufsichts-, Haft- und Sorgfaltspflicht
- Antidopingrichtlinien

2.2.9.5 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik

In der sportpraktischen Ausbildung sollen die Trainerinnen und Trainer in die Lage versetzt werden, Rhythmische Sportgymnastik zu lehren. Sie sollen die Vielfalt des Fachgebiets Gymnastik / Rhythmische Sportgymnastik kennen lernen und die gemeinsamen körpertechnisch-tänzerischen Grundlagen erkennen. Sie sollen lernen, die grundlegenden Techniken selbst zu demonstrieren und Wettkampfübungen nach den DTB-Wettkampfprogrammen zusammenzustellen und zu notieren.

Die angehenden Trainerinnen und Trainer sollen das Wettkampfsystem des Fachgebiets Gymnastik / Rhythmische Sportgymnastik im DTB kennen lernen. Darüber hinaus sollen sie befähigt werden, die Ausführung (B-Note) in den verschiedenen Wettkampfformen zu bewerten.

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention **2 LE**

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Gymnastische Grundformen / Körpertechnisch-tänzerisches Training **20 LE**

Gymnastisch-tänzerische Grundformen: 2 LE

- Gehen, Laufen usw. in räumlich-zeitlichen Variationen (Grundformen der Bewegung)

Tänzerisch-technische Ausbildung: 8 LE

- Haltungsaufbau, Fuß- und Beinarbeit, Rumpfarbeit, tänzerisches Exercise (Boden, Stange, Stand)

Erarbeitung gymnastisch-tänzerischer Körpertechniken: 10 LE

- Drehungen, Sprünge, Stände (Balanceteile), Schwingen/Wellen, Bodenelemente

Musik und Bewegung **6 LE**

Musiktheoretische Grundlagen: 2 LE

- Rhythmus, Metrum, Takt, Tempo, Dynamik, Artikulation, Melodie, Harmonie

Rhythmusschulung, Bewegungsbegleitung 2 LE

Musikanalyse, Musikauswahl 2 LE

Gerättechnisches Training **23 LE**

Seil: 4 LE

- Durchschlagen, Schwingen und Kreisen, Lösen und Fassen, Werfen und Fangen

Ball: 4 LE

- Prellen und Fangen, Werfen und Fangen, Balancieren und Führen, Rollen am Boden, Rollen am Körper

Reifen: 4 LE

- Schwingen und Kreisen, Drehen und Kippen und Zwirbeln, Rollen am Boden, Rollen am Körper, Werfen und Fangen, Umkreisen von Körperteilen, Passagen durch und über den Reifen

Band: 4 LE

- Schwingen und Kreisen, Schlangen, Spiralen, kleine Würfe vom Stab, große Würfe, Rückzugwürfe

Keulen: 4 LE

- Schwingen und Kreisen, Handkreisen, Mühlhandkreisen, kleine Würfe (Rotationswürfe), große Würfe, Schlagen

Anwendung in Bezug auf Wettkampfprogramme: 3 LE

- A-Übungen, Synchronübungen, Pflichtelemente,
- B-Übungen, Entwicklung von Schwierigkeiten,
- Aufbau von Kürübungen, Gruppenübungen

Einblick in verwandte Disziplinen	6 LE
- Einblick in verschiedene Tanzstile	3 LE
- Choreografie	3 LE
RSG-Training für den Altersbereich 5 – 10 Jahre:	4 LE
- Talentsichtung, Allgemeine Grundausbildung	
- Grundlagentraining	
RSG-Training für den Altersbereich 11 – 18 Jahre	4 LE
- Spezielle Fragen der Trainingslehre	
- Motivationsfragen	
Gymnastik/Tanz-Wettbewerbe	2 LE
Gymnastiktraining mit bestimmten Zielgruppen, z.B.	6 LE
- Gymnastiktraining mit Männern	
- Gymnastiktraining mit Jugendlichen	
- Gymnastiktraining mit Erwachsenen	
- Gymnastiktraining mit Älteren	
Wertungsbestimmungen	8 LE
- Fachsprache, Terminologie	2 LE
- Bewertung der Ausführung	2 LE
- Kampfrichter-C-Lizenz:	4 LE
Ausführungs-Bewertung übergreifend	
Gymnastik und RSG im DTB	3 LE
- Geschichte der Gymnastik	1 LE
- Erscheinungsformen von Gymnastik und Tanz	1 LE
- Wettkampfangebote des DTB	1 LE

2.2.9.6 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Die Lernerfolgskontrollen sind in die Lerneinheiten der jeweiligen Themenbereiche integriert, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.). Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

2.2.9.7 Literatur- & Medienliste

Literaturliste für Lehrkräfte:

- Beck, P. / Maiberger, S. (2005): Gymnastik Basics. Technik – Training – Methodik. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Bruckmann, M. / Fleischle-Braun, C. / Starke, M. (2004): Förderung der Bewegungsqualität Teil 1. Basismodule. Frankfurt/M.
- Bruckmann, M. / Fleischle-Braun, C. / Starke, M. / Dörre, C. / Postuvka, G., Bäcke, M., Beck, P. (2005): Förderung der Bewegungsqualität Teil 2. Spezielle Module Gymnastik und Tanz. Frankfurt/M.
- Brzank, R. / Guhr, B. / Passern, B. (2007): Rahmentrainingskonzeption Rhythmische Sportgymnastik. Frankfurt/M..
- Lissizkaja, T.S. (Autorenkollektiv) (1986): Rhythmische Sportgymnastik. Berlin: Sportverlag
- Schwabowski, R. / Brzank, R. / Nicklas, I. (1992): Rhythmische Sportgymnastik. Leistung – Technik – Methodik. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Literaturliste für Ausbildungsteilnehmerinnen und –teilnehmer:

- Beck, P. / Maiberger, S. (2005): Gymnastik Basics. Technik – Training – Methodik. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Berger, M. / Regelin, P. / Quester, J. / Rühl, J. / Scharenberg, S. (2005): Grundlagenbuch Ausbildung. 1. Lizenzstufe. Frankfurt/M.
- Bruckmann, M. / Fleischle-Braun, C. / Starke, M. (2004): Förderung der Bewegungsqualität Teil 1. Basismodule. Frankfurt/M.
- Bruckmann, M. / Fleischle-Braun, C. / Starke, M. / Dörre, C. / Postuvka, G. / Bäcke, M. / Beck, P. (2005): Förderung der Bewegungsqualität Teil 2. Spezielle Module Gymnastik und Tanz. Frankfurt/M.
- Brzank, R. / Guhr, B. / Passern, B. (2007): Rahmentrainingskonzeption Rhythmische Sportgymnastik. Frankfurt/M.

2.2.10 Ringtennis

DOSB-Lizenz:Trainer*in

Lizenz Stufe:C

Profil:Leistungssport

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

2.2.10.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Tätigkeit der Trainerin / des Trainers C umfasst die Hinführung zum wettkampf- und leistungsorientierten Training im Ringtennis. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Grundagentrainings für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene. Die Trainerinnen und Trainer C sollen mit Hilfe der Ausbildung dazu qualifiziert werden, im Verein Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Anfängerbereich mit unterschiedlichen Methoden und altersgerecht an das Turnspiel Ringtennis heranzuführen. Ihnen sollen technische Leitbilder vermittelt werden, die auf biomechanischen Prinzipien beruhen und sowohl für das Breitensportlich als auch Leistungssportlich orientierte Ringtennis grundlegende Bedeutung haben. Dementsprechend sind die zweckmäßigen methodischen Vermittlungswege zu lehren. Im Wettkampfbereich sollen die Trainerinnen und Trainer C befähigt werden, neben den technischen Grundlagen auch taktische Grundlagen, Spielverständnis und Spielzüge zu vermitteln. Mit Abschluss der Ausbildung sollen die Trainerinnen und Trainer in der Lage sein, ein qualifiziertes wettkampforientiertes Sportangebot im Verein eigenverantwortlich und selbständig planen und durchführen zu können.

2.2.10.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung	81 LE
Fachliche Aspekte – Sportartspezifisch	32 LE
<u>Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis</u>	<u>16 LE</u>
Gesamt	129 LE

2.2.10.3 Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung

Safe Sport – allgemeine Gewaltprävention

2 LE

Den Übungsleiter*innen wird die Möglichkeit gegeben, sich mit den Grundsätzen der Gewaltprävention und -intervention auseinanderzusetzen. Hierzu erlangen sie Wissen über

- die Formen von interpersonaler Gewalt,
- die Strategien von Täter*innen, sowie
- den Umgang mit Verdachtsmomenten.

Um dies umzusetzen, erhalten sie im Rahmen dieser Ausbildung Gelegenheit, sich mit angemessenem Verhalten im Trainings-; Wettkampfs- und Vereinsbetrieb auseinanderzusetzen. Fallbeispiele von Situationen interpersonaler Gewalt regen die Auseinandersetzung mit und die Reflexion von alltäglichen Sportsituationen an, mit dem Ziel eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln. Darüber hinaus bekommen die Übungsleiter*innen die Möglichkeit, sich individuelle Handlungsstrategien zu erarbeiten, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken⁴⁸.

Im Rahmen dieses Ausbildungsabschnitts muss ebenso der DOSB/DSJ-Ehrenkodex und seine Inhalte behandelt werden.

Körperbild und Selbstwertgefühl

1 LE

Übungsleitende werden zum Thema Körperbild im Sport sensibilisiert und entwickeln ein Verständnis für die Auswirkung von Stereotypen, Körperidealen und Körpersprache. Hierzu erlangen sie Wissen über:

- Was ein Körperbild ist und welche Bedeutung ein positives oder negatives Körperbild auf das Sporttreiben hat,
- Welche Unsicherheiten die Sportler*innen in Bezug auf ihren Körper entwickeln können
- Welche Faktoren das Körperbild der Sportler*innen auf und neben dem Sportplatz positiv/negativ beeinflussen,
- Wie ihr eigenes Handeln das Selbstwertkonzept von Sportler*innen beeinflussen kann,
- Wie ein positives Körperbild im Sport aussehen kann
- Strategien zur Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und eines positiven sportlichen Umfelds.⁴⁹

⁴⁸ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung- die Mindestanforderungen der allgemeinen Gewaltprävention stellen die Inhalte dieses „Safes Sport-Basiskurses“ dar. Diese können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen. Ebenso können die Vorgaben hier dazu dienen Inhalte von Kooperationspartner abzugleichen.

⁴⁹ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung. Die Inhalte dieses Kurses können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen.

Grundlegende Inhalte, Methoden und Organisationsformen **2 LE**

- Für den Umgang mit Kinder-, Jugend- und Erwachsenengruppen

Zielgruppenorientierte Planung und Gestaltung von Trainingseinheiten **2 LE**

- Auf der unteren Ebene des Leistungssports mittels didaktischem Raster

Gesellschaftliche Aspekte des Sports **2 LE**

- Unter besonderer Berücksichtigung des Ringtennisports

Leitmotive und Motivation für Trainer/innen **2LE****Unterschiede zwischen Kinder-, Jugend- und Erwachsenentraining im Ringtennis** **2 LE****Grundlagen der Sportpädagogik** **1 LE**

- Leiten, Führen, Betreuen und Motivieren in der Sportpraxis

Überlegungen zur Technikvermittlung im Ringtennis **3 LE**

- Bezogen auf verschiedene Zielgruppen

Sportbiologische Grundlagen **10 LE**

Die sportbiologischen Kenntnisse befähigen die angehenden Trainerinnen und Trainer, die Anpassungsprozesse zu verstehen und zu optimieren, die durch das Training ausgelöst werden. Die Erhaltung bzw. Herstellung der muskulären Balance hat eine herausragende Bedeutung für die optimale Funktionsfähigkeit des Stütz- und Bewegungsapparates. Allgemeine vielfach verbreitete muskuläre Dysbalancen sollen thematisiert werden. Aber auch im Ringtennis besonders gefährdete Bereiche des Stütz- und Bewegungsapparates sind den angehenden Trainerinnen und Trainern zu vermitteln und häufige Trainingsfehler aufzuzeigen.

- Aufbau und Funktion des Bewegungsapparates, Auswirkungen von muskulären Dysbalancen sowie Möglichkeiten des Entgegenwirkens
- Theorie und Praxis des Aufwärmens (incl. Dehnen und Kräftigen)
- Sofortmaßnahmen bei typischen Sportverletzungen im Ringtennis

Trainingslehre **9 LE**

Kenntnisse im Bereich Trainingslehre sollen den auszubildenden Trainerinnen und Trainern die Voraussetzungen vermitteln, das Training nach wissenschaftlichen Erkenntnissen und Grundsätzen zu planen, so dass zielgerichtet trainiert werden kann.

- Die sportliche Leistung und ihre Struktur
- Vermittlung grundlegender Trainingsprinzipien am Beispiel Circuit-Training
- Ringtennisspezifisches Anforderungsprofil
- Beanspruchungsstruktur im Ringtennis und die Konsequenzen für das Training

- Sensible Phasen der motorischen Entwicklung und ihre Auswirkungen auf die
- Trainingsinhalte

Bewegungslehre

6 LE

Der Ausbildungsbereich Bewegungslehre stellt das Bindeglied zwischen den Bereichen Biomechanik, Sportpsychologie und der praktisch-methodischen Ausbildung dar. Wissen im Bereich Bewegungslehre soll den angehenden Trainerinnen und Trainern die Voraussetzungen vermitteln, erfolgreich die Inhalte des Turnspiels Ringtennis lehren zu können.

- Theorien zum Bewegungslernen und ihre Anwendung in der Ringtennis-Praxis
- Bewegungslernen: Phasen des motorischen Lernens,
- Bewegungswahrnehmung, Bewegungsvorstellung, Bewegungssteuerung
- Bewegungsbeobachtung, Bewegungsanalysen
- Fehlererkennung und Korrektur

Methodik

12 LE

Die angehenden Trainerinnen und Trainer sollen eine hohe Organisationsmobilität und Trainingsflexibilität erwerben, so dass sie in der Lage sind, nicht nur kleine Gruppen mit ausgesuchten Kindern und Jugendlichen, sondern auch größere Gruppen mit freizeit- und Breitensportorientierten Ringtennisspielern und -spielerinnen sinnvoll zu betreuen. Die Trainingsvorbereitung im Sinne einer Erwärmung, welche die Körperfunktionen optimal auf die kommende Belastung einstellt, soll auch hier angesprochen werden. Dabei sollen sowohl spielerische als auch ringtennisspezifische Formen veranschaulicht werden. Es wird erwartet, dass möglichst alle Bewegungsformen der Ausbildung Trainerin/Trainer C über Eigenrealisation und gegenseitige Hilfeleistung realisiert werden.

Die methodische Ausbildung hat folgende Schwerpunkte zu enthalten:

- Strukturelle Systematik des Ringtennisports
- Beanspruchungsstruktur im Ringtennis und die Konsequenzen für das Training
- Ein exemplarisches Konzept für ein erfolgreiches Wettkampftraining im Ringtennis
- Aufbau einer Trainingsstunde / Trainingseinheit:
 - o Organisationsformen, Differenzierung als organisatorisches Problem
- Möglichkeiten des (spielerischen) Konditionstrainings
- Möglichkeiten des Aufwärmens in der Praxis
- Formen des Cool-down
- Einführung von Ringtennis: Eine Musterstunde (Video und Faltblätter)
- Lehrversuche

Planung, Gestaltung und Reflexion von Übungsstunden**15 LE**

- Ziele von Übungsstunden (Spielfähigkeit, Spaß usw.)
- Methodische Maßnahmen (Spielformen, Übungsformen, Spielreihen, Übungsreihen, methodische Konzeptionen, Bewegungsaufgaben, Bewegungsanweisungen) und ihre Anwendungsmöglichkeiten
- Planung und Aufbau von Übungsstunden
- Durchführung und Auswertung von Übungsstunden
- Hinweise zur attraktiven und abwechslungsreichen Stundengestaltung
- Kleine Spiele
- Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten mit dem Ring
- Attraktive Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der Spielfähigkeit
- Möglichkeiten des Musikeinsatzes
- Übungsstunden mit dem Thema "Einführung in das Ringtennispiel"

Aufgaben des Trainers / der Trainerin außerhalb der Übungsstunde**3 LE**

- Organisation von Wettkämpfen
- Freizeitorientierte Formen, wie z.B. Durchführung von Schulturnieren

Struktur und Organisation des Deutschen Sports**4 LE**

Neben der Darstellung und Erläuterung der organisatorischen Struktur des Wettkampfsports im DTB sollen den auszubildenden Trainerinnen und Trainern die weiteren Möglichkeiten der Ausbildung im Bereich des DTB und des DOSB veranschaulicht werden.

Ferner sollen die Trainerinnen und Trainer den rechtlichen Rahmen kennen, innerhalb dessen sie ihre Tätigkeit ausüben.

- Struktur und Organisation des Deutschen Turner-Bundes, Landes- und Bundesgremien (Bereichsvorstände, Technische Komitees etc.)
- Verein als Grundstruktur
- Rechtliche Situation der Trainerinnen und Trainer:
 - o Pflichten, Rechte, Versicherungen, Steuer

Information zum Ausbildungssystem des DTB im Ringtennis**1 LE**

Wettkampfwesen**4 LE**

Die angehenden Trainerinnen und Trainer sollen das Wettkampfsystem sowohl des DTB als auch des eigenen Landes kennen lernen.

2.2.10.4 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention

2 LE

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Technik, Technikvermittlung

6 LE

- Lauf-, Fang- und Führtechniken
- Bewegungsanalysen
- Übungsformen zum Erlernen und Verbessern der Technik

Wurftechniken

10 LE

Der Grundwurf

- Bewegungsanalyse
- Übungsformen zum Erlernen und Verbessern des Grundwurfes
- Einordnung in ein Gesamtvermittlungskonzept

Der Drallwurf

- Bewegungsanalyse
- Übungsformen zum Erlernen und Verbessern des Drallwurfes
- Einordnung in ein Gesamtvermittlungskonzept

Der Tellerwurf

- Bewegungsanalyse
- Übungsformen zum Erlernen und Verbessern des Tellerwurfes
- Einordnung in ein Gesamtvermittlungskonzept

Der Passierwurf (Zusatzstoff)

- Bewegungsanalyse
- Übungsformen zum Erlernen und Verbessern des Passierwurfes
- Einordnung in ein Gesamtvermittlungskonzept

Prinzipien zur Anwendung von Bewegungskorrekturen**4 LE**

- Mentales Training im Ringtennis
- Die "Theorie" der methodischen Übungsreihe
- Das Lehren nach Funktionsphasen
- Die Programmierte Instruktion
- Die Gestalttheorie der Sensomotorik

Taktik, Taktikvermittlung**6 LE**

- Das Angriffsspiel
- Das Verteidigungsspiel
- Das Druckspiel

Ordnungen/Regeln/Schiedsrichterwesen**4 LE**

- Regelkunde an ausgewählten Beispielen
- Die Schiedsrichter-Ausbildung im Trainingsablauf
- Trainer- und Schiedsrichterverhalten bei strittigen Entscheidungen
- Einführung in die Ordnung des Fachbereiches Spiele (OFS)

2.2.10.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Während der gesamten Ausbildung werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmerinnen die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen. Hiermit werden die erworbenen Kompetenzen nachgewiesen.

Der Umfang der Lernerfolgskontrollen soll insgesamt **16 LE**, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.), nicht überschreiten. Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

2.2.10.6 Literatur- & Medienliste

- DTB (Hrsg.): Lehrplan Deutscher Turner-Bund IV. Sportspiele. BLV Buchverlag, München 1984.
- Meyer, P.: Eine Einführung in das Ringtennispiel, 1992. (Diese Handreichung ist nicht offiziell erschienen, kann jedoch beim Autor angefordert werden.)
- Meyer, P.: Ringtennis - Eine sporthistorische Untersuchung zu einem Turnspiel. Unveröffentlichte Examensarbeit, Oldenburg 1989.

2.2.11 Rope Skipping

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....C

Profil:.....Leistungssport

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

2.2.11.1 Vorwort des TK-Rope-Skipping

Der Ausschuss Aus- und Fortbildung im TK Rope Skipping des Deutschen Turner- Bundes legt hiermit die Konzeption zur Ausbildung Trainerin / Trainer C Rope Skipping vor.

Ziel dieser neuen Ausbildung Trainerin / Trainer C ist die Vermittlung einer vielfältigen und umfassenden Grundausbildung unter Berücksichtigung unterschiedlicher didaktisch-methodischer Ansätze. Damit bildet diese Ausbildung auch eine wichtige Grundlage für die Verbreitung der immer noch jungen Sportart in den Landesturnverbänden (LTV). Rope Skipping braucht fachlich und methodisch versierte sowie kreative Trainerinnen und Trainer, die mit dem Erwerb der ersten Lizenzstufe befähigt werden sollen, die Sportart in ihrer ganzen Bandbreite nach außen tragen zu können. Des Weiteren ist es Aufgabe der Ausbildung Trainerin / Trainer C, bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein Bewusstsein für die Qualität und den Stellenwert der vermittelten Bewegungen im Rope Skipping zu schaffen. Dabei sollten sowohl die motorische und soziale Entwicklung allgemein als auch eine sportartspezifische (Leistungs-) Entwicklung im Blickfeld stehen. Dem Gedanken eines koedukativen Trainings sollte von der ersten Lizenzstufe an Rechnung getragen werden, da Rope Skipping für beide Geschlechter gleichermaßen attraktive Bewegungsanreize und Entfaltungsmöglichkeiten bietet. Zudem gibt es weder im Breiten- / Freizeitsportbereich, noch im Wettkampfbereich geschlechterspezifische Disziplinen, sodass Gruppen auf Vereinsebene in der Regel ohnehin als Angebote für beide Geschlechter angelegt sind.

2.2.11.2 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Tätigkeit der Trainerin / des Trainers C Leistungssport umfasst die Hinführung zum wettkampf- und leistungsorientierten Training im Rope Skipping. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Grundlagentrainings für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene. Die Trainerinnen und Trainer C sollen mit Hilfe der Ausbildung dazu qualifiziert werden, im Verein Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Anfängerbereich (sowohl weiblich als auch männlich) mit unterschiedlichen Methoden, alters- und entwicklungsgemäß an das Rope Skipping heranzuführen. Dabei ist das Wissen um die Qualität

der vermittelten Bewegungen von hoher Bedeutung. Ihnen sollen technische Leitbilder vermittelt werden, die auf biomechanischen Prinzipien beruhen und sowohl für das Breitensportlich als auch Leistungssportlich orientierte Rope Skipping grundlegende Bedeutung haben. Dementsprechend sind die zweckmäßigen methodischen Vermittlungswege zu lehren. Im Wettkampfbereich sollen die Trainerinnen und Trainer C befähigt sein, die einzelnen Disziplinen der ersten Stufe im Einzel- und Mannschaftswettkampf zu vermitteln. Dazu gehört auch ein anwendungsorientiertes Wissen über Wertungsbestimmungen. Mit Abschluss der Ausbildung sollen die Trainerinnen und Trainer in der Lage sein, ein qualifiziertes wettkampforientiertes Sportangebot im Verein eigenverantwortlich und selbständig planen und durchführen zu können.

2.2.11.3 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung	39 LE
Fachliche Aspekte – Sportartspezifisch	80 LE
<u>Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis</u>	<u>10 LE</u>
Gesamt	129 LE

2.2.11.4 Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung

Safe Sport – allgemeine Gewaltprävention **2 LE**

Den Übungsleiter*innen wird die Möglichkeit gegeben, sich mit den Grundsätzen der Gewaltprävention und -intervention auseinanderzusetzen. Hierzu erlangen sie Wissen über

- die Formen von interpersonaler Gewalt,
- die Strategien von Täter*innen, sowie
- den Umgang mit Verdachtsmomenten.

Um dies umzusetzen, erhalten sie im Rahmen dieser Ausbildung Gelegenheit, sich mit angemessenem Verhalten im Trainings-, Wettkampfs- und Vereinsbetrieb auseinanderzusetzen. Fallbeispiele von Situationen interpersonaler Gewalt regen die Auseinandersetzung mit und die Reflexion von alltäglichen Sportsituationen an, mit dem Ziel eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln. Darüber hinaus bekommen die Übungsleiter*innen die Möglichkeit, sich individuelle Handlungsstrategien zu erarbeiten, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken⁵⁰.

Im Rahmen dieses Ausbildungsabschnitts muss ebenso der DOSB/DSJ-Ehrenkodex und seine Inhalte behandelt werden.

⁵⁰ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung- die Mindestanforderungen der allgemeinen Gewaltprävention stellen die Inhalte dieses „Safes Sport-Basiskurses“ dar. Diese können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen. Ebenso können die Vorgaben hier dazu dienen Inhalte von Kooperationspartner abzugleichen.

Körperbild und Selbstwertgefühl**1 LE**

Übungsleitende werden zum Thema Körperbild im Sport sensibilisiert und entwickeln ein Verständnis für die Auswirkung von Stereotypen, Körperidealen und Körpersprache. Hierzu erlangen sie Wissen über:

- Was ein Körperbild ist und welche Bedeutung ein positives oder negatives Körperbild auf das Sporttreiben hat,
- Welche Unsicherheiten die Sportler*innen in Bezug auf ihren Körper entwickeln können
- Welche Faktoren das Körperbild der Sportler*innen auf und neben dem Sportplatz positiv/negativ beeinflussen,
- Wie ihr eigenes Handeln das Selbstwertkonzept von Sportler*innen beeinflussen kann,
- Wie ein positives Körperbild im Sport aussehen kann
- Strategien zur Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und eines positiven sportlichen Umfelds.⁵¹

Psychosoziale und psychologische Grundlagen**2 LE**

Leistungsprofil einer/eines Trainer*in C**1 LE**

Vorbildfunktion des/der Trainer*in C**1 LE**

Sozialkompetenz am Beispiel des Team-Coachings**1 LE**

Zielsetzungen (persönlich, vereins- und verbandsbezogen)**1 LE**

Anatomie / Physiologie**9 LE**

- Passiver Bewegungsapparat und aktiver Bewegungsapparat
- Herz-Kreislauf-System
- Energiestoffwechsel
- Erste Hilfe und im Rope Skipping spezifische Verletzungen

Bewegungslehre**4 LE**

- Motorisches Lernen
- Biomechanik

Pädagogik**4 LE**

- Vermittlungsmethoden
- Methodische Prinzipien

⁵¹ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung. Die Inhalte dieses Kurses können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen.

Allgemeine Trainingslehre**9 LE**

- Trainingsprinzipien
- Training und Gesundheit
- Ausdauer
- Kraft, Beweglichkeit
- Koordination
- Rahmentrainingspläne
- Trainingskontrolle, Trainingssteuerung
- Aufbau einer Trainingsstunde

Vereins- und verbandsbezogener Bereich**4 LE**

- Organisatorische Struktur des Breiten- und Leistungssports im DTB
- Fort- und Ausbildungssysteme des DTB und der LTV
- Ordnungen
- Aufsichtspflicht, Haftung, Versicherung
- Finanz- und Zuschusswesen im Verband und Verein
- Die Rolle des/der Trainer/s/in im Verein und Verband
- Öffentlichkeitsarbeit

2.2.11.5 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik

Theorie**26 LE****Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention****2 LE**

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Wettkampf- und Kampfrichterwesen**16 LE**

- Terminologie
- Kampfrichter-Grundlagen
- Wettkampfbregeln
- Einzel- und Teamwettkämpfe
- Showwettbewerbe, Showwettkampf

- Wettkampfororganisation
- Analyse (Bewerten, Beurteilen, Benoten)

Musiklehre **2 LE**

- Musikanalyse
- Musikauswahl
- Musikverarbeitung

Choreographie **3 LE**

- Grundlagen
- Die Seilarten in der Show (Übergänge schaffen)

Materialien / Hilfsmittel **3 LE**

- Literatur, Arbeitskarten, PC als Arbeitsmittel
- Video und Internet

Praxis **54 LE**

Allgemeine Inhalte **6 LE**

- Warm Up, Cool Down
- Formen des Stretchings
- Entspannungs- und Entmüdungstechniken

Rope Skipping im Grundlagentraining **28 LE**

- Methodik der Basicsprünge
- Grundtechniken im Double Dutch
- Einfache und erweiterte Wheelformen
- Spielformen
- Methodik der Intermediates (Single Rope und Double Dutch)

Wettkampforientiertes Training **6 LE**

- Training für Kinder in Vorbereitung auf den Wettkampf (unter Berücksichtigung der alters- und geschlechtsspezifischen Differenzierung sowie unterschiedlicher sportmotorischer und sportpsychologischer Entwicklungen)
- Jugend- und Erwachsenentraining für den Wettkampf
- Beispielstunde für das Grundlagentraining im Kinder- und Jugendbereich
- Beispielstunde im wettkampforientierten Aufbaustraining
- Aspekte und Situationen im Leistungssport; Einzel- und Teamkoordination

Gestaltung **14 LE**

- Long Ropes, Seil im Seil
- Wheelformen, Visitor, Double Dutch
- Zusatzmaterialien
- Erarbeiten einer Beispielshow

2.2.11.6 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Während der gesamten Ausbildung werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmerinnen die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen. Hiermit werden die erworbenen Kompetenzen nachgewiesen.

Der Umfang der Lernerfolgskontrollen soll insgesamt **10 LE**, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.), nicht überschreiten. Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

2.2.11.7 Literatur- & Medienliste

Literaturempfehlungen für Teilnehmer*innen:

- Böttcher, H. (2006). Rope Skipping (5. Aufl.). Aachen. Meyer & Meyer.
- Deutscher Turner-Bund (Hrsg.) (2001). Aufgabenbuch Nr. 7. Rope Skipping. Frankfurt a. M.
- Deutscher Turner-Bund (Hrsg.) (2005). Grundlagenbuch Ausbildung 1. Lizenzstufe (2. Aufl.). Frankfurt a. M.
- Kalbfleisch, S. (1987). Double Dutch handbook. Ancaster: Ceta-Publishing.
- Riesz-Herneliusz, Marika (2002). Rope Skipping. Seilspringen (3. Aufl.). Budapest. Interpress.

Zusätzliche Literaturempfehlungen für Lehrkräfte:

- Cendali, R. (1977). Skip it for fun. Colorado. Eigenverlag
- Lerch, S. (2001). Rope Skipping – Seilspringen. Berlin. Sportverlag

2.2.12 Trampolinturnen

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....C

Profil:.....Leistungssport

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

2.2.12.1 Vorwort des TK Trampolinturnen

Durch sportartspezifische Entwicklungen, finanzielle Gestaltungsvorgaben, sportpolitische Umorientierungen, gesellschaftliche Veränderungen und andere Faktoren unterliegen alle Sportarten permanenten Veränderungen, die letztlich auch Auswirkungen auf die Ausbildungskonzepte haben. Im Trampolinturnen hat sich durch die Entwicklungen der letzten Jahre eine starke Differenzierung zwischen Breitensport und Leistungssport herauskristallisiert. Der DTB hat diesen neuen Bedingungen in seiner Ausbildungskonzeption Rechnung getragen: „Dabei ist in besondere Weise die Leistungsheterogenität in den Olympischen Sportarten und die damit verbundene Differenzierung des Breiten- und Leistungssports zu berücksichtigen.“ (DTB: Ausbildungskonzeption Trainer/in Leistungssport Olympische Sportarten im Deutschen Turner-Bund. 2017. S. 4). Auf der Landeslehrwartetagung der Sportart Trampolin-turnen am 23.08.2021 wurden diese Vorgaben inhaltlich konkretisiert und abgestimmt.

Aus der Prämisse der Zielgruppenorientierung ergibt sich die folgende Grundkonzeption für die Qualifizierung im Trampolinturnen:

Basisschein Trampolinturnen (32 LE)

Der Basisschein richtet sich an Trainer*innen, die in das Trampolinturnen einsteigen möchten. Der Basisschein I (16 LE) beinhaltet die Grundkenntnisse, die ohne Vorwissen erlernbar sind (Gerätekunde, Sprungvermittlung ohne Hilfeleistung, keine Salti). Es gibt keine Prüfung, lediglich die Teilnahme wird bescheinigt.

Als Fortsetzung umfasst der Basisschein II (16 LE) auch Sprünge, die einer aktiven Hilfeleistung bedürfen (Landungsarten, Salto vorwärts und rückwärts). Die Hilfeleistung wird punktuell abgeprüft und die erfolgreiche Teilnahme mit einem differenzierten Zertifikat bescheinigt.

Der Basisschein I kann als separater Einstiegslehrgang absolviert und mit dem Teil II erweitert werden, beide Lehrgänge können zusammen aber auch als Teil der Trainer*innen C-Ausbildung angesehen und die Lehreinheiten entsprechend angerechnet werden.

Die Qualitätssicherung wird über Schulungen von Multiplikatoren*innen und Lernbegleiter*innen sowie Auffrischungen als auch die Bereitstellung einheitlicher Unterrichtsmaterialien gewährleistet. Evaluationen finden in regelmäßigen Abständen statt.

Trainer*innen C-Ausbildung (1. Lizenzstufe)

Aufgrund der eher geringen Teilnehmer*innen bei den C-Lizenz-Ausbildungen ist die Trennung der Ausbildung in einen reinen Breitensport- und einen reinen separaten Leistungssportlehrgang nicht realisierbar. Bisher war die C-Lizenz-Ausbildung in der Sportart Trampolinturnen jedoch ausschließlich in der Kategorie „Leistungssport“ verankert, so dass auch Seiteneinsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen die Inhalte bis hin zu Sprüngen auf nationalem Niveau (Einfachsalti mit mehr als ½ Schraube sowie Mehrfachsalti) beherrschen mussten.

Nach der neuen Konzeption absolvieren die Teilnehmer*innen ab 2024 den Breitensportlehrgang mit Hospitation und abschließender Überprüfung. In einem zusätzlichen Modul mit 16 LE werden Inhalte und Sprünge, die dem nationalen Leistungsniveau zugerechnet werden, behandelt, die für den Übergang zur B-Lizenz-Ausbildung erforderlich sind.

Die Qualitätssicherung wird über Schulungen von Multiplikatoren*innen und Lernbegleiter*innen sowie Auffrischungen als auch die Bereitstellung einheitlicher Unterrichtsmaterialien gewährleistet. Evaluationen finden in regelmäßigen Abständen statt.

2.2.12.2 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Tätigkeit von Trainer*innen mit einer C-Lizenz Wettkampf- und Leistungssport Trampolinturnen umfasst die Hinführung zum wettkampf- und leistungsorientierten Training im Trampolinturnen. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Grundlagentrainings für Anfänger*innen, und Fortgeschrittenen.

Die Trainer*innen-C Trampolinturnen sollen ein umfassendes Verständnis des Wettkampfsportangebotes Trampolinturnen entwickeln. Sie sollen die zur Durchführung eines solchen Vereinsangebotes notwendigen Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten erwerben. Mit Abschluss der Ausbildung sollen sie in der Lage sein, ein qualifiziertes wettkampforientiertes Sportangebot im Verein eigenverantwortlich und selbständig planen und durchführen zu können. Zielgruppe dieses Vereinsangebotes sind Kinder und Jugendliche wie auch erwachsene Trampolinturner*innen.

Trainer*innen-C Trampolinturnen müssen u.a.

- die Inhalte des Wettkampfsports Trampolinturnen kennen, analysieren und begründen können,
- über Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten bei der Umsetzung von leistungs- und wettkampforientierten Sportangeboten verfügen,
- Grundlagentraining auf der Basis von Rahmentrainingsplänen aufbauen und durchführen können,
- Training und Wettkämpfe planen, durchführen, zielgruppengerecht variieren und auswerten können,

- Training und Wettkampf in der Einheit von Leistungsentwicklung und Sicherung der Belastbarkeit vorbereiten, durchführen und auswerten können,
- Intensivierungsmaßnahmen in Breitensportgruppen umsetzen können,
- Vergleichs- und Bewertungsmöglichkeiten in Breitensportgruppen anwenden können,
- über das Wissen und die Kompetenzen verfügen, zur Persönlichkeitsentwicklung der Aktiven beizutragen (pädagogische Kompetenz),
- organisatorische Voraussetzungen und Bedingungen des Wettkampfsports kennen,
- Bedeutung, Entwicklung und Situation der Turnbewegung (Turnabteilungen, -vereine, -verbände, DTB, LSB, LTV) kennen.

2.2.12.3 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung	47 LE
Fachliche Aspekte – Sportartspezifik	85 LE
<u>Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis</u>	<u>16 LE</u>
Gesamt	148 LE

2.2.12.4 Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung

Safe Sport – allgemeine Gewaltprävention 2 LE

Den Übungsleiter*innen wird die Möglichkeit gegeben, sich mit den Grundsätzen der Gewaltprävention und -intervention auseinanderzusetzen. Hierzu erlangen sie Wissen über

- die Formen von interpersonaler Gewalt,
- die Strategien von Täter*innen, sowie
- den Umgang mit Verdachtsmomenten.

Um dies umzusetzen, erhalten sie im Rahmen dieser Ausbildung Gelegenheit, sich mit angemessenem Verhalten im Trainings-; Wettkampfs- und Vereinsbetrieb auseinanderzusetzen. Fallbeispiele von Situationen interpersonaler Gewalt regen die Auseinandersetzung mit und die Reflexion von alltäglichen Sportsituationen an, mit dem Ziel eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln. Darüber hinaus bekommen die Übungsleiter*innen die Möglichkeit, sich individuelle Handlungsstrategien zu erarbeiten, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken⁵².

Im Rahmen dieses Ausbildungsabschnitts muss ebenso der DOSB/DSJ-Ehrenkodex und seine Inhalte behandelt werden.

⁵² Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung- die Mindestanforderungen der allgemeinen Gewaltprävention stellen die Inhalte dieses „Safes Sport-Basiskurses“ dar. Diese können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen. Ebenso können die Vorgaben hier dazu dienen Inhalte von Kooperationspartner abzugleichen.

Körperbild und Selbstwertgefühl**1 LE**

Übungsleitende werden zum Thema Körperbild im Sport sensibilisiert und entwickeln ein Verständnis für die Auswirkung von Stereotypen, Körperidealen und Körpersprache. Hierzu erlangen sie Wissen über:

- Was ein Körperbild ist und welche Bedeutung ein positives oder negatives Körperbild auf das Sporttreiben hat,
- Welche Unsicherheiten die Sportler*innen in Bezug auf ihren Körper entwickeln können
- Welche Faktoren das Körperbild der Sportler*innen auf und neben dem Sportplatz positiv/negativ beeinflussen,
- Wie ihr eigenes Handeln das Selbstwertkonzept von Sportler*innen beeinflussen kann,
- Wie ein positives Körperbild im Sport aussehen kann
- Strategien zur Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und eines positiven sportlichen Umfelds.⁵³

Anforderungen an Trainer*innen (sportartenübergreifend)**4 LE**

Fachliche, zeitliche, physische und psychische Anforderungen an den Trainer; Auftreten des Trainers vor den Aktiven (Persönlichkeit, Autorität); Führungsstile, Vorbildfunktion

Allgemeine Aufgaben von Trainer*innen**1 LE**

Motivation der Aktiven; Form, Ziele und Durchführung eines Einzelgespräches; Auswirkungen zwischenmenschlicher Beziehungen innerhalb einer Gruppe / Gruppendynamik

Soziales Verhalten und soziale Kompetenz**2 LE**

Sicherheit im Umgang und in der Auseinandersetzung mit anderen Menschen; Verantwortung von Trainer*innen, allen Formen von Gewalt gegen jegliche Geschlechter- und Altersgruppen entgegenzuwirken sowie Betroffenen Schutz und Hilfe zu gewähren; Ehrenkodex für Trainer*innen; Fairness im Sport, Nähe und Distanz zu den Aktiven, situativ angepasstes Verhalten in besonderen Situationen, Umfeldmanagement

Führung von Gruppen**2 LE**

Ziele der Gruppenführung, Persönlichkeitsentwicklung der Aktiven, Einflussnahme auf Aktive, Gruppenbesprechung

⁵³ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung. Die Inhalte dieses Kurses können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen.

Besonderheiten beim Kindertraining**2 LE**

Wie gewinne ich (neue) Kinder zum Trampolining?, Elternarbeit, pädagogische Qualitäten von Trainer*innen: spezielle soziale Kompetenz, Einfühlungsvermögen, Motivation, Kindertraining planen, durchführen, auswerten

Biologische Grundlagen, Physiologie und Sportmedizin**5 LE**

Aufbau und Funktion des menschlichen Körpers, Aufbau und Funktion des Bewegungsapparates, Formen der Energiebereitstellung, Sofortmaßnahmen bei sportartspezifischen Sportverletzungen, Biologische Gesetzmäßigkeiten und ihr Stellenwert für das Trampolining, Leistungssteigerung durch unerlaubte Mittel (Doping)

Die sportmotorische und sportpsychologische Entwicklung**2 LE**

Merkmale der Entwicklungsabschnitte, Entwicklung des Sozial- und Mannschaftsverhalten, Entwicklung allgemeiner motorischer und konditioneller Grundlagen

Ernährung**2 LE**

Trainingslehre**4 LE**

Trainingsplanung (Jahresplanung, Mikro- und Makrozyklen), Ausgewählte Trainingsprinzipien im Bereich der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, Superkompensation, Zusammenhang von Belastungsgröße, -intensität, -dauer und -umfang, Intensive und extensive Intervallmethode, Dauermethode und Wettkampfmethode, Erwärmung und Zweckgymnastik

Planung, Gestaltung und Reflexion von Übungsstunden**2 LE**

Ziele des Trainings/der Übungsstunde (Wettkampffähigkeit, Motivation usw.), Methodische Maßnahmen (Spielformen, Übungsformen, Übungsreihen, Bewegungsaufgaben usw.) und ihre Anwendungsmöglichkeiten im Training, Planung und Aufbau von Trainingsstunden/Trainingseinheiten, Durchführung und Auswertung von Trainings-/Übungsstunden, Funktion und Form des Aufwärmens und Abwärmens (Cool-down)

Bewegungslehre**4 LE**

Prinzipien des Bewegungslernens (diese Inhalte sollten in die praktische Ausbildung integriert werden), Bewegungssehen und Bewegungsanalyse, Differenzierung von Ursache und Wirkung, situativ angepasste Bewegungskorrektur, Vorab-, Synchron-, Sofort- und Spätkorrektur, Eigen- und Fremdkorrektur, Überkorrektur

Biomechanik**4 LE**

Das Prinzip „Actio = Reactio“, Die Begriffe „Impuls“, „Kraft“, „Energie“, „Geschwindigkeit“, Zusammenhang von Trägheitsmoment und Rotationsgeschwindigkeit, Einleiten eines Saltos (vorwärts und rückwärts), Einleiten einer Schraube (im Absprung oder in der Luft), Biomechanische Prinzipien und ihre Auswirkungen auf die Methodik

Rechtliche Grundlagen**2 LE****2.2.12.5 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik**

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention**2 LE**

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Aufgaben von Trainer*innen am Wettkampftag**1 LE**

Aufgaben direkt am Wettkampftag; Aufgaben unmittelbar vor dem Wettkampf, Ansprache an die Aktiven; Aufgaben während des Wettkampfes, Aufgaben zwischen den Durchgängen und Klassen; Aufgaben nach dem Wettkampf

Jugend- und Erwachsenentraining im Trampolinturnen**1 LE**

Die sportmotorische und sportpsychologische Entwicklung, Merkmale der Entwicklungsabschnitte, Unterschiede zwischen Jugend- und Erwachsenentraining im Trampolinturnen, Jugendtraining planen, durchführen und auswerten, Erwachsenentraining planen, durchführen und auswerten

Folgende Aspekte sollten in dem oben genannten Bereich mit behandelt werden:

Auswirkung der Leistungsmotivation auf die Gestaltung von Training und Wettkampf, Einsteiger-Problematik und mögliche Konsequenzen für das Trainerhandeln, Berücksichtigung der Geschlechter bei der Planung von Belastungen

Gerätekunde**2 LE**

Auf- und Abbau von Trampolinen, Wartung, Trampoline mit und ohne Heberollständer, Doppelminitrampolin, Minitrampolin

Sicherheit und Gewöhnung**4 LE**

Sicherheitsbestimmungen, Gewöhnungsübungen, Spielformen und Bewegungserfahrungen, Intensivierungsmaßnahmen

Technikvermittlung und Techniktraining - Breitensport**46 LE****Strecksprung****1 LE**

Absprungbewegung aus dem Trampolin, Körperhaltung, Blickrichtung, Armzugvarianten im Strecksprung, Landung im Trampolin

Arme stellen**1 LE****Fußsprünge****1 LE**

Hocksprung, Grätsche / Grätschwinkelsprung, Bücksprung, Armführung in Streckphasen

Fußsprungschrauben**1 LE**

Methoden zum Feststellen der bevorzugten Schraubrichtung, Armführung bei Schraubendrehungen

Landungsarten**6 LE**

Sitzsprung ohne und mit Schraubendrehungen, Bauchsprung ohne und mit Schraubendrehungen, Rückensprung ohne und mit Schraubendrehungen, Grundtechniken der Hilfestellung, Einsatz der Sicherheitsschiebematte

Einfachsalti (bzw. Sprünge mit einer Überkopfbewegung)**7 LE**

Einführung von Überkopf-Bewegungen in vielfältiger Form auf dem Trampolin und außerhalb, Vorwärtssalti: Technik und Hilfestellung, Rückwärtssalti: Technik und Hilfestellung, Armführung in Streckphasen

Einfachsalti in Verbindung mit Landungsarten**6 LE**

Salto rückwärts in den Sitz: Technik, Salto rückwärts in die Rückenlage: Technik, $\frac{3}{4}$ Salto rückwärts: Technik und Hilfestellung, $\frac{3}{4}$ Salto vorwärts: Technik und Hilfestellung

Salti mit $\frac{1}{2}$ Schraube**2 LE**

Barani: Technik und Hilfestellung, Unterschied Schrauben in gehockten bzw. gebückten und gestreckten Salti

Salti mit anderem Absprung als von den Füßen**6 LE**

Cody: Technik und Hilfestellung, Muffel: Technik und Hilfestellung, Babyfliffis: Technik und Hilfestellung

Sprungverbindungen**6 LE**

Technikverbindungen, Pflichtübungen, Kürübungen

Mini-Tramp**3 LE****Doppel-Mini-Trampolin, als Wettkampfgerät, als Trainingshilfsmittel****6 LE**

Inhalt und Sprünge – Leistungssport **16 LE**

Organisation **1 LE**

Lehrgangsorganisation, Geräteauf- und -abbau

Erwärmung, Gymnastik **1 LE**

Theoretische Grundlagen **2 LE**

Konditionelle Fähigkeiten im Leistungssport, Biomechanik der Schraubbewegungen

Qualifizierungen, Bundeskader

Kaderübungen **2 LE**

Konditionelle und koordinative Fähigkeiten als Voraussetzung für schwierigere Sprünge

Methodik der Sprünge – Großgerät **4 LE**

Schraubensalto, Rudolf, Doppelschraube, Babyfliffis a, Babyrudi

1 $\frac{3}{4}$ vorwärts gewinkelt und platt, Fliffis, Doppelsalto, Einsatz der Deckenlonge

Methodik der Sprünge – Doppelminitramp **2 LE**

Schraubensalti, Doppelsalti

Methodik der Sprünge – Einsatz von Medien **2 LE**

Vertiefung **2 LE**

Lerngruppenspezifische Inhalte nach Teilnehmerbedarf

Spezielle Praxisinhalte **4 LE**

Juxsprünge, Schauturnen, Intensivierungsmöglichkeiten

Organisationsstrukturen **1 LE**

Unter besonderer Berücksichtigung des DTB, des Fachgebietes Trampolinturnen und eines Sportvereins/Turnvereins, Einführung in die „Fachgebietsordnung Trampolinturnen“, Technisches Komitee (TK) Trampolinturnen, Die langfristige Gewinnung von Mitgliedern und Mitarbeiter*innen, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Aus- und Fortbildungswesen des DTB und anderer Institutionen

Kader **1 LE**

Kaderstrukturen des DTB, Kaderkriterien C- und D-Kader Trampolinturnen, Förderung von Kadermitgliedern

Wettkampfwesen Trampolinturnen **7 LE**

Wettkampfformen, Wettkampfbestimmungen, Wettkampfformate im Breitensport/ Schulsport, Bewertungsmöglichkeiten im Breitensport/ Schulsport, Die Kampfrichter*innen-Ausbildung im Trampolinturnen, Organisation einer Wettkampfanstaltung/ Software

2.2.12.6 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Während der gesamten Ausbildung werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmerinnen die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen. Hiermit werden die erworbenen Kompetenzen nachgewiesen.

Der Umfang der Lernerfolgskontrollen soll insgesamt **16 LE** nicht überschreiten.

Davon sind 6 LE auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.) zu verteilen.

Zusätzlich muss im Rahmen der Ausbildung eine Hospitation/ ein Praktikum an einem Trainingsstandort eines wettkampforientierten Vereins oder bei Landeskadermaßnahmen im Umfang von 10 LE erfolgen. Die Hospitation erfolgt unter einer vom Prüfungsausschuss vorgegebenen Beobachtungs-/ Auswertungsaufgabe und schließt eine schriftliche Ausführung der Ergebnisse mit ein.

Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

2.2.12.7 Literatur- & Medienliste

Überfachlich

- Bessi, F. (Hg.) (2006): Materialien für die Trainerausbildung im Gerätturnen. Erste Lizenzstufe. 2., veränderte Auflage Herbolzheim: F. Bessi.
- Borger, Maren, u.a. (2005): Grundlagenbuch Ausbildung. Frankfurt. Verlag?
- Brüggemann, G.-P. (1989): Kunstturnen. In: Willimczik, Klaus (Hg.): Biomechanik der Sportarten. Grundlagen Methoden Analysen. Reinbek: Rowohlt.
- Fröhner, G. (1993): Die Belastbarkeit als zentrale Größe im Nachwuchstraining. Münster: Philippka (Trainerbibliothek, 30).
- Haack, Christina, u.a. (2006): DTB-Muskelskatalog. Frankfurt. Eigenverlag
- Kassat, G. (1993): Biomechanik für Nicht-Biomechaniker. Alltägliche bewegungs-technisch-sportpraktische Aspekte. Rödinghausen: Fitness-Contur-Verlag.
- Mechling, H. / Blischke, K. (Hg.) (2003): Handbuch Bewegungswissenschaft - Bewegungslehre. Schorndorf: Hofmann.
- Schnabel, G. / Schnabel-Harre-Borde (2005): Trainingswissenschaft. Leistung - Training - Wettkampf. 3. stark überarbeitete und erweiterte Auflage. Berlin: Sportverlag.
- Weineck, J. (2003): Sportanatomie. 16. Auflag. Balingen: Spitta.
- Weineck, J. (2007): Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings. Balingen: Spitta.

Trampolinturnen

- Deutscher Turner-Bund (2021): 2022-2024 Wettkampfbestimmungen und Technische Regularien Trampolinturnen (letzte Korrektur der deutschen Fassung: 8. Dezember 2021). Online verfügbar unter www.dtb-online.de.
- Deutscher Turner-Bund (2021): DTB-Kampfrichterordnung 2022-2024 für die Disziplinen: Trampolinturnen/ Doppel-Mini-Tramp. Beschlossen am 03.07.2021. Online verfügbar unter www.dtb-online.de.
- Schmitt, S. (1990): Trampolinturnen. Lernen - üben - trainieren. Eine methodische Lehrhilfe für Leistungsgruppen in Schule und Verein. Schorndorf: Hofmann (Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Band 196).
- Meyer, M. (1998): Erstellung eines Anforderungsprofils und Training sportartspezifischer Fähigkeiten am Beispiel Trampolinturnen (Spitzensport). Unveröffentlichte Staatsexamensarbeit. Dortmund.
- Meyer, M. / Christlieb, D. / Keuning, N. (2009): Trampolin. Schwerelosigkeit leicht gemacht. 3., überarbeitete Aufl. Aachen: Meyer und Meyer.
- Meyer, M. / Schmidt-Sinns, J. / Stäbler, M. (2010): DTB-Basischein / Qualifikationsnachweis für Sportlehrkräfte - Teil 1. DVD. Herausgeber: Eurotramp Trampoline GmbH, 2011
- Thiel, K. / Thiel, F. / Reek, A. / Sippel, H. / Melchert, D. (2005): Übungsleiterausbildung. Unveröffentlichtes Skriptum zur Trainer-C-Ausbildung Trampolinturnen in Bayern. Erlangen.

2.2.13 Wettkampf-Aerobic

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....C

Profil:.....Leistungssport

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

2.2.13.1 Handlungsfeld der Ausbildung

Die Tätigkeit von Trainer*innen C Wettkampf- und Leistungssport umfasst die Hinführung zum wettkampf- und leistungsorientierten Training in der Wettkampf-Aerobic. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Grundagentrainings für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Die Trainer*innen C sollen mit Hilfe der Ausbildung dazu qualifiziert werden, im Verein Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Anfängerbereich (sowohl weiblich als auch männlich) mit unterschiedlichen Methoden und altersgerecht an die Wettkampf-Aerobic heranzuführen. Ihnen sollen technische Leitbilder vermittelt werden, die auf biomechanischen Prinzipien beruhen und sowohl für das Breitensportlich als auch Leistungssportlich orientierte Training in der Wettkampf-Aerobic grundlegende Bedeutung haben. Dementsprechend sind die zweckmäßigen methodischen Vermittlungswege zu lehren.

Mit Abschluss der Ausbildung sollen die Trainer*innen in der Lage sein, ein qualifiziertes wettkampforientiertes Sportangebot im Verein eigenverantwortlich und selbständig planen und durchführen zu können.

2.2.13.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung	43 LE
Fachliche Aspekte – Sportartspezifisch	68 LE
<u>Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis</u>	<u>15 LE</u>
Gesamt	126 LE

2.2.13.3 Überfachliche Aspekte – Basisqualifizierung

Safe Sport – allgemeine Gewaltprävention 2 LE

Den Übungsleiter*innen wird die Möglichkeit gegeben, sich mit den Grundsätzen der Gewaltprävention und -intervention auseinanderzusetzen. Hierzu erlangen sie Wissen über

- die Formen von interpersonaler Gewalt,
- die Strategien von Täter*innen, sowie

- den Umgang mit Verdachtsmomenten.

Um dies umzusetzen, erhalten sie im Rahmen dieser Ausbildung Gelegenheit, sich mit angemessenem Verhalten im Trainings-; Wettkampfs- und Vereinsbetrieb auseinanderzusetzen. Fallbeispiele von Situationen interpersonaler Gewalt regen die Auseinandersetzung mit und die Reflexion von alltäglichen Sportsituationen an, mit dem Ziel eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln. Darüber hinaus bekommen die Übungsleiter*innen die Möglichkeit, sich individuelle Handlungsstrategien zu erarbeiten, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken⁵⁴.

Im Rahmen dieses Ausbildungsabschnitts muss ebenso der DOSB/DSJ-Ehrenkodex und seine Inhalte behandelt werden.

Körperbild und Selbstwertgefühl

1 LE

Übungsleitende werden zum Thema Körperbild im Sport sensibilisiert und entwickeln ein Verständnis für die Auswirkung von Stereotypen, Körperidealen und Körpersprache. Hierzu erlangen sie Wissen über:

- Was ein Körperbild ist und welche Bedeutung ein positives oder negatives Körperbild auf das Sporttreiben hat,
- Welche Unsicherheiten die Sportler*innen in Bezug auf ihren Körper entwickeln können
- Welche Faktoren das Körperbild der Sportler*innen auf und neben dem Sportplatz positiv/negativ beeinflussen,
- Wie ihr eigenes Handeln das Selbstwertkonzept von Sportler*innen beeinflussen kann,
- Wie ein positives Körperbild im Sport aussehen kann
- Strategien zur Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und eines positiven sportlichen Umfelds.⁵⁵

Sportpädagogik

3 LE

- Grundlagen der Sportpädagogik
- Die Rolle der Trainerin/ des Trainers im Prozess der Ausbildung und Erziehung von jungen Athleten bzw. Athletinnen
- Aufgaben der Trainerin/ des Trainers, Wahrnehmung und Reflektion des eigenen Verhaltens
- Auftreten und Vorbildfunktion der Trainerin/ des Trainers
- Soziales Verhalten und soziale Kompetenz

⁵⁴ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung- die Mindestanforderungen der allgemeinen Gewaltprävention stellen die Inhalte dieses „Safes Sport-Basiskurses“ dar. Diese können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen. Ebenso können die Vorgaben hier dazu dienen Inhalte von Kooperationspartner abzugleichen.

⁵⁵ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung. Die Inhalte dieses Kurses können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen.

- Verantwortung von Trainer/innen allen Formen von Gewalt gegen Frauen und Männern, Mädchen und Jungen entgegenzuwirken sowie Betroffenen Schutz und Hilfe zu gewähren
- Führung von Gruppen; Sensibilität für und angemessenen Umgang mit gruppendynamischen Prozessen
- Sicherheit im Umgang und in der Auseinandersetzung mit anderen Menschen
- Form, Ziele und Durchführung des Einzel- und Gruppengesprächs
- Auswirkungen zwischenmenschlicher Beziehungen innerhalb eines Teams
- Gruppendynamik, Teamgeist
- Eigenmotivation der Athleten bzw. Athletinnen fördern
- Aufgaben der Trainerin/ des Trainers am Wettkampftag

Sportpsychologie

3 LE

- Psychologisches Anforderungsprofil von erfolgreichen Sportler/innen
- Motivationsprozesse

Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates

14 LE

- Anatomische Grundlagen des Stütz- und Bewegungsapparates
- Funktionelle Anatomie
- Physiologie
- Haltungsschulung
- Verletzungsprophylaxe
- Erste Hilfe

Bewegungslehre

6 LE

- Lehren und Lernen (Vermittlungsmethoden)
- Grundlagen der Bewegungsanalyse
- Bewegungsanalyse am Videogerät

Trainingslehre

7 LE

- Grundbegriffe der Trainingslehre
- Trainingsgrundlagen
- Sportliches Training
- Trainingsinhalte/-mittel und Trainingsmethoden
- Sportorganisation: Deutscher Turner-Bund
- Training und Trainingsplanung
- Komponenten der sportlichen Leistung
- Kondition und Konditionstraining
- Technik und Techniktraining

Organisation und Verwaltung**4 LE**

- Organisatorische Struktur des Breiten- und Leistungssports im DTB
- Fort- und Ausbildungssystem des DTB und der LVT
- Ordnungen
- Versicherungen
- Öffentlichkeitsarbeit
- Funktion des Vereins
- Steuern, Rechtsgrundlagen, Abgabepflichten, Aufsichtspflicht, Haftung
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten

Sport und Gesellschaft**1 LE**

- Ethische und humane Ansprüche des Leistungssports
- Grundsätze des Leistungssports mit Kindern
- Historischer Abriss der Wettkampf-Aerobic
- Zukunft der Wettkampf-Aerobic
- Gewinnung und Betreuung von Mitgliedern und Mitarbeiter/innen

Organisation und Planung von Wettkämpfen (LTV-Ebene)**2 LE****2.2.13.4 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik (Theorie)**

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention**2 LE**

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Training für Kinder in der Wettkampf- Aerobic (Nachwuchsförderung)**4 LE**

- Die sportmotorische und sportpsychologische Entwicklung
- Merkmale der Entwicklungsabschnitte
- Sozial- und Mannschaftsverhalten
- Allgemeine motorische und konditionelle Grundlagen
- Krafttraining mit Kindern/Jugendlichen

Jugend- und Erwachsenentraining in der Wettkampf- Aerobic**4 LE**

- Die sportmotorische und sportpsychologische Entwicklung
- Merkmale der Entwicklungsabschnitte
- Unterschiede zwischen Jugend- und Erwachsenentraining
- Jugendtraining planen, durchführen und auswerten
- Erwachsenentraining planen, durchführen und auswerten

Folgende Aspekte sollten in dem oben genannten Bereich mitbehandelt werden:

- Auswirkung der Leistungsmotivation auf die Gestaltung von Training und Wettkampf
- Einsteigerproblematik und mögliche Konsequenzen für das Trainerhandeln
- Berücksichtigung der Geschlechter bei der Planung von Belastungen

Besonderheiten beim Kindertraining

- Wie gewinne ich Kinder zum Wettkampf-Aerobictraining?
- Elternarbeit
- Pädagogische Qualitäten des Trainers/ der Trainerin: spezielle soziale
- Kompetenz, Empathie (Einfühlungsvermögen)
- Motivation
- Kindertraining planen, durchführen und auswerten

Kampfrichterwesen**8 LE**

- Übersicht
- Artistik
- Ausführung
- Schwierigkeitselemente, Anerkennung, Minimalkriterien

Musiklehre**3 LE**

- Musikstruktur
- Musikanalyse
- Musikschnitt

Choreographie**2 LE**

- Prinzipien der Choreographie
- Zeitlicher Ablauf
- Erstellung einer Choreographie

Grundlagen im fitnessorientierten Wettkampf- Aerobictraining**2 LE**

- Fachbegriffe
- Cueing
- Aufbau einer Stunde

2.2.13.5 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik (Praxis)

Praktisch- methodische Beispiele zur Entwicklung der Leistungsvoraussetzungen in der Wettkampfaerobic	8 LE
--	-------------

- Kraft
- Beweglichkeit
- Schnelligkeit
- Ausdauer

Erwärmungsprogramme/ Kompensationsprogramme	3 LE
--	-------------

Technik der Grundschrirte (High und Low Impact)	4 LE
--	-------------

Modellstunde Wettkampf- Aerobic als Beispiel eines allgemeinen Konditionstrainings	4 LE
---	-------------

Praktisch- methodische Beispiele für ausgewählte Schwierigkeitselemente aus den Elementegruppen	18 LE
--	--------------

- Methodische Entwicklung
- Fehleranalyse
- Korrekturmöglichkeiten
- Helfen und Sichern

Choreographie	4 LE
----------------------	-------------

- Förderung der Kreativität
- Teamarbeit
- Hebefiguren
- Kennen lernen von verschiedenen Bewegungsstilen (Funk, Hip Hop usw.)

Haltungs- und Spannungsschulung in der Wettkampf-Aerobic	2 LE
---	-------------

2.2.13.6 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Während der gesamten Ausbildung werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmerinnen die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen. Hiermit werden die erworbenen Kompetenzen nachgewiesen.

Der Umfang der Lernerfolgskontrollen soll insgesamt 15 LE, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.), nicht überschreiten. Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

2.2.13.7 Literatur- & Medienliste

- Remuta/ Stengl/ Walter/Daubner: Wettkampf-Aerobic als Wettkampfsport. Aachen 1999. Meyer & Meyer Verlag
- Ockert, G.: Sport- Wettkampf-Aerobic. Berlin 1999. Sportverlag
- DTB Wertungsvorschriften Aerobic. (Die jeweils aktuelle Ausgabe.)
- FIG Code of Points (Die jeweils aktuelle Ausgabe.)
- Slomka, G. u.a.: Das neue Aerobic Training. Aachen 2002. Meyer & Meyer Verlag
- Gehrke, T.: Sport Anatomie. Reinbek 1999. Rowohlt Verlag
- DTB (Hrsg.): Grundlagenbuch Ausbildung 1. Lizenzstufe. Frankfurt/M. 2005
- Schnabel, G./Harre, D./Borde, A.: Trainingswissenschaft. Berlin 2003. Sportverlag
- Serguiev, G.: Sport Aerobics.

2.3 TR-B-Lizenz – Breitensport

2.3.1 Turnen – Bewegungskünste & Turnartistik

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....B

Profil:.....Breitensport

Notwendige Grundlagenlizenz (gültig):.....Übungsleiter*in / Trainer*in C

Weitere Zulassungsvoraussetzungen gelten gemäß [DTB-Ausbildungsordnung \(Punkt V.1.9\)](#)

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

2.3.1.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Tätigkeit von Trainer*innen B Breitensport Turnen, Disziplin Bewegungskünste und Turnartistik umfasst die eigenverantwortliche und selbständige Planung und Durchführung eines qualifizierten breitensportorientierten Bewegungsangebotes im Verein. Zielgruppen dieses Vereinsangebotes sind überwiegend Kinder und Jugendliche, die z.B. aus Wettkampfgruppen des Turnens (Gerätturnen; Trampolinturnen) aussteigen bzw. einen Anschluss an die Angebote des Kinder- und Jugendturnens suchen. Der Bereich „Bewegungskünste und Turnartistik“ bietet ihnen ein breitgefächertes, turnspezifisches Breitensportangebot, indem sie ihre bisher erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten wettkampfungsbunden und breitensportorientiert weiter anwenden können.

Für diesen breitensportorientierten Bereich der Turnsportarten benötigen die Vereine qualifizierte Trainer*innen, denn die Gruppe der Wettkampfaussteiger, die gerne weiterhin in einem vielfältigen „Turnbereich“ aktiv bleiben wollen, steigt stetig. Die ausgebildeten Trainer*innen sollen in der Lage sein, die erlernten Techniken der Bewegungskünste altersgerecht zu vermitteln.

2.3.1.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte	5 LE
Fachliche Aspekte – Sportartspezifisch	57 LE
<u>Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis</u>	<u>inkl.</u>
Gesamt	62 LE

2.3.1.3 Überfachliche Aspekte

Personen- und gruppenbezogene Inhalte

3 LE

- Besonderheiten bei der Planung und Gestaltung von Übungseinheiten mit der Zielgruppe Kinder/Jugendliche
- Leiten, Führen, Betreuen und Motivieren im Breitensport
- Verantwortung von Trainer/innen allen Formen von Gewalt gegen Mädchen und Jungen entgegenzuwirken sowie Betroffenen Schutz und Hilfe zu gewähren

Vereins- und verbandsbezogene Inhalte

2 LE

- Aufbau von Gruppen im Bereich Bewegungskünste und Turnartistik
- Verhaltensweisen im Zusammenhang mit Haftungsfragen, Aufsichts- und Sorgfaltspflicht sowie Versicherungsfragen im speziellen Tätigkeitsbereich des breitensportlichen Turnens – Bewegungskünste und Turnartistik.
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten im Verband

2.3.1.4 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention

2 LE

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Akrobatik (Partner-/Gruppenakrobatik)

17 LE

- Einführung in die Elemente/Aspekte der Partner- und Gruppenakrobatik (Vertrauen und Kooperation (gemeinsames Handeln), Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Körpergefühl (eigenes/ Partner), Haltung, Körperspannung, Kleidung, Rahmenbedingungen)
- Akrobatikspezifische Spiel- und Übungsformen (statische und dynamische Partnerübungen, erste Übungen zur Körperspannung, Bankposition, Balance- und Stützübungen, Vertrauensübungen, Aufheben und Ablegen)
- Helfen und Sichern, Bewegungsbegleitung, Griffe/Griffvarianten
- Methodische Einführung und Techniktraining der Basiselemente/Basistechniken:

- Steigen/Aufsteigen (z. B. Bankposition, Stehen auf den Oberschenkeln, etc.)
- Aufrollen (z. B. Schulterkniestand, Schulterstand auf den Füßen, etc.)
- Körperspannung (z. B. Brettformen, Flieger vw.)
- Rhythmus/gemeinsamer Rhythmus (z. B. Partner-Tempo-Übungen)
- Einführung in das Pyramidenbauen (Belastungssituationen, Gefahren, Helfen und Sichern, Auf- und Absteigetechniken, ausgewählte Beispiele von Menschenpyramiden)
- Erweiterung des Figurenrepertoires (Techniktraining, Übergänge und Verbindungen)

Jonglage

9 LE

- Einführung in die Balljonglage (Wurftechnik, von der Ein- zur Dreiballjonglage)
- Spielformen und Tricks
- Einführung in die Jonglage mit anderen Geräten (wahlweise Keulen, Ringe etc.)

Vorstellung weiterer Geräte bzw. Techniken

4 LE

- Einführung in 2-3 der genannten Geräte: Trapez, Rola Bola, Laufkugel, Diabolo, Devil Sticks, Keulenschwingen

Einradfahren

7 LE

- Einführung ins Vorwärtsfahren
- Helfen und Sichern, Bewegungsbegleitung
- Fahren in Gruppen
- Weitere Techniken (Aufsteigen, Pendeln, Rückwärtsfahren)

Rope Skipping (breitensportorientiert)

6 LE

- Kurzseil: Materialkunde und Einführung in das Springen + Varianten
- Langseil: Einführung in das Schwingen und Springen, Double Dutch und Kombinationen mit mehreren Langseilen, Tricks

Szenische Umsetzung von Bewegungskünsten

3 LE

- Techniken der Bewegungskünste (z. B. Verbindung von Akrobatik und Jonglage)
- Vorführungen/Choreografie
- Bewegungstheater

Parkour

6 LE

- Hintergründe/Wissenswertes rund um's Thema Parkour, Begriffe, Geräteaufbau (alternative Nutzung von Turngeräten)
- Methodische Einführung in die ersten Grundformen, Helfen, Sichern und Bewegungsbegleitung
- Weiterführende Elemente und Tricks (Tricking; Freerunning)

- Materialkunde, Aufbau (In-/Outdoor)
- Methodische Einführung – Erste Schritte und Tricks, Hilfen und Bewegungsbegleitung

2.3.1.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Während der gesamten Ausbildung werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmerinnen die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen. Hiermit werden die erworbenen Kompetenzen nachgewiesen.

Die Lernerfolgskontrollen sind in die Lerneinheiten der jeweiligen Themenbereiche integriert, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.). Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

2.3.1.6 Literatur- & Medienliste

- Huisman Bennie, Huisman Gerard: Akrobatik. Vom Anfänger zum Könnler. Rowohlt TB-V., Rnb., 1988, ISBN 3-499-18628-4
- Blume Michael: Akrobatik mit Kindern & Jugendlichen, in Schule und Verein. Meyer & Meyer Sport, 2005, 7. Aufl., ISBN 3-898-99033-8
- Blume Michael: Akrobatik. Training - Technik - Inszenierung. Meyer & Meyer Sport, 2006, 4. Aufl., ISBN 3-898-99205-5
- Eine weitere Literaturliste zum Thema Akrobatik und Materialien zum Download findet man unter <http://www.truuk.nl>
- Finnigan Dave: Alles über die Kunst des Jonglierens. DuMont, Köln 1988, ISBN 3-7701-2214-3
- Treiber Jörg: Richtig Jonglieren (Sportpraxis 257). BLV, München-Wien-Zürich 1992, ISBN 3-405-14427-2
- von Grabowiecki Udo, Ballreich Rudi, Clown Dimitri und Kiphard E. J.: Zirkus-Spielen. Ein Handbuch für Artistik, Akrobatik, Jonglieren, Äquilibristik, Improvisieren und Clownspielen, S. Hirzel Verlag, AOL Verlag, 1. Aufl., 1992.
- Strong Todd: Devil Stick - Spielend Jonglieren, Edition Aragon, Moers 1991, ISBN 3-89535-408-2
- Runde Ralf: Das große Diabolo-Buch: Über 100 Tricks für Anfänger und Fortgeschrittene, Dumont Verlag 2007

- Heinzle Christoph: Vom Werfen zum Denken ... dazwischen Balance. Ein Arbeitsbuch für die Entdeckung und Entfaltung von Bewegungskünsten in uns, Eigenverlag, 3. überarbeitete und erweiterte Auflage, Völs 1995
- Anders-Wilkens Andreas , Mager Robert : Einradfahren - Basics und erste Tricks, Meyer & Meyer Verlag 2006, Aachen, 4. Aufl. 2010
- Höher Sebastian: Einradfahren. Vom Anfänger zum Könner, Sport ro ro ro
- Böttcher Henner: Rope Skipping, Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2008.
- Miller Fritz-Georg und Frisinger Franziska: Lehrbuch Slackline: Tipps, Tricks, Technik, Panico Alpinverlag, September 2011
- Schmidt-Sinns Jürgen, Scholl Saskia, Pach Alex: Le Parkour und Freerunning: Das Basisbuch für Schule und Verein. Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2010.
- Witfeld Jan, Gerling Ilona, Pach Alexander: Le Parkour & Freerunning: Entdecke deine Möglichkeiten! Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2010.

2.3.2 Vorführungen / Choreografie

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....B

Profil:.....Breitensport

Notwendige Grundlagenlizenz (gültig):.....Übungsleiter*in C / „Trainer*in C Faustball

Weitere Zulassungsvoraussetzungen gelten gemäß [DTB-Ausbildungsordnung \(Punkt V.1.9\)](#)

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

2.3.2.1 Vorwort

Gruppenvorführungen sind im Deutschen Turner-Bund sowohl im Wettkampfsport als auch im Breiten- und Freizeitsport ein wichtiger Bestandteil der Vereins- und Verbandsarbeit.

Immer stärker verwirklichen Vorführgruppen den Auftrag in der organisierten Turn- und Sportbewegung, die Bindung zwischen seinen Mitgliedern, dem Verein und seinem Verband zu verstärken. Vom „Auffangbecken“ und „Anschlussangebot“ für die nachaktiven Phasen der ehemals Wettkampfsporttreibenden haben sich die Präsentationen immer mehr auch zu einem ganz spezifischen und durchaus eigenständigem Wahlangebot der Vielfalt im DTB-Programm entwickelt.

Immer wieder auch verstehen sich die öffentlichen Präsentationen je nach Zielgruppe, Sport- oder Bewegungsbereich als Instrument für Verbandsbotschaften des Turnens im Sinne einer aktiven Öffentlichkeitsarbeit und Imagepflege der Vereine und Gliederungen des DTB.

Im Breitensportlichen Bereich sind Vorführungen von Gruppen der DTB-Vereine und DTB-Gliederungen auf vielen Stadtfesten, Vereinsfeiern, Landes- und Deutschen Turnfesten sowie auf Landesgymnaestrada nicht mehr wegzudenken, turnerischen Großveranstaltungen basieren in entscheidenden Bereichen auf Präsentationen von Gruppengestaltungen.

Selbst auf internationaler Ebene wie Weltgymnaestraden oder die Eurogym der Jugend gewinnen Präsentationen von Gruppengestaltungen für die Vereinsgruppen zunehmend an Attraktivität.

Die national und international zunehmende Bedeutung der turnerischen Vorführungen als Visitenkarte nach außen macht es darum notwendig, die Qualität der Präsentationen weiterzuentwickeln und das innewohnende Potenzial dieses modernen Sportangebots vielseitig zu nutzen.

Zunehmend werden von Aktiven und Zuschauenden Qualität erwartet, die nur über Aus-, Fort- und Weiterbildung zu erreichen ist.

Der Deutsche Turner-Bund hat es sich deshalb zu seiner Aufgabe gemacht, der Qualitätsentwicklung im Vorführbereich über zielgerichtete Angebote und differenzierte Maßnahmen einen besonderen Stellenwert zu geben. Damit soll dieser Bereich als begleitendes, epochales Betätigungs- und Aufgabenfeld der turnsportlichen Gruppen genauso gefördert werden wie die damit erhoffte Installation von noch mehr spezialisierten Vorführgruppen. Die Fachübungsleiterinnen und Fachübungsleiter, die diese Ausbildungsrichtung einschlagen, sollen helfen, die damit vorhandenen vielfältigen Möglichkeiten ausnutzen zu können: für den Verein, die DTB-Gliederungen, den DTB und nicht zuletzt seine hierdurch aktivierten Mitglieder oder angesprochenen Zielgruppen der jeweiligen Präsentationen.

Mit der Schaffung des Showwettbewerbs „Rendezvous der Besten“, der über einen Qualifikationsgang bis auf Bundesebene durchgeführt wird, ist durch den Deutschen Turner-Bund auf der Seite der Wettbewerbsimpulse zudem ein Anreiz zu qualitativ anspruchsvoller Choreografiearbeit gesetzt worden. Auch und gerade für diese Anforderungen gilt es die Übungsleiter/-innen und Trainer/-innen methodisch zu begleiten.

Zur Erfüllung der Aufgaben, die solche Wettbewerbe stellen, aber auch für Erwartungen aus der Mitte der eigenen Gruppe oder des eigenen Vereins, werden von den Beteiligten oft hohe Leistungen und Anstrengungsbereitschaft im Interesse der Gruppe verlangt. Seitens der Übungsleiter/innen ruft die Gestaltung von Gruppenvorführungen konsequenterweise nach speziellen Qualifizierungen und die Vereine fragen zunehmend nach einer zielgerichteten Aus-, Fort- und Weiterbildung.

Der Deutsche Turner-Bund legt folgerichtig hiermit die Ausbildungskonzeption der Trainerin / des Trainers B Breitensport „Vorführungen/Choreografie“ vor.

2.3.2.2 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Tätigkeit als Handlungsfelder einer Trainerin B / eines Trainers B Breitensport „Vorführungen / Choreografie“ umfasst sowohl die kreative Schaffung von Gruppenvorführungen, die Erarbeitung eines choreografischen Produktes, die ständige Weiterentwicklung von Bewegungs- und Gestaltungsidee als auch Fähigkeiten und Kenntnisse zum Führen einer Vorführgruppe durch Trainingsprozesse bis hin zur Präsentation des Gestaltungsproduktes. Somit gehören sinnvolle und strukturierte Trainings- und Probengestaltung sowie ein angemessener Umgang mit der Gruppe zu den Ausbildungsfeldern. Die inhaltlichen Handlungsfelder des Bereiches Vorführungen/Choreografie lenken die Aufmerksamkeit auf Aspekte wie „Bewegung“, „Raum und Formationen“, „Musik und Bewegungsbegleitung“, „Objekte und Materialien“, „Handlung“, „Kostüme und Licht“ und sind wichtige Bausteine für das Entwickeln einer kreativen und sich ständig weiterentwickelnden choreografischen Kompetenz.

Diese Kompetenzen sollen im Rahmen der Ausbildung erworben werden.

2.3.2.3 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte	5 LE
Fachliche Aspekte – Sportartspezifisch	57 LE
Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis	inkl.
Gesamt	62 LE

2.3.2.4 Überfachliche Aspekte

Einführung in den Ausbildungslehrgang **1 LE**

Der/ die Choreograf*in und die Gruppe (Theorie) **2 LE**

- Erwartungen der Gruppe
- Probleme, Herausforderungen sowie Umgang mit psycho-sozialen Problemen
- Motivierung und Führung von Gruppen
- Fähigkeiten einer/s und Anforderungen an eine/n Choreografen/-in
- "Was muss ein/e Choreograf/-in können?"

Organisation **2 LE**

- Entwicklung eines Probenplanes, Werbung, Vorbereitung von Texten für Moderation, Programmheftchen u.a. Begleitmedien

2.3.2.5 Fachliche Aspekte – Sportartspezifisch

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention **2 LE**

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Bewegung (Praxis)**17 LE****Bewegungstechnik**

- Erfahren, Erleben und Erproben...
- gymnastisch-tänzerischer Bewegungen
- verschiedener Tanzstile
- akrobatischer Bewegungen

Klassische Bewegungsverbindungen, -übergänge und -kombinationen**Improvisierte/ neu gefundene u. gestaltete Bewegungselemente/-verbindungen, Ausstrahlung und Ausdruck**

Raum/ Formationen und Bewegung (Praxis)**3 LE****Möglichkeiten der Ausschöpfung des Raumes****Wirkung von Raumpositionen (u.a. auch Videoanalysen)**

- Raumwege
- Linien
- Ebenen
- Gruppenaufstellungen im Raum/ Front zum Publikum

Musik/ akustische Bewegungsbegleitung und Bewegung:**8 LE****Musikstruktur und Wirkung von Musikstücken (Theorie und Praxis)**

- Kennen lernen, hören lernen und analysieren lernen der Kernelemente der Musik u.a. durch Hörbeispiele:
- Rhythmus – Melodie – Harmonie und die musikalischen Parametern (Tondauer, -stärke und –struktur; Beat/ Metrum, Takt, Tempo, Akzente bzw. Akzentuierung, Dynamik)

Musik und Bewegung/ Bewegungsspiele (Praxis)

- Harmonie, Ganzheit von Musik und Bewegung
- Exakte, identische Umsetzung
- teilweise identische Umsetzung
- kontrastierende Umsetzung
- ergänzende, sich in der Aussage steigernde Umsetzung

Entwicklung von kurzen Gestaltungen nach vermittelten bzw. vorgegebenen Kriterien (Praxis)

Objekte und Bewegung (Praxis)**12 LE**

... und ihre gegenseitige, kreative Beeinflussung

Material

- (Experimentieren mit sehr kleinen Materialien und Alltagsobjekten z.B. Würfel, Lippenstift..., Regenschirm, Stuhl, Koffer, Zeitung, Gummischnur...)

Handgeräte (Trommel, Ball, Keule...)**Großgeräte**

- Klassische Turngeräte (Kasten, Barren, Minitramp, Rhönrad...)
- Gerátkombinationen (Piratenschiff aus Bänken, Barren, Leitern. konstruiert oder 4 Barren als Kreis verbunden...)
- Neu konstruierte Geräte (Wurfscheibe der "fliegenden Sachsen", "Regensburger Kanalisationsrohre" (Henning Hahn) als geschlossenes "Rhönrad")

Wirkungsmöglichkeiten von Kostüm - Requisite - Licht. (Theorie) **2 LE****Handlung und Bewegung (Theorie und Praxis)** **7 LE**

(Handlung prägt die Bewegung, Bewegung bringt Handlung zum Ausdruck)

Dramaturgie des Vortrages

- Anfang/ Ende der Gestaltung
- Spannungsbogen
- Bewegungspausen/ -stopps
- Kontraste (Raum-Zeit-Musik-Bewegung..)
- Überraschungseffekte
- Gruppenbewegungen parallel, asymmetrisch...

(Bewegungs-) Thema/ Motiv

- Text, Begriffe, Verben, Wortspiele, Gedichte, Situationen... als Ausgangspunkt

Darstellendes Spiel**Trainings- und Probengestaltung (Theorie)** **2 LE**

- Phase des Grundlagentrainings
- Entwicklungsphase
- Phase der Proben
- Aufführungsphase

Präsentation von Bewegungsgestaltungen(Theorie) **2 LE****Abstimmung aller Teilkriterien auf die Zielsetzung der Präsentation**

- Erwartung des Publikums? Rahmen der Veranstaltung? Bewertungskriterien?

Kleingruppe, mittlere Gruppengrößen und Großgruppen

- Probleme und Besonderheiten

Bewertungskriterien bei Gruppenvorfürungen (Theorie) **2 LE**

2.3.2.6 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Die Lernerfolgskontrollen sind in die Lerneinheiten der jeweiligen Themenbereiche integriert, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.). Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

2.3.2.7 Literatur- & Medienliste

- Aissen-Crewett, M. (2000): Praxis der tänzerischen Bewegung - Eine Anleitung für die Arbeit mit Kindern bis zu Senioren. Dortmund: Verlag modernes Lernen.
- Bertelsmann, K. (1989) Ausdrucksschulung
- Freude an der Gebärde, Mimik, Bewegung - an der intensiven Erfahrung des eigenen Körpers. Klett-Verlag. Stuttgart
- Birlmeier, P. (2001): Faszination Sporttheater. Varietes – Shows – Inszenierungen. Meyer & Meyer. Aachen.
- Blume, M. (2005): Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen. 7. Auflage. Meyer & Meyer. Aachen
- Bruckmann, M. (2004): Wir turnen miteinander. Ideen, Anregungen und Beispiele. 4. Auflage. Knirsch Verlag. Kirchentellinsfurt.
- Cohan, R. (1986): Dance Workshop. Bewegung, Ausdruck, Selbsterfahrung. Otto Maier Verlag. Ravensburg (englische Originalausgabe: Gaia Books, London 1986)
- Cooper, S. (1998): Staging Dance. London: A & C Black
- Curt, B. / Medler, M. / Rämpke, R. (1998): Erlebnisturnen. Flensburg. Sportbuch-Verlag Medler
- DTB (Hrsg.) (2004): Förderung der Bewegungsqualität Teil 1. Basismodule. Frankfurt/Main.
- DTB (Hrsg.) (2005): Förderung der Bewegungsqualität Teil 2. Spezielle Module Gymnastik und Tanz. Frankfurt/Main.
- FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE / FIG (Hrsg.)(1997) : Group Performance Manual in General Gymnastics. Nr. 1016 (<http://www.fig-gymnastics.com/shop/>). Hinweis: unter "rules shop" zu finden
- Forsythe, W. (1993): Tanz und Sprache . Brandes + Apsel Verlag, Frankfurt/M.
- Frutiger, B. (1992) Schminke, Maske ,Körperkunst. Schminke kann das Wesen eines Menschen nach außen hin repräsentieren – oder völlig ins Gegenteil verkehren. Grundlagen für die Verwirklichung eigener Ideen. Zytglogge Verlag. Bern
- Gerald, S. (Hrsg.) William Forsythe. Denken in Bewegung. Henschel Verlag, Leipzig

- Hasselbach, B (1987) Improvisation, Tanz, Bewegung. Vorstufe zur Gestaltung, individuelles Experimentieren mit gestellten Aufgaben und Themen. Klett-Verlag / Stuttgart
- Hasselbach, B. (1978): Tanzerziehung. 3. Auflage. Stuttgart, Klett Verlag
- Humphrey, D. (1999): Die Kunst Tänze zu machen. Zur Choreographie des modernen Tanzes. 3. Auflage. Noetzel Edition. Wilhelmshafen
- Laban, R. von (1988):. Die Kunst der Bewegung. Wilhelmshaven: Noetzel.
- Laban, R. von (1991): Choreutik. Grundlagen der Raumharmonielehre des Tanzes. Noetzel Edition. Wilhelmshafen
- Lex, M./Padilla, G. (1988): Elementarer Tanz. Band 1-3. Wilhelmshaven, Florian Noetzel Verlag
- Wey, M./Weber, E./Mahler, M. (1992) Tanzchuchi. Hinweise und Einführung in das gruppenweise Erarbeiten von Bewegungsformen. Zytglogge Verlag. Bern
- Mahler, M. (1987): Tanz als Ausdruck und Erfahrung. Zytglogge-Verlag. Oberhofen am Thunsee (Schweiz). Bern 1987; Vent, H./Drefke, ...
- Mahler, M. (1993): Kreativer Tanz. Zytglogge-Verlag. Oberhofen am Thunsee (Schweiz)
- Meusel, W. / Wieser, R. (1995): Bewegungsgestaltung. Kallmeyer-Verlag. Seelze/Velber
- Meyerholz, U. / Reichle-Ernst, S. (1992): Einfach los tanzen. Zytglogge-Verlag. Oberhofen am Thunsee (Schweiz)
- Nickel, F.U. (2003): Bewegen, Spielen, Darstellen. Schorndorf: Hoffmann.
- Perrottet, Cl. (1988): Ausdruck in Bewegung und Tanz. Ein Handbuch der Bewegungs- und Tanzerziehung auf der Grundlage der Konzepte Rudolf von Labans. 2. durchges. u. erw. Aufl.. Verlag Haupt. Bern und Stuttgart (ISBN 3-258-03971-2)
- Peter-Bolaender, M. (1985): Wie geht's? Wie steht's? Anregungen zur Eindrucks- und Ausdrucksschulung im Tanz. In: FRITSCH, U. (Hrsg.), Tanzen. Ausdruck und Gestaltung. (S. 56-72). Reinbek bei Hamburg: rororo.
- Pinok & Matho (1987): Dynamik der Kreation: Wort und Körpersprache. Köln, Verlag Ulrike Schortemeier
- Pollähne, H./Postuwka, G. (1995): Der Gestaltungsprozeß. In: MEUSEL, W./WIESER, R. Handbuch Bewegungsgestaltung. Seelze, Kallmeyer, S. 17-24
- Rebel, G. (1986): Was wir ohne Worte sagen. Übungsbuch der Körpersprache. München: BLV
- Rosenberg, Chr. (1990): Praxis für das Bewegungstheater. Reihe: Theater Spiel, Bd. 7. Meyer & Meyer. Aachen
- Serger, A. (1998): Maskenbilden und Schminken für Amateurtheater und Laienspiel. Reihe: Theater Spiel, Bd. 5. Meyer & Meyer. Aachen

- Tiedt, W., Tiedt, A. (1995): Bewegungstheater. Video mit Begleitheft. Sportpädagogik. Friedrich Verlag, Seelze/Velber (vergriffen)
- Waganowa, A., Scheibe, J. [Übers. u. Bearb.] (2002): Die Grundlagen des klassischen Tanzes. Heinrichshofen/ Noetzel Edition, Wilhelmshafen (ISBN 3-7959-0236-3). - Überarb. Neuaufl. nach der 9. Auflage. Henschel Verlag Berlin (ISBN: 3-89487-418-X)
- Wigman, M. (1986): Die Sprache des Tanzes. Verlag Battenberg (ISBN 3-87045-219-6)

2.4 TR-B-Lizenz – Leistungssport

2.4.1 Faustball

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....B

Profil:.....Leistungssport

Notwendige Grundlagenlizenz (gültig):.....Trainer*in C Leistungssport Faustball

Weitere Zulassungsvoraussetzungen gelten gemäß [DTB-Ausbildungsordnung \(Punkt V.1.9\)](#)

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

2.4.1.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Tätigkeit von Trainer*innen B Wettkampf- und Leistungssport Faustball umfasst die Talentsichtung, Talentförderung und -bindung auf der Basis leistungssportlich orientierter Trainings- und Wettkampfangebote in der jeweiligen Sportart.

Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Aufbautrainings bis hin zum Anschlusstraining. Verbindliche Grundlage hierfür sind die Rahmenkonzeptionen (Strukturpläne, Rahmentrainingspläne).

2.4.1.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte	18 LE
Fachliche Aspekte – Sportartspezifik	44 LE
<u>Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis</u>	inkl.
Gesamt	62 LE

2.4.1.3 Überfachliche Aspekte

Personen – und gruppenbezogener Bereich **13 LE**

- Aufgaben des Trainers, Reflexion des Trainerverhaltens – 2 LE
- Führung von Gruppen, Mannschaftsbesprechungen, Führungsstile,
- Gestaltung von Satzpause und Timeout – 2 LE
- Wettkampfvorbereitung, -begleitung und -nachbereitung – 2 LE
- Grundlagen der Kommunikation, Einzel- und Gruppengespräch,
- Umgang mit Konfliktsituationen – 3 LE
- Motivation, Konzentration, Mentale Fähigkeiten – 3 LE
- Bedeutung und Formen des „Fair plays“ beim Faustball – 1 LE

Vereins- und verbandsbezogener Bereich**5 LE**

- Verbandsstrukturen und Organisation im Faustball (IFA, EFA, DTB, DFBL, LTV) – 2 LE
- Leistungsförderung im Jugend- und Spitzenfaustball (A-/B-/C-Kader),
- Erfahrungsaustausch und Diskussion – 2 LE
- Presse- und Öffentlichkeitsarbeit; Möglichkeiten und Gefahren
- neuer Medien – 1 LE

2.4.1.4 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik**Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention****2 LE**

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Bewegungs- und sportartbezogener Bereich**42 LE**

- Aktuelle Entwicklungen und Tendenzen – 3 LE
- Medien in der Aus-/Fortbildung sowie im Trainingsalltag – 2 LE
- Trainingsplanung und -Steuerung, Periodisierung - 2 LE
- Leistungskontrolle und Leistungsdiagnostik – 2 LE
- Techniktraining (Neulernen, Automatisierung, Stabilisierung, Variation) – 2 LE
- Häufige Fehler auf allen Leistungsniveaus und deren Korrektur – 2 LE
- Bewegungsanalyse und -korrektur mittels Videofeedback – 2 LE
- Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik – 4 LE
- Spielbeobachtung und Analyse; qualitative und quantitative Methoden – 2 LE
- Koordinationstraining im Leistungsbereich – 2 LE
- Präventives und kompensatorisches Athletiktraining (insbesondere Kraft) – 3 LE
- Balltechnische Übungen im Leistungsbereich – 2 LE
- Leistungstraining Abwehr (indirekt, drop, direkt, Hecht) – 3 LE
- Leistungstraining Zuspiel (indirekt, direkt, Sonderformen) – 2 LE
- Leistungstraining Angriff (Angabe, Rückschlag) – 3 LE
- Blockspiel (Technik, Taktik, Trainingsformen) – 3 LE
- Komplexe Übungsformen und spielnahes Training – 3 LE

2.4.1.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Während der gesamten Ausbildung werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmerinnen die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen. Hiermit werden die erworbenen Kompetenzen nachgewiesen.

Die Lernerfolgskontrollen sind in die Lerneinheiten der jeweiligen Themenbereiche integriert, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.). Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

2.4.1.6 Literatur- & Medienliste

- Brigger, Hanspeter (2004): Die Geschichte des Faustballs. Magglingen (CH). Faustballverlag.
- Brigger, Hanspeter & Erni, Hanspeter (2001): Faustball: spielend lernen...! Pfeffikon (CH). Faustballverlag.
- Brigger, Hanspeter & Erni, Hanspeter (2005): Faustball ins Auge gefasst – Lehren und Lernen. Pfeffikon (CH). Faustballverlag.
- Ellermann, Reinhard (1980): Das Faustball-Lehrbuch. Schorndorf. Hofmann-Verlag.
- Frommknecht, Rainer (2010): Faustball – eine der ältesten Sportarten der Welt, erschienen im Ü-Magazin Heft 5/2010. Aachen. Meyer & Meyer-Verlag.
- Frommknecht, Rainer (2002): Talentförderung im Faustball. Waibstadt. Eigenverlag.
- Frommknecht, Rainer (2014): Skript zur C-Trainer-Ausbildung Faustball. Waibstadt. Eigenverlag.
- Hamberger, Petra (2007): Faustball – Übungs- und Spielformen vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Salzburg (A).Eigenverlag.
- Keil, Burkhard (1983): Faustball. Berlin. Sportverlag.
- König, Adrian: Training im Leistungssport Faustball. Pfeffikon (CH). Faustballverlag.
- Link, Lothar (1985): Faustball – Training, Technik, Taktik. Karlsruhe. Eigenverlag.
- Pfenninger, Simone (2006): Faustball: 1000 Trainingsideen. Wallisellen (CH). Kaspar-Verlag.
- Trinemeier, Nick (2016): Faustball - spielerisch vermittelt für Schule und Verein. Heidelberg. Eigenverlag.

2.4.2 Gerätturnen

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....B

Profil:.....Leistungssport

Notwendige Grundlagenlizenz (gültig):.....Trainer*in C Leistungssport Gerätturnen

Weitere Zulassungsvoraussetzungen gelten gemäß [DTB-Ausbildungsordnung \(Punkt V.1.9\)](#)

Siehe TR-Kombinationskonzeptionen – C-B-A-Leistungssport

[2.6.1 Olympische Sportarten – GT \(m&w\) / RSG / Tramp](#)

2.4.3 Orientierungslauf

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....B

Profil:.....Leistungssport

Notwendige Grundlagenlizenz (gültig):.....Trainer*in C Leistungssport Orientierungslauf

Weitere Zulassungsvoraussetzungen gelten gemäß [DTB-Ausbildungsordnung \(Punkt V.1.9\)](#)

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

2.4.3.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Tätigkeit der Trainerin B / des Trainers B Orientierungslauf umfasst die Talentsichtung, Talentförderung und -bindung auf der Basis leistungssportlich orientierter Trainings- und Wettkampfangebote.

Schwerpunkte sind Planung, Organisation und Durchführung des Aufbautrainings bis hin zum Anschlusstraining. Verbindliche Grundlage hierfür sind die Rahmen-konzeptionen (Strukturpläne, Rahmentrainingspläne) des Wettkampf-Orientierungslaufs.

Die Trainerinnen und Trainer B sollen mit Hilfe der Ausbildung dazu qualifiziert werden, im Verein, in Leistungsstützpunkten und in Auswahlmannschaften Jugendliche und Erwachsene (sowohl weiblich als auch männlich) im Bereich der Fortgeschrittenen und Kaderathleten- und -athletinnen mit unterschiedlichen Methoden und altersgerecht für den Orientierungslauf aus- und fortzubilden. Ihnen sollen physische, psychische und technisch-/taktische Leitbilder vermittelt werden, die auf sportwissenschaftlichen Prinzipien beruhen und für das leistungssportlich orientierte Training im Wettkampf-Orientierungslauf grundlegende Bedeutung haben. Dementsprechend sind die zweckmäßigen methodischen Vermittlungswege zu lehren. Mit Abschluss der Ausbildung sollen die Trainerinnen und Trainer in der Lage sein, ein qualifiziertes wettkampforientiertes Sportangebot im Verein, in Leistungsstützpunkten und in Auswahlmannschaften eigenverantwortlich und selbständig planen und durchführen zu können.

2.4.3.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte	17 LE
Fachliche Aspekte – Sportartspezifik	59 LE
<u>Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis</u>	<u>16 LE</u>
Gesamt	92 LE

Die Struktur und die Inhalte (Stoffplan) der Ausbildung

Die aufgeführten Bereiche sind im Inhalt und Umfang als Planungsvorschläge konzipiert, die im Rahmen der Möglichkeiten in einem Ausbildungslehrgang eingehalten werden sollen. Es wird nicht möglich sein, alle aufgeführten Inhalte innerhalb der zur Verfügung stehenden Unterrichtseinheiten eines Ausbildungslehrgangs absolvieren zu können. Hier sei auf den Charakter der Fortbildungs-Lehrgänge als integraler Bestandteil der Ausbildung verwiesen. Die Kenntnisse der Trainer und Trainerinnen sollen dementsprechend in den jährlichen Fortbildungs-Lehrgängen sukzessive erweitert werden.

2.4.3.3 Überfachliche Aspekte

Sportpsychologie, -soziologie und -pädagogik

6 LE

- Aspekte zur Verbesserung der Basis- und Prozessregulation einschließlich der Entwicklung von Wahrnehmen, Denken und Entscheiden
- Alters- und geschlechtsspezifische Verhaltensbesonderheiten, Persönlichkeitsentwicklung
- Drop-outs: Problematik mit Jugendlichen, Eltern, Heimtrainern und Heimatvereinen
- Möglichkeiten zur langfristigen Motivation der Athletinnen und Athleten
- Dopingproblematik
- Prinzipien des humanen Leistungssports, Grundsätze des Leistungssports mit Kindern und Jugendlichen

Allgemeine Trainingslehre

6 LE

- Trainingslehre im Leistungssport
 - o Allgemeine Trainingsprinzipien der biologischen Anpassung
 - o Belastungskomponenten (Dauer, Intensität, Häufigkeit)
- Trainingsplanung
 - o Periodisierung und Zyklisierung, Rahmen- und Detailpläne
 - o Jahres-, Wochentrainingsplan, Trainingslager
 - o Grundlage-, Aufbau- und Leistungstraining
- Besonderheiten des Kinder- und Jugendtrainings
 - o Entwicklung und Belastung
 - o Ausdauer, Kraft, Koordination, kognitive Entwicklung
 - o Interesse, Leistung und externe Leistungserwartung

Ernährung

2 LE

- Gesunde Ernährung im Ausdauersport
- Wettkampfernährung (vor, während und nach dem Wettkampf)

Sportmedizinische und medizinische Aspekte

3 LE

- sportmedizinische Untersuchungen
- Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung
- häufige Verletzungen im OL
- Erste Hilfe bei Sportverletzungen
- Verletzungsprophylaxe
- Erkältungs- und Infektionserkrankungen
- Spezielle Probleme der Frau im Leistungssport OL
- Tetanus, Zeckenbisse

2.4.3.4 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention

2 LE

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Anforderungsprofil des OL

6 LE

- Die Orientierungslauf-Handlung
 - o Physische Anforderungen
 - Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit
 - o Psychische Anforderungen
 - Antriebsregulation/Motivation, Ausführungsregulation/kognitive Prozesse: Wahrnehmung, Denken, Entscheiden, Aktivierung, physio-psychische Wechselwirkungen
 - o OL-Technik
 - u.a. prospektiv-retrospektiv Kartenlesen, Fein-/Groborientierung,
 - Hilfstechniken (Richtungs-/Distanzbestimmung, Kompasseneinsatz),
 - Entlastungstechniken (Karten-/Geländegedächtnis)
 - o OL-Taktik
 - Routenwahl, Wahl der richtigen Technik, Wahl der richtigen Laufgeschwindigkeit

- Besonderheiten der verschiedenen Wettkampfformate
 - Sprint-, Mittel-, Lang-OL, Staffel-OL

Orientierungslauf-Training

28 LE

- Aspekte der sportartspezifischen Trainingslehre
 - Biologische Trainingsgrundlagen
 - Energiebereitstellung, Anpassungsprozesse
 - aerobe und anaerobe Ausdauerleistungsfähigkeit
- Trainingsmethoden für den physischen Bereich
 - Ausdauertrainingsmethoden (Dauer-, Tempowechsel, Intervallmethode)
 - Krafttrainingsmethoden (Grundlagen, Muskelaufbautraining, Kraftausdauer-, Schnellkrafttraining)
 - Koordinationstraining (Grundlagentraining Laufen, Lauftechnik im Gelände, sensomotorisches Training)
 - Beweglichkeitstraining (Muskeldehnung)
- Trainingsmethoden für den psychischen Bereich
 - Fertigkeitstraining (Wahrnehmung, Entscheidung, mentales Training, Modellierungstraining, Selbstkontrolltraining, Entspannungstraining)
 - Trainingsmethoden für den technischen Bereich
 - Phasen und Grundsätze des Technik-Trainings
 - Einzel-Technik-Training, komplexes Technik-Training, andere Formen
 - (z.B. mentales Training)
- Trainingsmethoden für den taktischen Bereich
 - Phasen und Grundsätze des Taktik-Trainings
 - Einzel-Taktik-Training, komplexes Taktik-Training, andere Formen
 - (z.B. Staffel-Taktik, mentales Training)
- Trainingsplanung im OL
 - Periodisierung und Zyklisierung, Rahmen- und Detailpläne
 - Jahres-, Wochentrainingsplan, Trainingslager
 - Grundlage-, Aufbau- und Leistungstraining
- Trainingsrealisierung
 - Trainingsplanung im OL
 - Vorbereitungs-, Wettkampf- und Übergangsperiode
 - OL-Training in bekanntem Gelände
 - Spezielle Trainingsinhalte
 - Kraft- und Stabilisations- u. sensomotorisches Training
 - mit und ohne Geräte
 - Beweglichkeitstraining / Dehnung

- Orientierungslauf-Training in der Sporthalle
 - Trainingsdokumentation und –auswertung

Orientierungslauf-Wettkampf

5 LE

Aufgaben des Trainers bei der Vorbereitung, Durchführung und Auswertung eines Wettkampfs von einzelnen Athleten und Teams.

- Vorbereitung auf einen Wettkampf
 - langfristige Strategie
 - Phasen der Vorbereitung
 - Vorbereitung am Wettkampftag
- Ablauf eines Wettkampfs
 - OL-Rhythmus, „Flow“
 - innere und äußere Einflüsse (Aktivierung, Ermüdung, Gegner)
 - Orientierungsfehler
 - Ursachen von Fehlern
 - Verhalten bei Fehlern
- Auswertung eines Wettkampfs
 - Bewertung der Leistung und Kausalattribution
 - Hilfsmittel zur Wettkampfauswertung
 - Nutzung von Auswertungsprogrammen (RouteGatget, WinSplits usw.)
- Betreuung im Orientierungslauf
 - Trainings- und Wettkampfbetreuung
 - Betreuung von Vereinsmannschaften und Auswahlteams

Leistungssportorientierte Informationen zum Orientierungslauf

4 LE

- Information zu aktuellen Themen des DTB im Orientierungslauf
- Organisation des Leistungssports, Stützpunktstruktur, Talentsichtung/Talentförderung
- Leistungssportsteuernde Gremien (Bundes- und Landesebene)
- Spitzensportkonzept des DTB
- Rahmentrainingskonzeption
- Regelungen der International Orienteering Federation (IOF)
- Kader-Kriterien A-/ B- / C- /C/D-Kader
- Besonderheiten in den LTV

Im Rahmen der Ausbildung erfolgt eine Hospitation/ein Praktikum an einem Trainingsstandort mit mindestens Landesstützpunkt-Statuts oder bei einem Kader-Lehrgang (mindestens D-Kader). Die Hospitation erfolgt unter einer vom Prüfungsausschuss vorgegebenen Beobachtungs-/Auswertungsaufgabe und schließt eine schriftliche Ausführung der Ergebnisse mit ein.

2.4.3.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Während der gesamten Ausbildung werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmerinnen die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen. Hiermit werden die erworbenen Kompetenzen nachgewiesen.

Der Umfang der Lernerfolgskontrollen soll insgesamt 16 LE, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.), nicht überschreiten. Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

2.4.4 Rhönradturnen

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....B

Profil:.....Leistungssport

Notwendige Grundlagenlizenz:.....Trainer*in C Leistungssport Rhönradturnen

Weitere Zulassungsvoraussetzungen gelten gemäß [DTB-Ausbildungsordnung \(Punkt V.1.9\)](#)

Siehe TR-Kombinationskonzeptionen – C-B-A-Leistungssport

[2.6.2 Rhönrad](#)

2.4.5 Rhythmische Sportgymnastik

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....B

Profil:.....Leistungssport

Notwendige Grundlagenlizenz:.....Trainer*in C Leistungssport RSG

Weitere Zulassungsvoraussetzungen gelten gemäß [DTB-Ausbildungsordnung \(Punkt V.1.9\)](#)

Siehe TR-Kombinationskonzeptionen – C-B-A-Leistungssport

[2.6.1 Olympische Sportarten – GT \(m&w\) / RSG / Tramp](#)

2.4.6 Trampolinturnen

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....B

Profil:.....Leistungssport

Notwendige Grundlagenlizenz:.....Trainer*in C Leistungssport Trampolinturnen

Weitere Zulassungsvoraussetzungen gelten gemäß [DTB-Ausbildungsordnung \(Punkt V.1.9\)](#)

Siehe TR-Kombinationskonzeptionen – C-B-A-Leistungssport

[2.6.1 Olympische Sportarten – GT \(m&w\) / RSG / Tramp](#)

2.4.7 Wettkampf-Aerobic

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....B

Profil:.....Leistungssport

Notwendige Grundlagenlizenz (gültig):.....Trainer*in C Leistungssport Wettkampf-Aerobic

Weitere Zulassungsvoraussetzungen gelten gemäß [DTB-Ausbildungsordnung \(Punkt V.1.9\)](#)

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

2.4.7.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Tätigkeit von Trainer*innen-B Wettkampf-Aerobic umfasst die Talentsichtung, Talentförderung und –bindung auf der Basis leistungssportlich orientierter Trainings- und Wettkampfangebote.

Schwerpunkte sind Planung, Organisation und Durchführung des Aufbautrainings bis hin zum Anschlusstraining. Verbindliche Grundlage hierfür sind die Rahmenkonzeptionen (Strukturpläne, Rahmentrainingspläne) der Wettkampf-Aerobic.

Die Trainerinnen und Trainer B sollen mit Hilfe der Ausbildung dazu qualifiziert werden, im Verein Kinder, Jugendliche und Erwachsene (sowohl weiblich als auch männlich) im Bereich der Fortgeschrittenen und Kaderathleten und -athletinnen mit unterschiedlichen Methoden und altersgerecht für die Wettkampf-Aerobic aus- und fortzubilden. Ihnen sollen technische Leitbilder vermittelt werden, die auf biomechanischen Prinzipien beruhen und für das leistungssportlich orientierte Training in der Wettkampf-Aerobic grundlegende Bedeutung haben. Dementsprechend sind die zweckmäßigen methodischen Vermittlungswege zu lehren. Mit Abschluss der Ausbildung sollen die Trainerinnen und Trainer in der Lage sein, ein qualifiziertes wettkampforientiertes Sportangebot im Verein eigenverantwortlich und selbständig planen und durchführen zu können.

2.4.7.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte	28 LE
Fachliche Aspekte – Sportartspezifik	34 LE
Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis	inkl.
Gesamt	62 LE

2.4.7.3 Überfachliche Aspekte

Sportpädagogik 2 LE

- Persönlichkeitsentwicklung und Leistung
- Konfliktmanagement

Sportpsychologie 2 LE

- Psychologische Wettkampfvorbereitung

Trainingsplanung 1 LE

- Trainingseinheiten werden geplant und gestaltet
- Kurz-, mittel- und langfristige Trainingsplanung

Training der koordinativen Fähigkeiten 3 LE

Training der konditionellen Fähigkeiten 5 LE

- Training von Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer

Leistungsstruktur 2 LE

- Leistungskennzeichnende Merkmale, Leistungsvoraussetzungen

Trainingsstruktur 1 LE

- Trainingsbereiche, Trainingsinhalte, Trainingsmittel

Trainingsprinzipien 3 LE

- Zyklisierung, Periodisierung, Belastungsgestaltung

Talentsuche, -auswahl, -förderung, -sicherung 4 LE

- Organisatorische Gesichtspunkte 1 LE
Zusammenarbeit von Vereinen, Kindergärten, Schulen und Eltern
- Inhaltliche Gesichtspunkte 1 LE
Leistungsvoraussetzungen, Sportmotorische Tests
- Sportmedizinische Gesichtspunkte 1 LE
Gesundheitliche Voraussetzungen, Sportmedizinische Kontrollen
- Ethische Gesichtspunkte 1 LE
Ehrenkodex für Trainer*innen

Vereins- und verbandsbezogener Bereich 5 LE

- Organisation und Verwaltung 2 LE
Organisatorische Struktur des Breiten- und Leistungssports in der UEG und FIG
Fort- und Ausbildungssystem von UEG und FIG

Ordnungen und Technische Regularien	
Funktion des Verbandes	
- Sport und Gesellschaft	3 LE
Aufgaben der WADA	
Möglichkeiten der Förderung durch die Gesellschaft	
Ehrenkodex für Trainer*innen und Aktive	

2.4.7.4 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention **2 LE**

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Training der Aerobic-Technik **6 LE**

- Haltungsaufbau, Fuß- und Beinarbeit, Rumpfarbeit	2 LE
- Armarbeit, tänzerisches Exercise (Boden, Stange)	
Aerobic-Armtechnik	2 LE
- Aerobic-Schritte	2 LE

Training der Elemente **13 LE**

- Sprünge: Ein- und beidbeinige Absprünge, verschiedene Luftpositionen	
- Verschiedene Landungen	4 LE
- Dynamische Elemente	3 LE
- Statische Elemente	3 LE
- Beweglichkeitselemente	3 LE

Übungstraining **2 LE**

- Trainingsmethoden zur Aneignung und Beherrschung der Wettkampfprogramme	
---	--

Musik und Bewegung **2 LE**

- Musikanalyse, Motivische Arbeit, Choreografie	
---	--

Wertungsbestimmungen **5 LE**

- Übungsinhalte nationaler Nachwuchsprogramme 1 LE
- Code of point FIG/DTB 4 LE

Technikleitbilder der Wettkampf-Aerobic **4 LE**

- Leistungsstands- und Weltstandsanalysen 2 LE
- Gestaltung des Lehr- und Lernprozesses 2 LE

2.4.7.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Während der gesamten Ausbildung werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmerinnen die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen. Hiermit werden die erworbenen Kompetenzen nachgewiesen.

Die Lernerfolgskontrollen sind in die Lerneinheiten der jeweiligen Themenbereiche integriert, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.). Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

2.5 TR-A-Lizenz – Leistungssport

2.5.1 Gerätturnen – Männlich

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....A

Profil:.....Leistungssport

Notwendige Grundlagenlizenz (gültig):.....Trainer*in B Leistungssport Gerätturnen männlich

Weitere Zulassungsvoraussetzungen gelten gemäß [DTB-Ausbildungsordnung \(Punkt V.1.9\)](#)

Siehe TR-Kombinationskonzeptionen – C-B-A-Leistungssport

[2.6.1 Olympische Sportarten – GT \(m&w\) / RSG / Tramp](#)

2.5.2 Gerätturnen – Weiblich

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....A

Profil:.....Leistungssport

Notwendige Grundlagenlizenz (gültig):.....Trainer*in B Leistungssport Gerätturnen weiblich

Weitere Zulassungsvoraussetzungen gelten gemäß [DTB-Ausbildungsordnung \(Punkt V.1.9\)](#)

Siehe TR-Kombinationskonzeptionen – C-B-A-Leistungssport

[2.6.1 Olympische Sportarten – GT \(m&w\) / RSG / Tramp](#)

2.5.3 Rhythmische Sportgymnastik

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....A

Profil:.....Leistungssport

Notwendige Grundlagenlizenz (gültig):.....Trainer*in B Leistungssport RSG

Weitere Zulassungsvoraussetzungen gelten gemäß [DTB-Ausbildungsordnung \(Punkt V.1.9\)](#)

Siehe TR-Kombinationskonzeptionen – C-B-A-Leistungssport

[2.6.1 Olympische Sportarten – GT \(m&w\) / RSG / Tramp](#)

2.5.4 Trampolinturnen

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....A

Profil:.....Leistungssport

Notwendige Grundlagenlizenz (gültig):.....Trainer*in B Leistungssport Trampolinturnen

Weitere Zulassungsvoraussetzungen gelten gemäß [DTB-Ausbildungsordnung \(Punkt V.1.9\)](#)

Siehe TR-Kombinationskonzeptionen – C-B-A-Leistungssport

[2.6.1 Olympische Sportarten – GT \(m&w\) / RSG / Tramp](#)

2.5.5 Rhönradturnen

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....A

Profil:.....Leistungssport

Notwendige Grundlagenlizenz (gültig):.....Trainer*in B Leistungssport Rhönradturnen

Weitere Zulassungsvoraussetzungen gelten gemäß [DTB-Ausbildungsordnung \(Punkt V.1.9\)](#)

Siehe TR-Kombinationskonzeptionen – C-B-A-Leistungssport

[2.6.2 Rhönrad](#)

2.5.6 Orientierungslauf

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....A

Profil:.....Leistungssport

Notwendige Grundlagenlizenz (gültig):.....Trainer*in B Leistungssport Orientierungslauf

Weitere Zulassungsvoraussetzungen gelten gemäß [DTB-Ausbildungsordnung \(Punkt V.1.9\)](#)

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

2.5.6.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Tätigkeit der Trainerin A / des Trainers A Leistungssport Orientierungslauf umfasst die Gestaltung von systematischen, leistungsorientierten Trainingsprozessen in der jeweiligen Sportart bis hin zur individuellen Höchstleistung. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Anschluss- bzw. Hochleistungstrainings. Die Inhalte der Ausbildung orientieren sich – aufbauend auf den Ausbildungsinhalten der Ausbildung Trainerin / Trainer B Leistungssport - an den erforderlichen Kenntnissen, die für die Betreuung von Athletinnen und Athleten in der Vorbereitung auf internationale, aber auch nationale Meisterschaften notwendig sind.

2.5.6.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte	35 LE
Fachliche Aspekte – Sportartspezifisch	57 LE
<u>Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis</u>	<u>inkl.</u>
Gesamt	92 LE

2.5.6.3 Überfachliche Aspekte

Personen – und gruppenbezogener Bereich **23 LE**

- Ausgewählte Inhalte, Methoden und Organisationsformen für den Umgang speziell mit Topsportlern bzw. Spitzenteams (2)
- Planung und Gestaltung von Trainingseinheiten mit Hochleistungssportlerinnen und -sportlern sowie Spitzenteams (4)
- Überblick über langfristigen Leistungsaufbau und die Etappen dorthin inkl. kurz-, mittel- und langfristiger Trainingsplanung (12)
- Leiten, führen, betreuen und motivieren im Hochleistungssport (4)

- Verantwortung von Trainerinnen und Trainern für die individuelle Persönlichkeitsentwicklung (1)

Vereins- und verbandsbezogener Bereich

12 LE

- Aufgaben des Sports und der Sportorganisationen und deren Bedeutung für den Leistungssport (2)
- Förderkonzeptionen von DTB (z. B. Talentschule), Landessportbünden und Landesturnverbänden im Leistungssport sowie regionaler Netzwerke der Leistungsförderer (1)
- Ordnungen und Gesetze, die für die Planung, den Aufbau und die Organisation von Leistungssportgruppen von Bedeutung sind (1)
- Verhaltensweisen im Zusammenhang mit Aufsichts-, Haft- und Sorgfaltspflicht, Versicherungsfragen im speziellen Tätigkeitsfeld Ordnungen und Gesetze, die für die Planung, den Aufbau und die Organisation von Breitensportgruppen, Kursen und Arbeitsgemeinschaften von Bedeutung sind (1)
- Antidopingrichtlinien (2)
- Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer (1)
- Kommunikation, Medienarbeit, Präsentation, Sponsoring (4)

Aus dem personen- und gruppenbezogenen Bereich können 10 UE im Rahmen einer Hausaufgabe abgeleitet werden.

2.5.6.4 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention

2 LE

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Bewegungs- und sportartbezogener Bereich

55 LE

- Allgemeine und spezielle Trainingsinhalte und -methoden für das Anschluss- bzw. Hochleistungstraining im Spitzensport auf der Basis der Rahmenkonzeptionen des DTB, Analyse, Auswertung, Qualifizierung (35)

- Sportartspezifische Beispiele für die Notwendigkeit der Individualisierung des Technikleitbildes im Hochleistungsbereich (2)
- Sportart- und disziplinspezifische Leistungs- und Trainingsstrukturen im Anschluss- bzw. Hochleistungstraining, Bedeutung für die langfristige Leistungsoptimierung (4)
- Aktuelle Regeln und Wettkampfsysteme der jeweiligen Sportart (2)
- Erweiterte Sportbiologie: Belastungsgestaltung (8)
- Individuelle Trainingssteuerung (4)

Für den bewegungs- und sportbezogenen Bereich können 20 UE im Rahmen einer Hospitation herangezogen werden.

2.5.6.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Die Lernerfolgskontrollen sind in die Lerneinheiten der jeweiligen Themenbereiche integriert, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.). Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

2.5.7 Wettkampf-Aerobic

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....A

Profil:.....Leistungssport

Notwendige Grundlagenlizenz (gültig):.....Trainer*in B Leistungssport Wettkampf-Aerobic

Weitere Zulassungsvoraussetzungen gelten gemäß [DTB-Ausbildungsordnung \(Punkt V.1.9\)](#)

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

2.5.7.1 Handlungsfelder der Ausbildung

Die Tätigkeit von Trainer*innen A Leistungssport in der Sportart Wettkampf-Aerobic umfasst die Gestaltung von systematischen, leistungsorientierten, auf Wettkampf ausgerichteten zielorientierten Trainingsprozessen in der jeweiligen Sportart bis hin zur individuellen Höchstleistung. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Anschluss- bzw. Hochleistungstrainings. Die Inhalte der Ausbildung orientieren sich - aufbauend auf den Ausbildungsinhalten der Ausbildung Trainer*in B Leistungssport - an den erforderlichen Kenntnissen, die für die Betreuung von Athletinnen und Athleten in der Vorbereitung auf nationale und unter Umständen internationale Meisterschaften notwendig sind.

2.5.7.2 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Überfachliche Aspekte	10 LE
Fachliche Aspekte – Sportartspezifik	82 LE
Lernerfolgskontrolle / Kompetenznachweis	inkl.
Gesamt	92 LE

2.5.7.3 Überfachliche Aspekte

Vereins- und verbandsbezogener Bereich **10 LE**

- Aufgaben des Sports und der Sportorganisationen und deren Bedeutung für den Leistungssport – 1 LE
- Förderkonzeptionen von DTB (z. B. Zentren, Aufbau Talentschule), Landessportbünden und Landesturnverbänden im Leistungssport sowie regionaler Netzwerke der Leistungsförderer – 2 LE
- Ordnungen und Gesetze, die für die Planung, den Aufbau und die Organisation von Leistungssportgruppen von Bedeutung sind – 2 LE
- Verhaltensweisen im Zusammenhang mit Aufsichts-, Haft- und Sorgfaltspflicht – 1 LE

- Antidopingrichtlinien , Online Kurs E-Learning NADA, – 2 LE
- Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer – 2 LE

2.5.7.4 Fachliche Aspekte – Sportartspezifik

Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention

2 LE

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Personen – und gruppenbezogener Bereich

10 LE

- Ausgewählte Inhalte, Methoden und Organisationsformen für den Umgang speziell mit Topsportlern bzw. Spitzenteams – 2 LE
- Planung und Gestaltung von Trainingseinheiten mit Hochleistungssportlerinnen und -sportlern sowie Spitzenteams – 4 LE
- Überblick über langfristigen Leistungsaufbau und die Etappen dorthin inkl. kurz-, mittel- und langfristiger Trainingsplanung – 1 LE
- Leiten, führen, betreuen und motivieren im Hochleistungssport – 2 LE
- Verantwortung von Trainerinnen und Trainern für die individuelle Persönlichkeitsentwicklung der Spitzenathletinnen und Spitzenathleten im und durch Sport – 1 LE

Bewegungs- und sportartbezogener Bereich

70 LE

- Allgemeine und spezielle Trainingsinhalte und -methoden für das Anschluss- bzw. Hochleistungstraining im Spitzensport auf der Basis der Rahmenkonzeptionen des DTB – 46 LE
- Training der koordinativen Fähigkeiten – 4 LE
- Training der konditionellen Fähigkeiten – 4 LE
- Training der Aerobic-Technik – 6 LE
- Training der Elemente – 20 LE
- Wettkampf-Übungstraining – 4 LE
- Musik und Bewegung – 4 LE
- Optimierung von Wettkampfübungen (z.B. Formalästhetik, Präsentation, Kreativität) – 4 LE

- Sportartspezifische Beispiele für die Notwendigkeit der Individualisierung des Technikleitbildes im Hochleistungsbereich – 4 LE
- Sportart- und disziplinspezifische Leistungs- und Trainingsstrukturen im Anschluss- bzw. Hochleistungstraining, Bedeutung für die langfristige Leistungsoptimierung – 4 LE
- Aktuelle Regeln und Wettkampfsysteme der jeweiligen Sportart – 4 LE
- Erweiterte Sportbiologie: Belastungsgestaltung im Hochleistungsbereich – 6 LE
- Individuelle Trainingssteuerung – 6 LE

2.5.7.5 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Während der gesamten Ausbildung werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmerinnen die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen. Hiermit werden die erworbenen Kompetenzen nachgewiesen.

Die Lernerfolgskontrollen sind in die Lerneinheiten der jeweiligen Themenbereiche integriert, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.). Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

2.6 TR-Kombinationskonzeption – C-B-A-Leistungssport

2.6.1 Olympische Sportarten – GT (m&w) / RSG / Tramp

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....A / B / C

Profil:.....Leistungssport

Zulassungsvoraussetzungen gelten gemäß [DTB-Ausbildungsordnung \(Punkt V.1.9\)](#)

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

2.6.1.1 Vorwort der DTB-Abteilung – Olympischer Spitzensport

Ziel ist es, die im Leitbild des Deutschen Turner-Bundes (Deutscher Turner-Bund, 2004) genannten "Prinzipien eines humanen Leistungssports mit dem Ziel einer erfolgreichen Teilnahme an Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften" umzusetzen. Dies ist nur mit Hilfe von entsprechend ausgebildeten und qualifizierten Trainerinnen und Trainer zu erreichen.

Die Aus-, Fort- und Weiterbildung der Trainerinnen und Trainer wird in dieser Konzeption als ein fortlaufender Prozess verstanden, der die Aufgabe hat, die Handlungskompetenz der Trainer ständig weiterzuentwickeln und auf ein höheres Niveau zu bringen. Hierdurch soll ein erfolgreiches Abschneiden der Turn-Teams bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen gesichert werden.

2.6.1.2 Handlungsfelder der Ausbildung

2.6.1.2.1 Trainer*in C Leistungssport

Die Ausbildung zur Trainerin / zum Trainer-C umfasst fachübergreifende und sportartspezifischen Ausbildungsteile. Alle zur ersten Lizenzstufe gehörenden Ausbildungsteile müssen unabhängig voneinander erfolgreich abgeschlossen werden. Die Ausbildung umfasst insgesamt mindestens 120 Lehreinheiten (LE).

Auf Grund einer großen Heterogenität in Bezug auf die inhaltlichen Anforderungen der unterschiedlichen Wettkampfsysteme im Gerätturnen wird hier zwischen den Profilen Breiten- und Leistungssport differenziert. Dadurch existieren im Gerätturnen zwei Ausbildungen zur Trainerin / zum Trainer-C Leistungssport und zur Trainerin / zum Trainer-C Breitensport. In den Sportarten Rhythmische Sportgymnastik und Trampolinturnen ist die Leistungsheterogenität nicht so stark ausgeprägt, dass eine Differenzierung notwendig ist. In den Sportarten

Rhythmische Sportgymnastik und Trampolinturnen werden daher nur die Ausbildungen zur Trainerin / zum Trainer-C Leistungssport durchgeführt.

Voraussetzung für die Zulassung zur Ausbildung zur Trainerin / zum Trainer-C ist ein Mindestalter von 16 Jahren.

Die Organisation und Umsetzung der Ausbildungen zur Trainerin / zum Trainer-C erfolgt in den Landesturnverbänden.

Die Tätigkeit der Trainerin / des Trainers C in den Olympischen Sportarten des Deutschen Turner-Bundes umfasst die Hinführung zum Wettkampfsport sowie die Mitgliedergewinnung, Talentsichtung, -förderung und -bindung auf der Basis breitensportlich und leistungssportlich orientierter Trainings- und Wettkampfangebote in der jeweiligen Sportart. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Trainings. Grundlage hierfür sind die Rahmentrainings-konzeptionen sowie das Wettkampfangebot des Deutschen Turner-Bundes der jeweiligen Sportart.

Zielgruppe sind die Trainerinnen und Trainer der Wettkampforientierten Vereine. In der Ausbildung soll ein gemeinsames Verständnis eines sportlichen Trainings entwickelt werden.

2.6.1.2.2 Trainer*in B Leistungssport

Die Ausbildung zur Trainerin / zum Trainer-B Leistungssport umfasst zwei Ausbildungsteile, sie besteht aus einem fachübergreifenden und einem sportartspezifischen Ausbildungsteil. Beide Ausbildungsteile müssen unabhängig voneinander erfolgreich abgeschlossen werden. Die Ausbildung umfasst insgesamt mindestens 60 Lehreinheiten (LE).

Voraussetzung für die Zulassung zur Ausbildung zur Trainerin / zum Trainer-B Leistungssport in der jeweiligen Olympischen Sportart ist eine entsprechende DOSB-Lizenz Trainer-C Leistungssport. Diese muss zum Beginn der Ausbildung gültig sein. Sofern die Lizenz der vorherigen Lizenzstufe ihre Gültigkeit vor dem Abschluss der Ausbildung verliert, können die absolvierten Unterrichtseinheiten der begonnenen Ausbildung zum Trainer-B zur Verlängerung der C-Lizenz herangezogen werden. Liegt keine DOSB-Lizenz Trainer-C Leistungssport vor, so kann die Inhaberin / der Inhaber einer Trainer-C Lizenz Breitensport zur Ausbildung zugelassen werden, indem entsprechende Nachweise über Fortbildungen im Leistungssport vorgelegt werden.

Weitere Voraussetzungen für die Zulassung zur Ausbildung zur 2. Lizenzstufe sind der Nachweis einer mindestens einjährigen Tätigkeit in einem Verein nach Erwerb der 1. Lizenzstufe, sowie die Befürwortung durch die Geschäftsstelle des jeweiligen Landesturnverbandes. Der Nachweis der Tätigkeit im Verein erfolgt schriftlich über den Vereins- oder Abteilungsvorstand. Die Befürwortung durch den Landesverband erfolgt durch den Leistungssportreferenten oder den Geschäftsführer.

Die Teilnehmerin / der Teilnehmer muss zum Beginn der Ausbildung zum Trainer-B Leistungssport mindestens 18 Jahren alt sein.

Die Tätigkeit der Trainerin / des Trainers B Leistungssport in den Olympischen Sportarten des Deutschen Turner-Bundes umfasst die Talentsichtung, -förderung und -bindung auf der Basis leistungssportlich orientierter Trainings- und Wettkampfangebote in der jeweiligen Sportart. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Grundlagen- und Aufbautrainings bis hin zum Anschlusstraining. Verbindliche Grundlage hierfür sind die Rahmentrainingskonzeptionen des Deutschen Turner-Bundes der jeweiligen Sportart.

Zielgruppe sind die Trainerinnen und Trainer der DTB Turn-Talentschulen und leistungssportorientierten Vereine. In der Ausbildung soll ein gemeinsames Verständnis eines leistungssportlichen Trainings entwickelt werden. Die notwendigen Kompetenzen zur Durchführung eines leistungssportlichen Trainings sollen in der 2. Lizenzstufe weiter ausgebildet werden.

Die Handlungsfelder umfassen inhaltlich die technisch-methodischen Grundlagen der jeweiligen Sportart sowie sportwissenschaftliche Grundlagen unter der Berücksichtigung aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse.

2.6.1.2.3 Trainer*in A Leistungssport

Die Ausbildung zur Trainerin / zum Trainer-A Leistungssport umfasst zwei Ausbildungsteile, sie besteht aus einem fachübergreifenden und einem sportartspezifischen Ausbildungsteil. Beide Ausbildungsteile müssen unabhängig voneinander erfolgreich abgeschlossen werden. Die Ausbildung umfasst insgesamt mindestens 90 Lehreinheiten (LE).

Voraussetzung für die Zulassung zur Ausbildung zur Trainerin / zum Trainer-A Leistungssport in der jeweiligen Olympischen Sportart ist eine entsprechende DOSB-Lizenz Trainer-B Leistungssport. Diese muss zum Beginn der Ausbildung gültig sein. Sofern die Lizenz der vorherigen Lizenzstufe ihre Gültigkeit vor dem Abschluss der Ausbildung verliert, können die absolvierten Unterrichtseinheiten der begonnenen Ausbildung zum Trainer-A zur Verlängerung der B-Lizenz herangezogen werden.

Für die Zulassung zum Trainer-A Leistungssport bewirbt sich die Kandidatin / der Kandidat schriftlich mit einer Beschreibung ihrer / seiner bisherigen Tätigkeit als Trainerin / Trainer. Die Kandidatin / der Kandidat muss nachweisen, dass sie / er die Inhalte der vorangegangenen Lizenzstufen erfolgreich umsetzen konnte. Die von ihr / ihm betreuten Athleten müssen über ein entsprechendes Leistungsniveau verfügen, da die Kandidatin / der Kandidat die fachpraktische Abschlussprüfung mit eigenen Sportlerinnen / Sportlern ablegen muss. Über die Zulassung zur Ausbildung entscheidet die / der für die sportartspezifische Ausbildung verantwortliche Cheftrainerin / Cheftrainer bzw. Bundestrainerin / Bundestrainer Nachwuchs.

Weitere Voraussetzungen für die Zulassung zur Ausbildung zur 3. Lizenzstufe sind der Nachweis einer mindestens einjährigen Tätigkeit in einem Verein nach Erwerb der 2.

Lizenzstufe, sowie die Befürwortung durch die Geschäftsstelle des jeweiligen Landesturnverbandes. Der Nachweis der Tätigkeit im Verein erfolgt schriftlich über den Vereins- oder Abteilungsvorstand. Die Befürwortung durch den Landesverband erfolgt durch den Leistungssportreferenten oder den Geschäftsführer.

Die Tätigkeit der Trainerin / des Trainers A Leistungssport umfasst die Gestaltung von systematischen, leistungsorientierten Trainingsprozessen in der jeweiligen Sportart bis hin zur individuellen Höchstleistung. Schwerpunkte sind die Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Anschluss- bzw. Hochleistungstrainings. Verbindliche Grundlage hierfür sind die Rahmentrainingskonzeptionen des Deutschen Turner-Bundes der jeweiligen Sportart.

Zielgruppe sind die Trainerinnen und Trainer der DTB Turn-Talentschulen, DTB-Turn-Zentren, Landes- und Bundesstützpunkte sowie leistungssportlich ambitionierte Vereine. Die notwendigen Kompetenzen zur Durchführung eines leistungssportlichen Trainings im Anschluss- und Hochleistungstraining sollen in der 3. Lizenzstufe weiter ausgebildet werden.

Die Handlungsfelder umfassen inhaltlich die technisch-methodischen Fertigkeiten auf hohem und höchstem Niveau der jeweiligen Sportart sowie vertiefende sportwissenschaftliche Zusammenhänge unter der Berücksichtigung aktueller wissenschaftlicher Ergebnisse.

2.6.1.3 Ziele & Inhalte der Ausbildungen

2.6.1.3.1 Trainer*in C Leistungssport

Ziele

Die Trainerinnen und Trainer C sollen mit Hilfe der Ausbildung dazu qualifiziert werden, im Verein Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Anfängerbereich mit unterschiedlichen Methoden und altersgerecht an den Wettkampfsport heranzuführen. Ihnen sollen technische Leitbilder vermittelt werden, die auf biomechanischen Prinzipien beruhen und sowohl für das Breitensportlich als auch leistungssportlich orientierte Training grundlegende Bedeutung haben. Dementsprechend sind die zweckmäßigen methodischen Vermittlungswege zu lehren. Im Wettkampfbereich sollen die Trainerinnen und Trainer C befähigt sein, grundlegende Elemente und die ersten Stufen der Pflichtübungen zu vermitteln.

Mit Abschluss der Ausbildung sollen die Trainerinnen und Trainer C in der Lage sein, ein qualifiziertes wettkampforientiertes Sportangebot im Verein eigenverantwortlich und selbständig planen und durchführen zu können.

In Bezug auf die Fachkompetenz sollen die Trainerinnen und Trainer die Struktur, Funktion und Bedeutung ihrer Sportart als Wettkampfsport verinnerlicht haben und sie im Prozess der Talenterkennung und -förderung auf Vereinsebene einordnen können. Sie sollen die Rahmentrainingskonzeption ihrer Sportart im Grundlagentraining kennen und in der Lage sein diese umzusetzen. Die Trainerinnen und Trainer sollen die Grundtechniken ihrer Sportart für ein Wettkampforientiertes Training kennen sowie ihre Sportlerinnen und Sportler für

sportartspezifische Wettkämpfe anleiten, vorbereiten und betreuen. Sie sollen die konditionellen und sportmotorischen Voraussetzungen ihrer Sportart kennen und diese in der Trainingsgestaltung berücksichtigen. Die Trainerinnen und Trainer besitzen Grundkenntnisse über aktuelle Regeln, Sportgeräte und Sporteinrichtungen. Sie schaffen ein für ihre Trainingsgruppe attraktives und motivierendes Sportangebot.

Neben der Fachkompetenz sollen die Trainerinnen und Trainer ihre persönlichen und sozial-kommunikativen Kompetenzen entwickeln. Sie sollen verstehen, wie sie eine Gruppe führen und gruppendynamische Prozesse wahrnehmen und angemessen reagieren. Die Grundregeln der Kommunikation sind bekannt und sie sind mit geschlechtsspezifischen und entwicklungsgemäßen Besonderheiten von Kindern, Jugendlichen und Älteren vertraut. Die Trainerinnen und Trainer sind sich der Verantwortung für die sportliche und allgemeine Persönlichkeitsentwicklung, insbesondere von Kindern und Jugendlichen, bewusst und handeln entsprechend den bildungspolitischen Zielen des Deutschen Turner-Bundes.

Weiterhin ist es Ziel der Ausbildung, die Methoden- und Vermittlungskompetenz der Trainerinnen und Trainer zu entwickeln. Dabei sollen sie über ein pädagogisches Grundwissen zur Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Lern- bzw. Trainingseinheiten verfügen. Die Trainerinnen und Trainer verfügen über das Basisrüstzeug von Lehr-, Lern- und Trainingsmethoden im Grundlagentraining. Sie haben ein Lehr- und Lernverständnis, das den Sportlerinnen und Sportlern genügend Zeit zur Informationsverarbeitung und Gelegenheit für Eigeninitiativen lässt. Ferner beherrschen die Trainerinnen und Trainer die Grundprinzipien für ein zielorientiertes und systematisches Lernen im Sport.

Inhalte

Die oben beschriebenen Lernziele werden im Unterricht in Form von theoretischen und praktischen Lerneinheiten in sportartspezifischen und fachübergreifenden Ausbildungsteilen unterrichtet. Dabei sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die vom Lehrenden vorgestellten Lehrinhalte im Unterricht praktisch umsetzen.

Die Ausbildungen der Trainer*in C Lizenzen werden durch die Landesturnverbände durchgeführt. Ihre inhaltlichen Vorgaben finden sich hier:

[2.2.2 Gerätturnen](#)

[2.2.9 Rhythmische Sportgymnastik](#)

[2.2.12 Trampolinturnen](#)

2.6.1.3.2 Trainer*in B Leistungssport

Ziele

Ausgehend von der bereits vorhandenen Qualifikation und den Erfahrungen durch die bisherige Tätigkeit als Trainerin / Trainer sollen die Kompetenzen durch die unten aufgeführten Lernziele weiterentwickelt werden.

In Bezug auf die Fachkompetenz sollen die Trainerinnen und Trainer die Struktur, Funktion und Bedeutung ihrer Sportart als Leistungssport verinnerlicht haben und sie im Prozess der Talentförderung im Nachwuchskaderbereich einordnen können. Sie sollen die Rahmentrainingskonzeption ihrer Sportart im Grundlagen- und Aufbautraining bis hin zum Beginn des Anschlusstrainings kennen und in der Lage sein diese umzusetzen. Leistungsorientiertes Training soll organisiert und ausgewertet werden können. Dazu gehört auch die systematische Vorbereitung auf sportartspezifische Wettkämpfe. Die Trainerinnen und Trainer sollen ihre Athletinnen und Athleten im Training und Wettkampf anleiten, vorbereiten und betreuen können. Sie sollen ihr Wissen zum Grundlagentraining mit den entsprechenden technischen Leitbildern durch Erfahrungen aus der Praxis vertiefen. Ferner sollen sie umfassende Kenntnisse der aktuellen Wettkampfbregeln und Sportgeräte sowie der regionalen und nationalen Leistungssporteinrichtungen besitzen. Sie sollen die Möglichkeiten nachwuchsspezifischer Fördersysteme ihrer Sportart kennen und für ihre Sportlerinnen und Sportler nutzen. Die Trainerinnen und Trainer sollen in der Lage sein, ein für ihre Trainingsgruppe attraktives und motivierendes Sportangebot zu schaffen.

Neben der Fachkompetenz sollen die Trainerinnen und Trainer ihre persönlichen und sozial-kommunikativen Kompetenzen weiterentwickeln. Sie sollen verstehen, wie sie die Motivation der Sportlerinnen und Sportler für eine langfristige Sportkarriere unterstützen und ausbauen. Die Wechselwirkungen von Sozialfaktoren und sportlichem Engagement sind bekannt. Sie können in ihrer Komplexität erfasst werden und persönlichkeitsfördernd beeinflusst werden. Die Trainerinnen und Trainer sind sich der Bedeutung ihrer Sportart für die Gesundheit bewusst und kennen die Risikofaktoren im sportartspezifischen Leistungssport. Sie können den Risiken durch entsprechende Trainingsmaßnahmen entgegenwirken. Entwicklungs- und geschlechtsspezifische Besonderheiten sind bekannt und finden entsprechende Berücksichtigung im Trainingsprozess. Die Trainerinnen und Trainer sind sich der Verantwortung der sportlichen und allgemeinen Persönlichkeitsentwicklung ihrer Aktiven bewusst und handeln entsprechend den bildungspolitischen Zielen des Deutschen Turner-Bundes. Sie kennen und beachten dabei den Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer im DOSB. Die eigene Aus-, Fort- und Weiterbildung kann selbständig geplant und organisiert werden.

Weiterhin ist es Ziel der Ausbildung, die Methoden- und Vermittlungskompetenz der Trainerinnen und Trainer weiterzuentwickeln. Dabei sollen sie über ein umfassendes

pädagogisches Grundwissen zur Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Lern- bzw. Trainingseinheiten verfügen.

Es soll über eine vielfältige Palette von Lehr-, Lern- und Trainingsmethoden im Bereich des Grundlagen- und Aufbautrainings verfügt werden. Die Trainerinnen und Trainer sollen aus den Rahmentrainingskonzeptionen ihrer jeweiligen Sportart Individual- und Gruppentrainingspläne ableiten können. Sie haben ein Lehr- und Lernverständnis, das den Sportlerinnen und Sportlern genügend Zeit zur Informationsverarbeitung und Gelegenheit für Eigeninitiativen lässt.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Ausbildung sollen dadurch in die Lage versetzt werden Athletinnen und Athleten im Training systematisch zu fördern, und sie im Sinne eines langfristigen Leistungsaufbaus für die Aufnahme in den Landes- und Bundeskadern vorzubereiten.

Inhalte

Die oben beschriebenen Lernziele werden im Unterricht in Form von theoretischen und praktischen Lerneinheiten der sportartspezifischen und fachübergreifenden Ausbildungsteile unterrichtet. Dabei sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die vom Lehrenden vorgestellten Lehrinhalte im Unterricht praktisch umsetzen.

Fachübergreifende Ausbildung

Im fachübergreifenden Ausbildungsteil werden relevante Inhalte aus sportwissenschaftlichen Themenfeldern zusammengefasst, die eine von der Sportart unabhängige Gültigkeit besitzen (siehe Tab. 9). Für die Aufarbeitung und die Durchführung der Lehreinheiten besteht eine enge Zusammenarbeit mit der Universität Hamburg, der Universität Heidelberg sowie weiteren kooperierenden Einrichtungen wie zum Beispiel dem Zentrum für Sportorthopädie in Wiesbaden. Aktuelle Erkenntnisse aus Forschungsprojekten finden so über die Ausbildung der Trainerinnen und Trainer einen schnellstmöglichen Transfer in die Trainingspraxis.

Die in den Rahmenrichtlinien genannten Inhalte zu personen- und gruppenbezogenen Fragestellungen sind vorrangig in diesem Ausbildungsteil anzusiedeln. Die Trainerinnen und Trainer lernen in den Lehreinheiten die Bedeutung von Eingebundenheit, Kompetenzerleben und Autonomie als motivationales Grundbedürfnis des Menschen zu verstehen. In weiteren Lehreinheiten werden Trainer-Athlet-Konflikte thematisiert und in Gruppenarbeiten Lösungsstrategien entwickelt. Verhaltensregeln, Klarheit, Organisation und Planung sind weitere Themen der fachübergreifenden Ausbildung.

Tab. 9: Themenfelder der fachübergreifenden Ausbildung Trainerin / Trainer-B Leistungssport in den Olympischen Sportarten des Deutschen Turnerbundes

Ausbildungsteil	Themenfelder	Umfang	Lehrende
Fachübergreifende Ausbildung in den Olympischen Sportarten des DTB	Sportpädagogik inkl. Safe Sport	12 LE	Wissenschaftliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Universitäten und weiteren kooperierenden Einrichtungen
	Sportpsychologie	5 LE	
	Trainingswissenschaft	11 LE	
	Bewegungswissenschaft	12 LE	
	Sportmedizin	9 LE	
	Organisation und Prüfung	5 LE	

Im Bereich der bewegungs- und sportpraxisbezogenen Inhalte werden anatomische und physiologische Zusammenhänge als Folge eines planmäßigen Belastungs-Beanspruchungs-Prozesses vertiefend behandelt. Die Prinzipien der Leistungssteuerung werden mit den Teilnehmern erarbeitet und im Kontext eines langfristigen Leistungsaufbaus am Beispiel des Krafttrainings vertiefend thematisiert, da dieses immanent für alle Olympischen Sportarten des Deutschen Turner-Bundes ist. Darüber hinaus erarbeiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Lösungsstrategien, die Belastungs- und Verletzungsrisiken minimieren.

Zusätzlich zu den Lehreinheiten im Präsenzunterricht werden die Themen Ehrenkodex und Dopingprävention in Onlinekursen durch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erarbeitet. In beiden Fällen handelt es sich um multimedial aufbereitete Inhalte mit interaktiven Elementen. Der Lernbaustein zum Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer wurde durch den Deutschen Turner-Bund im Rahmen eines vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) geförderten Projektes entwickelt. Er enthält ausführliche Informationen zur ethischen Selbstverpflichtung des organisierten Sports und wird nach der Bearbeitung von allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Ausbildung unterschrieben. Eine Kopie des unterschriebenen Ehrenkodex liegt dem Deutschen Turner-Bund von allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern vor.

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Im Bereich der Dopingprävention wird der Onlinekurs für Trainerinnen und Trainer der NADA genutzt. Die erfolgreiche Bearbeitung wird nach vorheriger Anmeldung im Onlinekurses mit einem Zertifikat bestätigt, welches ebenfalls in Kopie beim Deutschen Turner-Bund vorliegt.

Der Leistungsnachweis des fachübergreifenden Ausbildungsteils erfolgt zum einen durch die aktive Mitwirkung in der Gruppenarbeit und zum anderen mit einer schriftlichen Prüfung am Ende der Ausbildung

Sportartspezifische Ausbildung

Die sportartspezifischen Ausbildungsteile finden in möglichst kleinen Gruppen statt. Dabei stehen den Lehrenden aktive Sportlerinnen und Sportler zur Demonstration von technisch-methodischen Leitbildern sowie der Demonstration von Hilfe- und Sicherheitsstellung zur Verfügung. Die konkreten sportartspezifischen Lehrinhalte sind in den Rahmentrainingskonzeptionen der jeweiligen Sportart verankert und beziehen sich auf das Trainings- und Wettkampfprogramm der entsprechenden Altersklassen im Grundlagen- und Aufbautraining.

Die Lehrinhalte unterteilen sich in den sportartspezifischen Ausbildungen in mehrere Themenfelder (siehe Tab. 5 bis Tab. 8), die sich auf die jeweiligen Wettkampfgeräte und -übungen oder übergeordnete Grundlagen der Sportart beziehen.

Für die praktische Umsetzung der Lerninhalte stehen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ebenfalls die bereits oben erwähnten Sportlerinnen und Sportler zur Verfügung. Dadurch können die vom Lehrenden gezeigten Hilfestellungen von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Rahmen der Ausbildung geübt und erlernt werden. Ebenso können das Erkennen und Korrigieren von Fehlern im technischen Leitbild geübt und gelernt werden. Durch die direkte Einbindung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den praktischen Unterricht können die Lehrenden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine unmittelbare Rückmeldung zu den bisher erreichten Lernzielen geben. Die praktische Prüfung erstreckt sich damit in den sportartspezifischen Ausbildungsteilen über den gesamten Ausbildungsteil und nimmt dadurch keine zusätzliche Zeit in Form von zeitaufwändigen Lehrproben in Anspruch. Durch diese Organisationsform der Prüfung steht dem Lehr-Lern-Prozess mehr effektive Zeit zur Verfügung. Für die Lehrinhalte der sportartspezifischen Ausbildung Trainerin / Trainer-B Leistungssport im Gerätturnen weiblich ist die Cheftrainerin verantwortlich. Grundlage hierfür ist die Rahmentrainingskonzeption Gerätturnen weiblich. Als Lehrende werden Expertinnen und Experten eingesetzt die über langjährige Erfahrungen verfügen und selbst Bundeskaderturnerinnen betreuen oder betreut haben und mindestens über eine A-Lizenz verfügen.

Tab. 5: Themenfelder der sportartspezifischen Ausbildung Trainerin / Trainer-B Leistungssport im Gerätturnen weiblich

Ausbildungsteil	Themenfelder	Umfang	Lehrende
Sportartspezifische Ausbildung Gerätturnen weiblich	Biomechanik	29 LE	Mitarbeiter IAT / OSP
	Erwärmung		Cheftrainerin sowie Bundestrainerin Nachwuchs und Trainerinnen und Trainer der Bundeskader-athletinnen mit mindestens A-Lizenz
	Ballett		
	Konditionierung und Kompensation		
	Grundlagenakrobatik am Trampolin		
	Sprung		
	Stufenbarren		
	Schwebebalken		
	Boden		

Für die Lehrinhalte der sportartspezifischen Ausbildung Trainerin / Trainer-B Leistungssport im Gerätturnen männlich ist der Bundestrainer Nachwuchs verantwortlich. Grundlage hierfür ist die Rahmentrainingskonzeption Gerätturnen männlich. Als Lehrende werden Expertinnen und Experten eingesetzt die über langjährige Erfahrungen verfügen und selbst Bundeskaderturner betreuen oder betreut haben und mindestens über eine A-Lizenz verfügen.

Tab. 6: Themenfelder der sportartspezifischen Ausbildung Trainerin / Trainer-B Leistungssport im Gerätturnen männlich

Ausbildungsteil	Themenfelder	Umfang	Lehrende
Sportartspezifische Ausbildung Gerätturnen männlich	Funktionsbezogene Basiselemente und grundlegende Lern-Leistungs-Voraussetzungen im Gerätturnen	25 LE	Bundestrainer Nachwuchs und Trainerinnen und Trainer der Bundeskaderathleten mit mindestens A-Lizenz
	Grundlagenakrobatik am Trampolin		
	Boden		
	Pauschenpferd		
	Ringe		
	Sprung		
	Barren		
	Reck		

Für die Lehrinhalte der sportartspezifischen Ausbildung Trainerin / Trainer-B Leistungssport in der Rhythmischen Sportgymnastik ist die Cheftrainerin verantwortlich. Grundlage hierfür ist die Rahmentrainingskonzeption Rhythmische Sportgymnastik. Als Lehrende werden Expertinnen und Experten eingesetzt die über langjährige Erfahrungen verfügen und selbst Bundeskadergymnastinnen betreuen oder betreut haben und mindestens über eine A-Lizenz verfügen.

Tab. 7: Themenfelder der sportartspezifischen Ausbildung Trainerin / Trainer-B Leistungssport in der Rhythmischen Sportgymnastik

Ausbildungsteil	Themenfelder	Umfang	Lehrende
Sportartspezifische Ausbildung Rhythmische Sportgymnastik	Konditionell-koordinatives Training	25 LE	Cheftrainerin sowie Bundestrainerin Nachwuchs und Trainerinnen und Trainer der Bundeskader-athletinnen mit mindestens A-Lizenz
	Körpertechnisch-tänzerisches Training		
	Geräte technisch-kompositorisches Training		
	Übungstraining		
	Musik und Bewegung		
	Wertungsbestimmungen		

Für die Lehrinhalte der sportartspezifischen Ausbildung Trainerin / Trainer-B Leistungssport im Trampolinturnen ist der Bundestrainer Nachwuchs verantwortlich. Grundlage hierfür ist die Rahmentrainingskonzeption Trampolinturnen. Als Lehrende werden Expertinnen und Experten eingesetzt die über langjährige Erfahrungen verfügen und selbst Bundeskaderturner betreuen oder betreut haben und mindestens über eine A-Lizenz verfügen.

**Tab. 8: Themenfelder der sportartspezifischen Ausbildung Trainerin / Trainer-B
Leistungssport im Trampolinturnen**

Ausbildungsteil	Themenfelder	Umfang	Lehrende
Sportartspezifische Ausbildung Trampolinturnen	grundlegende Lern-Leistungs- Voraussetzungen im Trampolinturnen	24 LE	Bundestrainer Nachwuchs und Trainerinnen und Trainer der Bundeskaderathleten mit mindestens A-Lizenz
	Turnerische Grundlagen am Boden		
	Grundlagen Ballett und Beweglichkeit		
	Absprungtechnik vorwärts/rückwärts		
	Technik und Methodik kombinierte Sprünge		
	Spezielle Übungen zur Technikschulung		
	Einsatz spezieller Hilfsgeräte		

2.6.1.3.3 Trainer*in A Leistungssport

Ziele der Ausbildung

Ausgehend von der bereits vorhandenen Qualifikation und den Erfahrungen durch die bisherige Tätigkeit als Trainerin / Trainer sollen die Kompetenzen durch die unten aufgeführten Lernziele weiterentwickelt werden.

In Bezug auf die Fachkompetenz sollen die Trainerinnen und Trainer die Struktur, Funktion und Bedeutung ihrer Sportart als Leistungssport verinnerlicht haben und sie im Prozess der Trainings- und Wettkampfoptimierung im Hochleistungsbereich umsetzen können. Sie sollen die Rahmentrainingskonzeption ihrer Sportart im Anschluss- und Hochleistungstraining kennen und in der Lage sein, diese zu realisieren. Das leistungssportliche Training soll systematisch geplant, organisiert, ausgewertet und individuell gesteuert werden können. Dazu gehört auch die individuelle systematische Vorbereitung auf sportartspezifische Wettkämpfe und die Verfolgung nationaler und internationaler Entwicklungen. Die Trainerinnen und Trainer kennen die in der Sportart verwendeten Formen der Leistungsdiagnostik und können diese in ihre Trainingssteuerung integrieren. Sie sollen die Fördersysteme im Spitzensport ihrer Sportart kennen und für ihre Sportlerinnen und Sportler nutzen. Die Trainerinnen und Trainer sollen in der Lage sein, ein attraktives und motivierendes Spitzensportangebot zu schaffen.

Neben der Fachkompetenz sollen die Trainerinnen und Trainer ihre persönlichen und sozial-kommunikativen Kompetenzen weiterentwickeln. Sie sollen verstehen, wie sie die Motivation

der Sportlerinnen und Sportler bis hin zum Hochleistungsbereich weiterentwickeln, ausbauen und fördern. Die Wechselwirkungen von Sozialfaktoren und leistungssportlicher Ausbildung, Sportmanagement und Sportsponsoring können in ihrer Komplexität erfasst und persönlichkeitsfördernd ausgestaltet werden. Die Trainerinnen und Trainer kennen und beachten die sozial- und entwicklungspsychologischen sowie pädagogischen Besonderheiten des Übergangs vom Jugend- in das Erwachsenenalter. Sie können mit anderen Trainern, Wissenschaftlern, Sportmedizinern, Funktionären und weiteren Spezialisten kooperieren und diese in den Prozess der Leistungsentwicklung effektiv einbinden. Die Trainerinnen und Trainer leisten ihren Beitrag zur Lehrarbeit innerhalb des Deutschen Turner-Bundes bzw. der Landesturnverbände. Sie sind sich der Verantwortung der sportlichen und allgemeinen Persönlichkeitsentwicklung ihrer Aktiven bewusst und handeln entsprechend den bildungspolitischen Zielen des Deutschen Turner-Bundes. Sie kennen und beachten dabei den Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer im DOSB. Die eigene Aus-, Fort- und Weiterbildung kann selbständig geplant und organisiert werden.

Weiterhin ist es Ziel der Ausbildung, die Methoden- und Vermittlungskompetenz der Trainerinnen und Trainer weiterzuentwickeln. Dabei kennen sie alle wesentlichen Trainingsinhalte, -methoden und -mittel der Sportart innerhalb des langfristigen Leistungsaufbaus. Die Trainerinnen und Trainer können Trainingsinhalte, -methoden und -mittel zielgerichtet und systematisch einsetzen sowie individuell variieren. Sie haben ein Lehr- und Lernverständnis, das den Sportlerinnen und Sportlern genügend Zeit zur Informationsverarbeitung lässt und die Athletinnen und Athleten in den Prozess der Leistungsoptimierung mitverantwortlich einbezieht.

Inhalte der Ausbildung

Die oben beschriebenen Lernziele werden in Form von theoretischen und praktischen Lerneinheiten der sportartspezifischen und fachübergreifenden Ausbildungsteile unterrichtet und beziehen Hospitationen bei Bundeskader-lehrgängen sowie Hausarbeiten mit ein.

Fachübergreifende Ausbildung

Im fachübergreifenden Ausbildungsteil werden relevante Inhalte aus sportwissenschaftlichen Themenfeldern aufgegriffen, die eine von der Sportart unabhängige Gültigkeit besitzen (siehe Tab. 14). Für die Aufarbeitung und die Durchführung der Lerneinheiten besteht eine enge Zusammenarbeit mit mehreren Universitäten sowie weiteren kooperierenden Einrichtungen wie zum Beispiel dem Sportmedizinischen Institut Frankfurt (smi). Aktuelle Erkenntnisse aus Forschungsprojekten finden so über die Ausbildung der Trainerinnen und Trainer einen schnellstmöglichen Transfer in die Trainingspraxis.

Tab. 14: Themenfelder der fachübergreifenden Ausbildung Trainerin / Trainer-A Leistungssport in den Olympischen Sportarten des Deutschen Turnerbundes

Ausbildungsteil	Themenfelder	Umfang	Lehrende
Fachübergreifende Ausbildung in den Olympischen Sportarten des DTB	Sportpädagogik inkl. Safe Sport	10 LE	Wissenschaftliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Universitäten und weiteren kooperierenden Einrichtungen
	Sportpsychologie	4 LE	
	Sportsoziologie	4 LE	
	Trainingswissenschaft	20 LE	
	Bewegungswissenschaft	4 LE	
	Duale Karriere	3 LE	
	Sportmedizin	4 LE	
	Organisation und Prüfung	5 LE	

Die in den Rahmenrichtlinien genannten Inhalte zu personen- und gruppenbezogenen Fragestellungen sind vorrangig in diesem Ausbildungsteil anzusiedeln. Die Trainerinnen und Trainer lernen in den Lehreinheiten die Bedeutung einer partizipativen Zielplanung und deren Monitoring kennen und erarbeiten an Beispielen das prinzipielle Vorgehen. Ferner lernen sie die Gefahren des chronischen Stressses kennen, der durch die Doppelbelastung in der dualen Karriere entstehen kann und erarbeiten hierfür Bewältigungsmöglichkeiten. In weiteren Lerneinheiten lernen die Trainerinnen und Trainer gezielt Einfluss auf die Motivationslage ihrer Sportlerinnen und Sportler auf der Spezifik des Leistungsmotivs zu nehmen.

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

Im Bereich der bewegungs- und sportpraxisbezogenen Inhalte werden allgemeine und spezielle Trainingsinhalte und -methoden für das Anschluss- und Hochleistungstraining in den Olympischen Sportarten des Deutschen Turner-Bundes erarbeitet. Hierzu lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Anfertigen individueller Trainingspläne vor dem Hintergrund des langfristigen Leistungsaufbaus.

Der Leistungsnachweis des fachübergreifenden Ausbildungsteils erfolgt zum einen durch die aktive Mitwirkung in der Gruppenarbeit und zum anderen mit einer schriftlichen Prüfung am

Ende der Ausbildung. Darüber hinaus ist ein ausführlicher individueller Trainingsplan für eine Sportlerin / einen Sportler der eigenen Trainingsgruppe anzufertigen.

Sportartspezifische Ausbildung

Die sportartspezifischen Ausbildungsteile finden in Kleinstgruppen von ca. fünf Teilnehmerinnen / Teilnehmern im Rahmen von Bundeskaderlehrgängen statt. Die konkreten sportartspezifischen Lehrinhalte sind in den Rahmentrainingskonzeptionen der jeweiligen Sportart verankert und beziehen sich auf das Trainings- und Wettkampfprogramm der entsprechenden Altersklassen im Anschluss- und Hochleistungstraining.

Die Lehrinhalte unterteilen sich in den sportartspezifischen Ausbildungen in mehrere Themenfelder (siehe Tab. 10 bis Tab. 13), die sich auf die Wettkampfanforderungen sowie konditionellen Voraussetzungen der jeweiligen Sportart beziehen.

Der Leistungsnachweis des sportartspezifischen Ausbildungsteils erfolgt in Form einer Lehrprobe mit Sportlerinnen / Sportlern der eigenen Trainingsgruppe an einem der Bundesstützpunkte der jeweiligen Sportart.

Für die Lehrinhalte der sportartspezifischen Ausbildung Trainerin / Trainer-A Leistungssport im Gerätturnen weiblich ist die Cheftrainerin verantwortlich (siehe Tab. 10). Grundlage hierfür ist die Rahmentrainingskonzeption Gerätturnen weiblich. Als Lehrende werden Expertinnen und Experten eingesetzt die über langjährige Erfahrungen verfügen und selbst Bundeskaderturnerinnen betreuen oder betreut haben und mindestens über eine A-Lizenz verfügen.

Tab. 10: Themenfelder der sportartspezifischen Ausbildung Trainerin / Trainer-A Leistungssport im Gerätturnen weiblich

Ausbildungsteil	Themenfelder	Umfang	Lehrende
Sportartspezifische Ausbildung Gerätturnen weiblich	Biomechanik	24 LE	Mitarbeiter IAT / OSP
	Erwärmung		Cheftrainerin sowie Bundestrainerin Nachwuchs und Trainerinnen und Trainer der Bundeskader-athletinnen mit mindestens A-Lizenz
	Konditionierung und Kompensation		
	Sprung		
	Stufenbarren		
	Schwebebalken		
	Boden		
	Hospitation mit Aufgaben im Bundeskaderlehrgang	24 LE	
	Ausarbeitung und Prüfung	4 LE	

Für die Lehrinhalte der sportartspezifischen Ausbildung Trainerin / Trainer-A Leistungssport im Gerätturnen männlich ist der Cheftrainer verantwortlich (siehe Tab. 11). Grundlage hierfür ist

die Rahmentrainingskonzeption Gerätturnen männlich. Als Lehrende werden Expertinnen und Experten eingesetzt die über langjährige Erfahrungen verfügen und selbst Bundeskaderturner betreuen oder betreut haben und mindestens über eine A-Lizenz verfügen.

Tab. 11: Themenfelder der sportartspezifischen Ausbildung Trainerin / Trainer-A Leistungssport im Gerätturnen männlich

Ausbildungsteil	Themenfelder	Umfang	Lehrende
Sportartspezifische Ausbildung Gerätturnen männlich	Grundlegende Lern-Leistungs-Voraussetzungen	24 LE	Cheftrainer sowie Bundestrainer Nachwuchs und Trainerinnen und Trainer der Bundeskaderathleten mit mindestens A-Lizenz
	Boden		
	Pauschenpferd		
	Ringe		
	Sprung		
	Barren		
	Reck		
	Hospitation mit Aufgaben im Bundeskaderlehrgang	24 LE	
	Fachpraktische Prüfung	1 LE	

Für die Lehrinhalte der sportartspezifischen Ausbildung Trainerin / Trainer-A Leistungssport in der Rhythmischen Sportgymnastik ist die Cheftrainerin verantwortlich (siehe Tab. 12). Grundlage hierfür ist die Rahmentrainingskonzeption Rhythmische Sportgymnastik. Als Lehrende werden Expertinnen und Experten eingesetzt die über langjährige Erfahrungen verfügen und selbst Bundeskadergymnastinnen betreuen oder betreut haben und mindestens über eine A-Lizenz verfügen.

Tab. 12: Themenfelder der sportartspezifischen Ausbildung Trainerin / Trainer-A Leistungssport in der Rhythmischen Sportgymnastik

Ausbildungsteil	Themenfelder	Umfang	Lehrende
Sportartspezifische Ausbildung Rhythmische Sportgymnastik	Training RSG-spezifischer Leistungsvoraussetzungen	24 LE	Cheftrainerin sowie Trainerinnen und Trainer der Bundeskaderathleten mit mindestens A-Lizenz
	Körpertechnisch-tänzerisches Training		
	Geräte technisch-kompositorisches Training		
	Musik und Bewegung		
	Wertungsbestimmungen		
	Hospitation mit Aufgaben im Bundeskaderlehrgang	24 LE	
	Fachpraktische Prüfung	1 LE	

Für die Lehrinhalte der sportartspezifischen Ausbildung Trainerin / Trainer-A Leistungssport im Trampolinturnen ist der Bundestrainer verantwortlich (siehe Tab. 13). Grundlage hierfür ist die Rahmentrainingskonzeption Trampolinturnen. Als Lehrende werden Expertinnen und Experten eingesetzt die über langjährige Erfahrungen verfügen und selbst Bundeskaderturner betreuen oder betreut haben und mindestens über eine A-Lizenz verfügen.

Tab. 13: Themenfelder der sportartspezifischen Ausbildung Trainerin / Trainer-A Leistungssport im Trampolinturnen

Ausbildungsteil	Themenfelder	Umfang	Lehrende
Sportartspezifische Ausbildung Trampolinturnen	Mess- und Videotechnik zur Analyse im Trampolinturnen	24 LE	Bundestrainer sowie Trainerinnen und Trainer der Bundeskaderathleten mit mindestens A-Lizenz
	Ballett für Trampolinturnen		
	Technik und Methodik von Rückwärtssprüngen		
	Technik und Methodik von Vorwärtssprüngen		
	Einsatz spezieller Geräte		
	Hospitation mit Aufgaben im Bundeskaderlehrgang	24 LE	
	Fachpraktische Prüfung	1 LE	

2.6.1.4 Lizenzausbildung von Bundeskaderathleten

Es gelten die Sonderregelungen der [DTB- Ausbildungsordnung \(Punkt V.3.8\)](#) zur Lizenzierung.

Durch die Aufteilung in fachübergreifende und sportartspezifische Ausbildungsteile und der damit verbundenen inhaltlichen Verantwortung der Cheftrainerinnen und Cheftrainer bzw. Bundestrainerinnen und Bundestrainer Nachwuchs für die sportartspezifischen Ausbildungsinhalte, bietet es sich an, bereits während der leistungssportlichen Karriere den Sportlerinnen und Sportlern einen Einstieg in die Trainerausbildung zu ermöglichen. So können die sportartspezifischen Ausbildungsinhalte bereits im Rahmen der Kaderlehrgänge durch die Spitzenathletinnen und Spitzenathleten erlernt werden. Hierdurch besteht zum einen die Möglichkeit eines frühzeitigen Einblicks in die Trainerarbeit und zum anderen ein Verständnis für die Umsetzung notwendiger Trainingsmaßnahmen.

Dabei werden die fachspezifischen Inhalte der jeweiligen Ausbildungsstufen nach Möglichkeit über den Zeitraum der aktiven Zugehörigkeit im Bundeskader begleitend im Rahmen der bestehenden Kaderlehrgänge behandelt. Für ehemalige Bundeskaderathletinnen und -athleten besteht die Möglichkeit, die Kompetenzen der sportartspezifischen Ausbildungsinhalte ebenfalls in den Kaderlehrgängen zu erwerben. Die aktiven und ehemaligen Bundeskaderathletinnen und -athleten werden durch Mentorinnen und Mentoren an den jeweiligen Bundesstützpunkten in ihrer Ausbildung unterstützend begleitet.

Für den Erwerb der Kompetenzen der fachübergreifenden Themenfelder werden fachübergreifende Ausbildungen ausschließlich für die aktiven und ehemaligen Bundeskaderathletinnen und -athleten der Olympischen Sportarten im Deutschen Turner-Bund angeboten. Darüber hinaus können die regulären fachübergreifenden Ausbildungsmaßnahmen ebenfalls als Möglichkeit genutzt werden. Für Sportsoldatinnen und Sportsoldaten besteht ferner durch die im Jahr 2013 geschlossene Kooperation des DOSB mit der Bundeswehr eine weitere Möglichkeit zur Anerkennung der sportartübergreifenden Ausbildungslehrgänge. Der Übungsleiter BW der Bundeswehr wird vollumfänglich als fachübergreifende Ausbildung für die erste Lizenzstufe anerkannt. Auf Grund des hohen Umfangs wird der Trainer BW der Bundeswehr als fachübergreifende Ausbildung ebenfalls für die zweite und dritte Lizenzstufe anerkannt (vgl. Tab. 15). Die Ausbildungsinhalte wurden bereits in Kapitel 4 beschrieben.

Aufgrund ihrer langjährigen praktischen Erfahrung können aktive bzw. ehemalige Bundeskaderathletinnen und -athleten für einen direkten Einstieg auf der zweiten Lizenzstufe empfohlen werden, ohne dass sie zuvor eine C-Lizenz erworben haben. Die Zulassung erfolgt auf Vorschlag der verantwortlichen Cheftrainerin bzw. des verantwortlichen Cheftrainers durch den DTB. Die Ausstellung einer C-Lizenz erfolgt in diesem Fall nicht. Voraussetzung neben der Empfehlung durch die Cheftrainerin bzw. den Cheftrainer ist eine mehrjährige Trainingserfahrung im Leistungssport und das Mindestalter von 18 Jahren.

Auch in diesem Ausbildungsstrang stellt der DTB sicher, dass sich die Kaderathleten und Kaderathletinnen vollumfänglich mit den Themenbereichen „Safe Sport“ sowie „Körperbild & Selbstwertgefühl“ auseinandersetzen müssen. Hierzu werden 3 LE allgemeine Gewaltprävention (inkl. Ehrenkodex) sowie 2 LE sportart- und lizenzstufenspezifische Gewaltprävention, wie auch 1 LE zum Thema „Körperbild & Selbstwertgefühl“ unterrichtet.

Dieser erste Einblick in die Trainertätigkeit soll vor allem auch dazu anregen, eine Berufsausbildung im Bereich des Sports in Betracht zu ziehen. Langfristig ist bei interessierten Bundeskaderathletinnen und -athleten ein Studium an der Trainerakademie Köln anzustreben. Nach Möglichkeit kann ein ergänzender Bachelor- oder Masterabschluss an einer der Partneruniversitäten erworben werden.

Tab. 15: Aufbau der Trainerausbildung für Bundeskaderathleten in den Olympischen Sportarten des DTB

Lizenzstufe	Geräturnen weiblich	Geräturnen männlich	Rhythmische Sportgymnastik	Trampolinturnen
3.	Fachübergreifende Ausbildung des DTB oder Übungsleiter BW der Bundeswehr			
	Sportartspezifische Ausbildung im Rahmen der Kaderlehrgänge	Sportartspezifische Ausbildung im Rahmen der Kaderlehrgänge	Sportartspezifische Ausbildung im Rahmen der Kaderlehrgänge	Sportartspezifische Ausbildung im Rahmen der Kaderlehrgänge
2.	Fachübergreifende Ausbildung des DTB oder Trainer BW der Bundeswehr			
	Sportartspezifische Ausbildung im Rahmen der Kaderlehrgänge	Sportartspezifische Ausbildung im Rahmen der Kaderlehrgänge	Sportartspezifische Ausbildung im Rahmen der Kaderlehrgänge	Sportartspezifische Ausbildung im Rahmen der Kaderlehrgänge
1.	Fachübergreifende Ausbildung des DTB oder Trainer BW der Bundeswehr			
	Sportartspezifische Ausbildung im Rahmen der Kaderlehrgänge	Sportartspezifische Ausbildung im Rahmen der Kaderlehrgänge	Sportartspezifische Ausbildung im Rahmen der Kaderlehrgänge	Sportartspezifische Ausbildung im Rahmen der Kaderlehrgänge

Auf diese Weise verfügen die Athletinnen und Athleten am Ende ihrer sportlichen Karriere mit ihrer Trainerlizenz über eine persönliche Perspektive und können so auch über ihre aktive Zeit hinaus an den organisierten Sport gebunden werden. Mit der Einbindung ehemaliger

Bundeskaderathletinnen und -athleten wird eine Zukunftssicherung des organisierten Sports unterstützt.

2.6.1.5 Literatur- & Medienliste

- Bundeswehr und Deutscher Olympischer Sportbund (2010). Rahmenvereinbarung zwischen dem Deutschen Olympischen Sportbund und der Bundeswehr zur gegenseitigen Anerkennung von Qualifikationen im Bereich Sport.
- Deutscher Sportbund (2003). Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des Deutschen Sportbundes.
- Deutscher Turner-Bund (2004). Leitbild – Wir schaffen Bindung!
- Deutscher Turner-Bund (2007). Ausbildungsordnung zur Qualifizierung im Bereich des Deutschen Turner-Bundes.
- Deutscher Turner-Bund (2008). Turn-Akademie – Konzept 2009 - 2012 zur Trainer Aus- und Fortbildung in den Olympischen Programmsportarten.
- Finck, M. (2010). Handlungsfeld Trainerausbildung. In P. Dewald, H. Lange, & L. Nordmann (Hrsg.), Spitzensport: Training – Ethik – Trainerbildung. Göttingen (i.D.).

2.6.2 Rhönrad

DOSB-Lizenz:.....Trainer*in

Lizenz Stufe:.....A / B / C

Profil:.....Leistungssport

Zulassungsvoraussetzungen gelten gemäß [DTB-Ausbildungsordnung \(Punkt V.1.9\)](#)

In Ergänzung zu den verbindlichen Vorgaben und Ausführungen des [Teil I „Grundlagen, Ordnungen und Leitfäden“](#) dieser Ausbildungskonzeption werden folgende Inhalte formuliert.

2.6.2.1 Vorwort des TK Rhönradturnen

Das TK Rhönradturnen des Deutschen Turner-Bundes legt hiermit die Konzeption zur Trainerausbildung im Rhönradturnen vor.

Ziel des Dokumentes ist es, eine Übersicht über die Trainer-Ausbildungen im Rhönradturnen sowohl hinsichtlich ihrer Anforderungen als auch ihrer Inhalte zu schaffen. Hierbei wurden in der Ausbildung zum Trainer/-in C vor allem die Vermittlung einer vielfältigen Grundausbildung unter Berücksichtigung unterschiedlicher didaktisch-methodischer Ansätze in den Vordergrund gestellt, in der Trainer/in B Ausbildung hingegen die Spezifika der Entwicklung von Athleten im leistungssportlichen Bereich hin zur Spitze, in der Trainer/in A-Ausbildung zur Entwicklung aktiver Spitzenathleten und -athleten

In die vorliegende Ausbildungskonzeption sind Erfahrungen aus verschiedenen Ausbildungsgängen im DTB und auf Landesebene eingeflossen. Aufgrund der unterschiedlichen Lehrpraxis im Trainer/-in C in den einzelnen Ländern kann ein Bundesgremium keine vollständige Übereinstimmung mit bisherigen Konzepten gewährleisten. Die Konzeption soll Guidance für die zukünftigen Ausbildungen im Trainer/in C Bereich geben – dabei aber auch Spielräume für die Gestaltung unter unterschiedlichen Ausgangsbedingungen in den Ländern lassen. Unter anderem auch, um die gleiche Ausgangsbasis für den Erwerb der Trainer/-in B Lizenzstufe zu schaffen.

In die Konzeption sind auch die Entwicklungen der letzten Jahre auf internationaler Ebene sowie im DTB eingeflossen: die Einführung der Disziplin Cyr / Mono Wheel im IRV sowie auf DTB Ebene die Einführung des neuen Wettkampfkongzeptes 2016 und der begleitenden Trainingsstandards (im Rahmen des Entwurfes der Rahmentrainingskonzeption).

Um die Ausbildung der Trainerinnen und Trainer in der kurzen Zeit effektiv gestalten zu können, ist ein hoher Anspruch an die Vermittlung der praktischen Lehrthemen zu stellen. Die praktisch-methodische Ausbildung muss alle in der Theorie vermittelten Wissensgebiete an konkreten rhönradturnerischen Beispielen vertiefen. Dies erfordert eine sehr gute inhaltliche Abstimmung im Lehrteam. Insbesondere müssen die für die praktische Ausbildung gewonnenen Lehrkräfte

mit dem theoretischen Lehrstoff gut vertraut sein, um Synergien in der praktisch-methodischen Anwendung zu erreichen.

Das TK Rhönradturnen bedankt sich recht herzlich bei den Autoren dieser und den vorausgehenden Konzeptionen und wünscht viel Freude bei den anstehenden Aus- und Fortbildungen.

2.6.2.2 Handlungsfelder der Ausbildung

2.6.2.2.1 Trainerassistenz

Die Ausbildung zum Trainerassistenten /-assistentin richtet sich insbesondere an Jugendliche ab 14 Jahren, um ihnen die Möglichkeit zu einer ersten umfassenden Ausbildung als Teil der Jugendarbeit im Verein zu geben und sie in ihrem Interesse an Turn- und Sportvereinsarbeit zu bestärken. Die Ausbildung richtet sich aber auch an Spät- oder Quereinsteiger im Erwachsenenalter, die vor einer Trainer/in-C-Ausbildung erste Ausbildungsschritte gehen wollen. Im Rahmen der Trainer-Assistenten/-innen Ausbildung werden die Teilnehmer/innen qualifiziert, beim Training mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen im Anfängerbereich zu unterstützen.

Eine Ausbildungsreihe umfasst 30 UE.

Die Ausbildung wird in der Regel an die Landesturnverbände delegiert.

Zulassungsvoraussetzung:

14 Jahre und Mitglied in einem Turn- und Sportverein des DTB, durch den die Anmeldung zur Ausbildung erfolgt. Vorlage eines unterzeichneten Ehrenkodexes.

2.6.2.2.2 Trainer*in C Leistungssport

Die Tätigkeit der Trainerin C / des Trainers C Wettkampf- und Leistungssport umfasst die Hinführung zum wettkampf- und leistungsorientierten Training in der Sportart Rhönradturnen. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Grundlagentrainings für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene im sportartspezifischen Leistungssport.

Eine Ausbildungsreihe umfasst 120 UE.

Die Ausbildung auf der 1. Lizenzstufe (Trainer C Leistungssport) gliedert sich folgendermaßen auf:

Es werden die beiden Ausbildungsabschnitte

- sportart- und zielgruppenübergreifende Basisqualifizierung (Grundmodul) ca. 30 – 40 LE und
- sportart- und zielgruppenspezifischer Ausbildungsabschnitt von ca. 80 – 90 LE

durchgeführt.

Das sportart- und zielgruppenübergreifende Grundmodul dient der Vermittlung von sportart- und zielgruppenübergreifenden Inhalten wie Trainingslehre, Bewegungslernen und Koordination,

Vermittlungsformen, Vereinsarbeit und Sportorganisatin sowie Stundenplanung und Kommunikation. Dieses kann von den Verbänden als gemeinsamer Grundlehrgang für verschiedene Profile (z.B. ÜL C Kinderturnen und Trainer C Trampolin) angeboten werden.

Zulassungsvoraussetzung:

16 Jahre und Mitglied in einem Turn- und Sportverein des DTB, durch den die Anmeldung zur Ausbildung erfolgt, sowie Nachweis einer 16 stündigen Erste-Hilfe-Ausbildung (nicht älter als 2 Jahre) vor Abschluss der Lizenzausbildung und Nachweis von Erfahrungen in einer oder mehreren Sportarten (z.B. auch Trainer-Assistenten-Ausbildung). Vorlage eines unterzeichneten Ehrenkodexes bis zur Lizenzerteilung.

2.6.2.2.3 Trainer*in B Leistungssport

Die Tätigkeit der Trainerin B / des Trainers B Wettkampf- und Leistungssport Rhönradturnen umfasst die Talentsichtung, Talentförderung und –bindung auf der Basis leistungssportlich orientierter Trainings- und Wettkampfangebote.

Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Aufbautrainings bis hin zum Anschlusstraining.

Eine Ausbildungsreihe umfasst 60 UE.

Zulassungsvoraussetzung:

18 Jahre und Mitglied in einem Turn- und Sportverein des DTB, durch den die Anmeldung zur Ausbildung erfolgt, sowie Nachweis einer Trainer C-Lizenz und mindestens zweijähriger Trainer/innen-Tätigkeit im Verein. Zusätzlich wird eine Stellungnahme des jeweiligen Landesturnverbandes vorausgesetzt. Vorlage eines unterzeichneten Ehrenkodexes bis zur Lizenzerteilung.

2.6.2.2.4 Trainer*in A Leistungssport

Im Rahmen der Ausbildungsstufe Trainer/in A werden Inhalte zur Gestaltung von systematischen, leistungsorientierten Trainingsprozesse im Spitzenbereich aufgenommen, d.h. Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung vom Anschlusstraining bis hin zur Entwicklung im internationalen Wettkampfbereich. Die Inhalte der Ausbildung orientieren sich - aufbauend auf den Ausbildungsinhalten der Ausbildung Trainerin / Trainer B Leistungssport - an den erforderlichen Kenntnissen, die für die Betreuung von Athletinnen und Athleten in der Vorbereitung auf nationale und unter Umständen internationale Meisterschaften notwendig sind. Eine Ausbildungsreihe umfasst 90 UE.

Zulassungsvoraussetzung:

20 Jahre alt und Mitglied in einem Turn- und Sportverein des DTB, durch den die Anmeldung zur Ausbildung erfolgt, sowie Nachweis einer Trainer B-Lizenz und mindestens einjähriger Trainer/innen-Tätigkeit im Verein nach Erwerb der Trainer-B-Lizenz. Zusätzlich wird eine Stellungnahme des jeweiligen Landesturnverbandes vorausgesetzt. Vorlage eines unterzeichneten Ehrenkodexes bis zur Lizenzerteilung.

2.6.2.2.5 Generelle Förderung der Trainerentwicklung - lizenzstufenunabhängig

Um darüber hinaus die Entwicklung von erforderlichen Kenntnissen für die Vorbereitung auf nationale und internationale Meisterschaften zu fördern, werden alternative Konzepte im DTB und Kooperationen auf internationaler Ebene unterstützt und initiiert. Dies bezieht sich zum Beispiel auf Trainer-Fortbildungen bei internationalen Veranstaltungen oder auch die Förderung von Plattformen zum Austausch von Trainingsentwicklungen (auch in Digitalform), Shadowing bei erfahrenen Trainer/innen („Wie arbeiten und gestalten andere?“) oder Foren zur Entwicklung des Rhönradsports (z.B. zur Weiterentwicklung der Rahmentrainingskonzeption)

2.6.2.3 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Ausbildungsziele: Trainerassistenz

Die Trainer-Assistenten/-innen sollen im Rahmen der Ausbildung qualifiziert werden, im Verein beim Training mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen im Anfängerbereich zu unterstützen. Ferner sollen sie Grundlagen von Hilfe- und Sicherheitsstellung, Elemente im Geradeturnen und erste Grundlagen von Sprung und Spiraleturnen erlernen, die richtige Handhabung des Gerätes erfahren, einen Einblick in Strukturen und Verbände des Rhönradturnens erhalten, die Planung von Übungsstunden kennenlernen und selbst entwickeln und damit die Grundlagen für eine spätere Ausbildung der Lizenzstufe 1 legen.

Ausbildungsziele: Trainer/-in C Leistungssport (1. Lizenzstufe)

Die Trainerinnen und Trainer C sollen mit Hilfe der Ausbildung dazu qualifiziert werden, im Verein Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit unterschiedlichen Methoden und altersgerecht an das Rhönradturnen heranzuführen. Mit Abschluss der Ausbildung sollen die Trainerinnen und Trainer C in der Lage sein, ein qualifiziertes wettkampforientiertes Sportangebot im Verein eigenverantwortlich und selbständig planen und durchführen zu können.

Aufbauend auf den bereits vorhandenen Qualifikationen und Erfahrungen wird eine Weiterentwicklung der Kompetenzen nach den Vorgaben des [DTB-Kompetenzmodells](#) sowie der [DTB-Kompetenzkonzeption](#) angestrebt.

Ausbildungsziele: Trainer/-in B Leistungssport (2. Lizenzstufe)

Die B-Trainer/-in-Ausbildung baut auf das in der Ausbildung der 1. Lizenzstufe erworbene Wissen auf. Die Inhalte der Ausbildung orientieren sich an den für eine Betreuung von Athletinnen und Athleten im nationalen Wettkampfbereich erforderlichen Trainingsprozessen (von der Talentsichtung bis zum Aufbautraining) und ist klar leistungssportlich orientiert.

Aufbauend auf einem bereits vorhandenen sportartspezifischen Fähigkeits- und Fertigniveau wird eine Weiterentwicklung der Kompetenzen nach den Vorgaben des [DTB-Kompetenzmodells](#) sowie der [DTB-Kompetenzkonzeption](#) angestrebt.

Ausbildungsziele: Trainer/-in A Leistungssport(3. Lizenzstufe)

Die A-Trainer/in-Ausbildung baut auf das in den vorherigen Lizenzstufen erworbene Wissen auf. Die Inhalte der Ausbildung orientieren sich an den für eine Betreuung von Athletinnen und Athleten im internationalen Wettkampfbereich erforderlichen Trainingsprozessen.

Aufbauend auf einem bereits vorhandenen sportartspezifischen Fähigkeits- und Fertigniveau wird eine Weiterentwicklung der Kompetenzen nach den Vorgaben des [DTB-Kompetenzmodells](#) sowie der [DTB-Kompetenzkonzeption](#) angestrebt.

2.6.2.4 Inhalte Trainerassistenz

I PÄDAGOGISCH-PSYCHOLOGISCHER BEREICH **3 LE**

- 1.1 Aufgaben eines Trainers 1 LE
- 1.2 Lehrweisen: methodische Vorgehensweisen und Zielgruppenorientierung 1 LE
- 1.3 Motivation einer Gruppe: spielerische Gestaltung 1 LE

II ANATOMISCH-PHYSIOLOGISCHER BEREICH **1 LE**

- 2.1 Prophylaxe von Sportverletzungen & -folgeschäden
- 2.1.1 Aufwärmen/Abwärmen sowie trainingsbegleitende Maßnahmen 1 LE

III TRAININGS- UND BEWEGUNGSLEHRE **1 LE**

- 3.1 Aufbau einer Übungsstunde 1 LE

IV RHÖNRADSPEZIFISCHER BEREICH **23 LE**

- 4.1 Das Rhönrad und seine Bestandteile, Disziplinen, Rhönradturnsprache ½ LE
- 4.2 Grundlagen der Hilfestellung ½ LE
- 4.3 Grundlegende Rhönradtechnik, Methodik und Hilfestellung
 - 4.3.1 Geradeturnen 7 LE
 - 4.3.2 Spiraleturnen 5 LE
 - 4.3.3 Abgänge und Sprung 1 LE
- 4.4 Neues Wettkampfsystem Rhönradturnen, Erarbeitung Abzeichen Sprung/Spirale 3 LE
- 4.5 Grundlagen Küraufbau (WTB) im Geradeturnen/Hosentaschenkarte 3 LE
- 4.6 Gestaltung eines Schauturnens oder eines Schnupperkurses 3 LE

V VEREINS- & VERBANDSBEZOGENER BEREICH **1 LE**

- 5.1 Rhönradturnen in meinem LTV 1 LE
 - 5.1.1 Funktionsträger & Landesfachausschuss
 - 5.2.2 Wettkampfklassen & -struktur
 - 5.3.3 Lehrgangsstruktur

6.1 Lernerfolgskontrolle und Abschlussgespräche 1 LE**2.6.2.5 Inhalte Trainer C Leitungssport****Sportart- und zielgruppenübergreifendes Grundmodul (30-40 LE)**

Das sportart- und zielgruppenübergreifende Grundmodul dient der Vermittlung von sportart- und zielgruppenübergreifenden Inhalten wie Trainingslehre, Bewegungslernen und Koordination, Vermittlungsformen, Vereinsarbeit und Sportorganisatin sowie Stundenplanung und Kommunikation. Das Ausbildungssystem auf der 1. Lizenzstufe setzt sich aus dem gemeinsamen Grundlehrgang für alle Lizenzanwärter und den Lizenzabschlusslehrgängen in den verschiedenen Profilen (ÜL C und Trainer C) zusammen.

Mindestvorgaben gibt es zu den Themenfeldern „Safe Sport“ sowie „Körperbild & Selbstwertgefühl“:

Safe Sport – allgemeine Gewaltprävention 2 LE

Den Übungsleiter*innen wird die Möglichkeit gegeben, sich mit den Grundsätzen der Gewaltprävention und -intervention auseinanderzusetzen. Hierzu erlangen sie Wissen über

- die Formen von interpersonaler Gewalt,
- die Strategien von Täter*innen, sowie
- den Umgang mit Verdachtsmomenten.

Um dies umzusetzen, erhalten sie im Rahmen dieser Ausbildung Gelegenheit, sich mit angemessenem Verhalten im Trainings-; Wettkampfs- und Vereinsbetrieb auseinanderzusetzen. Fallbeispiele von Situationen interpersonaler Gewalt regen die Auseinandersetzung mit und die Reflexion von alltäglichen Sportsituationen an, mit dem Ziel eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln. Darüber hinaus bekommen die Übungsleiter*innen die Möglichkeit, sich individuelle Handlungsstrategien zu erarbeiten, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken⁵⁶.

Im Rahmen dieses Ausbildungsabschnitts muss ebenso der DOSB/DSJ-Ehrenkodex und seine Inhalte behandelt werden.

⁵⁶ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung- die Mindestanforderungen der allgemeinen Gewaltprävention stellen die Inhalte dieses „Safes Sport-Basiskurses“ dar. Diese können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen. Ebenso können die Vorgaben hier dazu dienen Inhalte von Kooperationspartner abzugleichen.

Körperbild und Selbstwertgefühl**1 LE**

Übungsleitende werden zum Thema Körperbild im Sport sensibilisiert und entwickeln ein Verständnis für die Auswirkung von Stereotypen, Körperidealen und Körpersprache. Hierzu erlangen sie Wissen über:

- Was ein Körperbild ist und welche Bedeutung ein positives oder negatives Körperbild auf das Sporttreiben hat,
- Welche Unsicherheiten die Sportler*innen in Bezug auf ihren Körper entwickeln können
- Welche Faktoren das Körperbild der Sportler*innen auf und neben dem Sportplatz positiv/negativ beeinflussen,
- Wie ihr eigenes Handeln das Selbstwertkonzept von Sportler*innen beeinflussen kann,
- Wie ein positives Körperbild im Sport aussehen kann
- Strategien zur Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und eines positiven sportlichen Umfelds.⁵⁷

Sportart- und zielgruppenspezifischer Ausbildungsabschnitt (ca. 80 – 90 LE)**I PÄDAGOGISCH-PSYCHOLOGISCHER BEREICH****4 LE**

1.1 „Charakteranforderungen“ und Aufgaben eines Trainers 1 LE

1.2 Führungsstile 1 LE

1.3 Motivation 1 LE

1.4 Heterogene Gruppen 1 LE

Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

II ANATOMISCH-PHYSIOLOGISCHER BEREICH**4 LE**

2.1 Prophylaxe von Sportverletzungen & -folgeschäden

2.1.1 Aufwärmen/Abwärmen 1 LE

2.1.2 Trainingsbegleitende Maßnahmen im Rhönradturnen 1 LE

2.2 Biomechanische Grundlagen des Rhönradturnens 2 LE

III TRAININGS- UND BEWEGUNGSLEHRE**4 LE**

3.1 Grundbegriff Kondition (mit Praxisbeispielen & Rhönradbezug) 3 LE

3.1.1 Kraft

3.1.2 Ausdauer

3.1.3 Beweglichkeit

3.1.4 Schnelligkeit

3.1.5 Koordination

3.2 Trainingsprinzipien ½ LE

⁵⁷ Der DTB stellt zu diesem Thema einen kostenfreien E-Learnings Selbstlernkurs zur Verfügung. Die Inhalte dieses Kurses können zur Orientierung dienen, um alternative oder zusätzliche Ausbildungsinhalte in diesem Thema zu erstellen.

3.3 Aufbau einer Übungsstunde ½ LE

IV RHÖNRADSPEZIFISCHER BEREICH

58 LE

4.1 Geschichte des Rhönradturnens

4.2 Das Rhönrad und seine Bestandteile ½ LE

4.3 Disziplinen im Rhönradturnen ½ LE

4.4 Rhönradturnsprache (RTS) 4 LE

4.5 Grundlegende Hilfestellungen & Technik, Methodik, Fehlerkorrektur A-/B-/C-Elemente

4.5.1 Geradeturnen 15 LE

4.5.2 Spiraleturnen 12 LE

4.5.3 Sprung, Abgänge 7 LE

4.6 Neues Wettkampfsystem Rhönradturnen 4 LE

4.7 Küraufbau (WTB)

4.7.1 Geradeturnen 1 LE

4.7.2 Spiraleturnen 1 LE

4.7.3 Kürbau in der Praxis 8 LE

4.8 Turnen zu Musik 3 LE

4.9 Schauturnen und andere Disziplinen (Cyr / Mono Wheel) 2 LE

4.10 Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention 2 LE

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen

V SPORARTENÜBERGREIFENDER BEREICH

5 LE

5.1 Einführung in das Trampolinturnen 2 LE

5.2 Einführung in das spielerische Ausdauertraining 1 LE

VI VEREINS- & VERBANDSBEZOGENER BEREICH

2 LE

6.1 Organisation und Struktur des Rhönradturnen auf Vereins-, Kreis-, Bezirks- und Landesebene ½ LE

6.2 Rhönradturnen in meinem LTV ½ LE

6.2.1 Funktionsträger & Landesfachausschuss

6.2.2 Wettkampfklassen & -struktur

6.2.3 Lehrgangsstruktur

6.3 Wettkampf- & Lehrgangsorganisation 1LE

VI LERNERFOLGSKONTROLLE

3 LE

6.1 Lernerfolgskontrolle und Abschlussgespräche 2 LE

Darüber hinaus integriert in den Lehrgangsablauf

2.6.2.6 Inhalte Trainer B Leistungssport

I PÄDAGOGISCH-PSYCHOLOGISCHER BEREICH

6 LE

1.1 Grundsätze Trainingsgestaltung und Motivation 1 LE

1.2 Mentale Trainingsformen 1 LE

1.3 Entspannungstraining im Leistungsbereich 1 LE

1.4 Pädagogische/didaktische Fähigkeiten von Referenten und Multiplikatoren 1 LE

1.5 Gestaltung von Lehreinheiten 1 LE

1.6 Leitung von Trainingszentren 1 LE

II ANATOMISCH-PHYSIOLOGISCHER BEREICH

8 LE

2.1 Prophylaxe von Sportverletzungen & -folgeschäden

2.1.1 Stabilisations- und Krafttraining im Rhönradturnen 2 LE

2.1.2 Defizite: Trainingsbegleitende Maßnahmen im Rhönradturnen 1 LE

2.1.3 Grundlagen Anatomie und Belastung 1 LE

2.2 Biomechanische Grundlagen des Rhönradturnens 2 LE

2.3 Formen des Ausgleichs- und Regenerationstrainings 2 LE

III TRAININGS- UND BEWEGUNGSLEHRE SOWIE ENTWICKLUNGSTHEMEN 6 LE

3.1 Trainingsplanung und Prinzipien im Leistungsbereich 2 LE

3.2 Talentsichtung- und Talentförderung im Rhönradturnen 2 LE

3.3 Strukturen in der Trainingsgestaltung und Rahmentrainingskonzeptionen 2 LE

IV RHÖNRADSPEZIFISCHER BEREICH 27 LE

4.1 Grundlegende Hilfestellungen & Technik, Methodik,

Fehlerkorrektur C/D/R-Elemente

4.1.1 Geradeturnen 6 LE

4.1.2 Spiraleturnen 6 LE

4.1.3 Sprung, Abgänge (insb. Längsnachsendschneidungen) 6 LE

4.2 Neues Wettkampfsystem Rhönradturnen 1 LE

4.3 Küraufbau (WTB) in Theorie und Entwicklung in der Praxis 3 LE

4.4 Turnen zu Musik inkl. Grundlagen und tänzerische Elemente 4 LE

4.5 Nutzung von Videotechnik zur Analyse von Fehlerbildern 1 LE

4.6 Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention 2 LE

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

V SPORARTENÜBERGREIFENDER BEREICH 5 LE

5.1 Nutzung verwandter Disziplinen zur Erarbeitung von Elementen (z.B. Boden, Tramp) 2 LE

5.2 Einführung in das Cyr / Mono Wheel 3 LE

VI VEREINS- & VERBANDSBEZOGENER BEREICH 5 LE

6.1 Struktur und Entwicklung des Rhönradturnens national und international 1 LE

6.2 Qualifikationsnormen im nationalen und internationalen Bereich 1 LE

6.3 Ausbildungswesen 1 LE

6.4 Wettkampf- & Lehrgangsorganisation 1 LE

6.5 Maßnahmen zur Öffentlichkeitsarbeit (Medien, Sponsoren, Forschung, Schulen) 1 LE

VII LERNERFOLGSKONTROLLE 3 LE

6.1 Lernerfolgskontrolle und Abschlussgespräche 3 LE

Darüber hinaus Lehrproben integriert in den Lehrgangsablauf der Disziplinen

2.6.2.7 Inhalte Trainer A Leistungssport

Die Ausbildung zum Trainer A Leistungssport umfasst insgesamt 90 Lerneinheiten. Dies beinhaltet auch die Anfertigung einer Hausarbeit sowie eine Hospitation (entweder im spezifischen Fachbereich Rhönradturnen oder zur Entwicklung von Elementen in anderen Turnsportarten (z.B. Trampolin oder Turmspringen). Wenn es sich anbietet, werden die fachspezifische Ausbildung und die Hospitation in einem Lehrgang zusammengefasst, ansonsten sind dies zwei Lehrgänge.

I PÄDAGOGISCH-PSYCHOLOGISCHER BEREICH 6 LE

1.1 Trainingsgestaltung und Motivation 2 LE

1.2 Begleitung von Sportlern/-innen im Rahmen ihrer Laufbahn 2 LE

1.3 Leitung von Trainingszentren und Gestaltung von Kader-Trainings 2 LE

II ANATOMISCH-PHYSIOLOGISCHER BEREICH**11 LE**

- 2.1 Prophylaxe von Sportverletzungen & -folgeschäden
 - 2.1.1 Stabilisations- und Krafttraining im Rhönradturnen 3 LE
 - 2.1.2 Defizite: Trainingsbegleitende Maßnahmen im Rhönradturnen 3 LE
 - 2.1.3 Anatomie und Belastung 1 LE
- 2.2 Biomechanik des Rhönradturnens 2 LE
- 2.3 Formen des Ausgleichs- und Regenerationstrainings 2 LE

III TRAININGS- UND BEWEGUNGSLEHRE SOWIE ENTWICKLUNGSTHEMEN 16 LE

- 3.1 Trainingsplanung und Prinzipien im Spitzensportbereich 2 LE
- 3.2 Talentsichtung- und Talentförderung im Rhönradturnen 2 LE
- 3.3 Strukturen in der Trainingsgestaltung und Rahmentrainingskonzeptionen 2 LE
- 3.4 Hausarbeit zu fachspezifischen Entwicklungsaspekten der Sportart 10 LE

IV RHÖNRADSPEZIFISCHER UND SPORTARTÜBERGREIFENDER BEREICH 49 LE

- 4.1 Grundlegende Hilfestellungen & Technik, Methodik, Fehlerkorrektur D/R-Elemente
 - 4.1.1 Geradeturnen 7 LE
 - 4.1.2 Spiraleturnen 7 LE
 - 4.1.3 Sprung, Abgänge (insb. Längsachsendrehungen) 7 LE
- 4.2 Küraufbau (WTB) in Theorie und Entwicklung in der Praxis 4 LE
- 4.3 Turnen zu Musik inkl. Grundlagen und tänzerische Elemente 4 LE
- 4.4 Nutzung von Videotechnik zur Analyse von Fehlerbildern 1 LE
- 4.5 Nutzung verwandter Disziplinen zur Erarbeitung von Elementen (z.B. Turm, Tramp) 6 LE
- 4.6 Elemente im Cyr / Mono Wheel 3 LE
- 4.7 Hospitation im Rahmen der fachspezifischen Ausbildung 10 LE
- 4.8 Safe Sport – zielgruppenspezifisch Gewaltprävention 2 LE

Im Rahmen der Ausbildung wird der Themenbereich Safe Sport über die allgemeinen Inhalte der Gewaltprävention hinaus vertieft. Diese Vertiefung findet sportart- bzw. handlungsfeldspezifisch statt. Sie thematisiert und sensibilisiert die Übungsleiter*innen für typische Situationen und Notwendigkeiten, die hinsichtlich Safe Sport in dieser spezifischen Sportart bzw. diesem spezifischen Handlungsfeld sowie auf der vorliegenden DOSB-Lizenz Ausbildungsniveau (C / B / A) besonders relevant sind. Hierzu werden Beispiele und Situationen thematisiert sowie reflektiert und aufgrund des Erkenntnisgewinns Handlungswissen erlangt und darauf aufbauend Ansätze zu individuellen Handlungsstrategien entwickelt, welche interpersonaler Gewalt entgegenwirken.

V VEREINS- & VERBANDSBEZOGENER BEREICH**5 LE**

5.1 Ausbildungswesen im nationalen und internationalen Bereich, Referentenausbild. 2 LE

5.2 Wettkampf- & Lehrgangsorganisation 1 LE

5.3 Maßnahmen zur Öffentlichkeitsarbeit (Medien, Sponsoren, Forschung, Schulen) 1 LE

VI LERNERFOLGSKONTROLLE**3 LE**

6.1 Lernerfolgskontrolle und Abschlussgespräche 3 LE

2.6.2.8 Lernerfolgskontrollen / Kompetenznachweis

Während der gesamten Ausbildung werden Modellstunden und unterschiedlichste Lernerfolgskontrollen eingebaut, um den Teilnehmerinnen die Möglichkeit der Selbstreflexion zu ermöglichen. Hiermit werden die erworbenen Kompetenzen nachgewiesen.

Die Lernerfolgskontrollen sind in die Lerneinheiten der jeweiligen Themenbereiche integriert, verteilt auf unterschiedliche Nachweisformen (inkl. schriftl. & mündl. Tests, Reflexionen, Fallarbeit o.ä.). Alle Maßnahmen zur Lernerfolgskontrolle bzw. des Kompetenznachweises sind zu dokumentieren und müssen auf Verlangen vorlegbar sein. Alle Vorgaben der Ordnung zum Kompetenznachweis in der [DTB-Ausbildungsordnung 2023](#) sind verbindlich zu beachten.

2.6.2.9 Literatur- & Medienliste

- [DTB \(1988\): Rhönradturnsprache](#)
- [DTB: Übersicht über aktuelle Wertungsbestimmungen Rhönradturnen](#)
- [IRV: Code of points and regulations](#)
- DTB (2015/18): DTB Neues Wettkampfsystem Rhönradturnen
- [IRV \(2008\): IRV Wertungsbestimmungen allgemeiner Teil](#)
- [IRV \(2015\): IRV Wertungsbestimmungen Geradeturnen](#)
- [IRV \(2017\): IRV Wertungsbestimmungen Spiraleturnen](#)
- [IRV \(2010\): IRV Wertungsbestimmungen Sprung](#)
- DTB (2014): Wettkampfordnung Rhönradturnen
- DTB (2010): Fachgebietsordnung Rhönradturnen
- [DTB \(2023\): Ausbildungsordnung des Deutschen Turner Bundes](#)
- Nationale Anti-Doping-Agentur Deutschland: www.nada.de
- World Anti-Doping Agency: www.wada-ama.org
- [DTB Safe-Sport](#)
- Vähbrückner, Monika (1992): Rollen-Spiele – die schönsten Spiele mit dem Rhönrad
- Müller, Brauner (1990): Stell den Alltag auf den Kopf
- Weineck (2004): Optimales Training

- Hollmann & Strüder (2009): Sportmedizin: Grundlagen von körperlicher Aktivität, Training und Präventivmedizin

3 Versionsregister / Änderungsdokumentation

Veränderung zu Version 1.0:

Datum:10.04.2025

Typ: Fehler im Text verbessert

Grund: Hinweis von LTV

Änderung: Punkt 3.2 / S. 17

Neue Version: 1.01