

KONZEPTION FÜR DEN AUSBILDUNGSGANG:

Trainerin / Trainer C Breitensport

Sportart: Fitness und Gesundheit
Schwerpunkt: Erwachsene
Natursport Sommer / Natursport Winter

Inhalt:

- 1 Präambel**
- 2 Handlungsfelder**
- 3 Ziele der Ausbildung**
- 4 Didaktisch-methodische Grundsätze**
- 5 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte**
- 6 Ausschreibungstext**
- 7 Literaturliste**
- 8 Kooperationsmodell**
- 9 Ausbildungs-, Prüfungs- und Lizenzordnung**
- 10 Qualifikation der Lehrkräfte**
- 11 Qualitätsentwicklung in der Aus- und Fortbildung**
 - 11.1 Koordinierung von Planungsprozessen**
 - 11.2 Didaktisch-methodische Grundsätze zur Gestaltung von Qualifizierungsmaßnahmen**
 - 11.3 Lernerfolgskontrollen (Prüfungen)**
 - 11.4 Qualifizierung von Lehrkräften / Handlungskompetenz**
 - 11.5 Evaluierung von Lehr- und Lernveranstaltungen**

In der Ausbildungsordnung des DTB werden auf der Basis der Rahmenrichtlinien des DOSB die Grundsätze und Forderungen für die Durchführung von Aus- und Fortbildungen, die für alle Fachbereiche verpflichtend sind, aufgeführt.

1 Präambel

In seinem Leitbild formuliert der Deutsche Turner-Bund „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 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern 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 Sportlerinnen und Sportler 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.

2 Handlungsfelder

Die Tätigkeit der Trainerin C / des Trainers 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.

3 Ziele der Ausbildung

Aufbauend auf den bei den Teilnehmenden bereits vorhandenen Fähigkeiten, Fertigkeiten, Qualifikationen und Erfahrungen wird durch die aufgeführten Lernziele eine Weiterentwicklung der folgenden Kompetenzen angestrebt:

Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz

Die Trainerin / der Trainer

- kann Gruppen führen, gruppendynamische Prozesse wahrnehmen und angemessen darauf reagieren,
- kennt die Grundregeln der Kommunikation und wendet sie an,
- kennt und berücksichtigt entwicklungsgemäße Besonderheiten bei Erwachsenen,
- kennt und berücksichtigt geschlechtsspezifische Bewegungs- und Sportinteressen und
- ist sich der Verantwortung für die sportliche und allgemeine Persönlichkeitsentwicklung der Zielgruppe bewusst und handelt entsprechend den bildungspolitischen Zielsetzungen des DTB.

Fachkompetenz

Die Trainerin / der Trainer

- kennt Struktur, Funktion und Bedeutung von gesundheits- und fitnessorientierten Bewegungsangeboten für Erwachsene und setzt sie im Prozess der zielgruppenorientierten Mitgliedergewinnung entsprechend um,
- kennt die Besonderheiten der Zielgruppe und ist in der Lage ein angepasstes Bewegungsangebot anzubieten,
- kennt die konditionellen und die koordinativen Voraussetzungen des Sports mit Erwachsenen kann dies in der Trainingsgestaltung berücksichtigen,
- besitzt Grundkenntnisse über neueste sportwissenschaftliche Erkenntnisse und über innovative, zielgruppenorientierte Sportgeräte,
- kennt neue Fitness-Trends und kann diese analysieren und bewerten,
- kann Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter motivieren,
- kann Breitensportgruppen aufbauen, betreuen und fördern und
- schafft ein attraktives, freudebetontes Sportangebot für die jeweilige Zielgruppe.

Methoden- und Vermittlungskompetenz

Die Trainerin / der Trainer

- verfügt über pädagogisches Grundwissen zur Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Trainingseinheiten,
- verfügt über eine Grundpalette von Lehr-, Lern- und Trainingsmethoden im Bereich Breitensport,
- hat ein entsprechendes Lehr- und Lernverständnis, das den Teilnehmenden genügend Zeit zur Informationsverarbeitung und Gelegenheit zu Eigeninitiativen lässt und
- beherrscht die Grundprinzipien eines zielorientierten und systematischen Lernens im Sport.

4 Didaktisch-methodische Grundsätze

In der Ausbildung zur Trainerin / zum Trainer C Breitensport „Fitness und Gesundheit Erwachsene – Schwerpunkt Natursport (Sommer/Winter)“ sollen die nachfolgenden didaktisch-methodischen Grundsätze besonders berücksichtigt werden:

Orientierung an den Teilnehmerinnen und Teilnehmern

Die Auswahl der Themen und Vermittlungsmethoden orientiert sich an den Interessen, Bedürfnissen, Kenntnissen, Kompetenzen und Erfahrungen. Die inhaltliche Schwerpunktsetzung erfolgt mit ihnen gemeinsam im Rahmen der konzeptionellen Vorgaben. Dazu sind Reflexionsprozesse notwendig, für die bei der Vorbereitung der Lehrgangsgestaltung genügend Zeit einzuplanen ist. Ziele, Inhalte und Arbeitsweisen/Methoden der Ausbildung haben grundsätzlich transparent zu sein.

Zielgruppenorientierung

Im Fokus aller zu behandelnden Themen stehen einerseits die Lebens- und Bewegungswelt der zu betreuenden Zielgruppe und andererseits die speziellen Rahmenbedingungen für die Arbeit im jeweiligen Verein. Ein enger Bezug zur realen Situation soll eine möglichst unmittelbare Umsetzung des Gelernten in die Praxis ermöglichen.

Handlungsorientierung

Erlebnisse in Bildungsprozessen können durch gezielte Reflexionen zu individuellen Erfahrungen werden, die die Teilnehmenden später in die Gestaltung ihrer eigenen Praxis einfließen lassen können. Am schnellsten und nachhaltigsten wird dabei durch Selbsttätigkeit gelernt („learning by doing“). Es gilt also, im Rahmen der Ausbildung regelmäßig Situationen zu schaffen, in denen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer möglichst viel selbst gestalten und ausprobieren können. 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).

Methodenvielfalt

Die Vermittlungsprozesse sind so zu gestalten, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Qualifizierungsmaßnahme verschiedene Methoden und deren Bedeutung für den Lernprozess erfahren, kennen und umsetzen lernen.

Umgang mit Verschiedenheit

Bildungsarbeit schließt den bewussten Umgang mit Vielfalt und Verschiedenheit von Menschen z. B. in Bezug auf Geschlecht, Leistungsfähigkeit, Nationalität, ethnische Zugehörigkeit, religiöse Überzeugung, Behinderung, sexuelle Orientierung etc. mit ein. Das Leitungsteam hat erforderliche Rahmenbedingungen und ein Klima der Akzeptanz zu schaffen, in dem Verschiedenheit als Bereicherung empfunden wird.

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 nicht nur über den Kopf geschieht. Die Wahl unterschiedlicher Methoden, die jeweils verschiedene Sinneskanäle ansprechen (z. B. visuelle, akustische, taktile), soll den unterschiedlichen Lerntypen 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.

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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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.

Teamprinzip

Prozessorientierte Arbeitsweisen erfordern ein Lehrteam, das die gesamte Ausbildung kooperativ und gleichberechtigt leitet, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in ihren Lernprozessen und Entwicklungen begleitet und die Planung und Durchführung der Unterrichtsversuche, Lehrproben oder Vereinsprojekte berät und betreut.

5 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte des Trainer C Breitensport „Fitness und Gesundheit“ – Natursport Sommer – Natursport Winter

Trainer C Breitensport „Fitness und Gesundheit“ - „Natursport Sommer“

Modul 1 - Basiskurs Allgemeine Prävention - 30 LE

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 Grundlagen - 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, ...

Modul 2 - Personen- und gruppenbezogener Bereich - 6 LE

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
- Verantwortung von Übungsleiter/innen allen Formen von Gewalt gegen Frauen und Männern, 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

Methodik und Didaktik von Bewegungsangeboten - 2 LE

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

Modul 3 - Besonderheit des Natursports - 10 LE

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 ...)

Modul 4 - Wandern/Orientierungswandern/Trekking/Bergwandern - 14 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 (z. B. Stöcke, Bekleidung, Höhenmesser, GPS, Kompass) - 1 LE

Modul 5 – Ausdauersport - 30 LE

Grundlagen (siehe 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

- 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

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

- Nutzung des Naturstadions und von Naturmaterialien (weicher Untergrund, Baumstämme, Steigungen, Sand, Steine, Wasser) - 2 LE
- Exemplarische Übungs- und Trainingbeispiele - 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

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

- Lehrversuche - 6 LE
- Lernerfolgskontrolle - 4 LE

Trainer C Breitensport „ Fitness und Gesundheit“ - „Naturesport Winter“

Modul 1 - Basiskurs Allgemeine Prävention - 30 LE

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 Grundlagen - 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, ...

Modul 2 - Personen- und gruppenbezogener Bereich – 6 LE

Die Trainerin als Gruppenleiterin – 3 LE

- Kompetenzmodell
- Gruppenphasenmodell
- Umgang mit Verschiedenheit
- Kommunikationsmodell
- Verantwortung von Übungsleiter/innen allen Formen von Gewalt gegen Frauen und Männern, Mädchen und Jungen entgegenzuwirken sowie Betroffenen Schutz und Hilfe zu gewähren.

Kursorganisation / Aufbau – 3 LE

- Kursangebot oder Winterfreizeit: Zielgruppen, Organisation, Gestaltung
- Aufbau eines Kurses / einer Stunde: Grundlagen der Didaktik und Methodik
- Freizeitgestaltung bei Winterfreizeiten: Spieleseminar

Modul 3 - Besonderheiten des Natursports im Winter – 10 LE

Natursport im Winter – 3 LE

- Möglichkeiten des Natursports im Winter: Sportarten, Orte
- Physiologische und psychologische Wirkungen von Bewegung in der Natur
- Richtige Ernährung beim Natursport im Winter

Naturkunde / Ökologie – 2 LE

- Wie greift der jeweilige Sport in die Naturräume ein?
- Rechtliche Grundlagen von Sport und Bewegung in der Natur (Forstgesetze, ...)

Wetterkunde und alpine Gefahren – 5 LE

- Wetterphänomene und ihre Wirkung auf unseren Organismus (inkl. Klimaveränderungen, Ozonkonzentration...)
- Alpine Gefahren und ihre Entstehung
- Sicherheitsorientiertes Verhalten; Regeln am Berg; alpine Notsignale, Bergrettung
- Risikomanagement; Kartenkunde; LVS-Geräte; Verschüttetensuche (SOPs)

Modul 4 - Skilanglauf & Skiorientierungslauf – 9 LE

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

Modul 5 - 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)

Modul 6a - Alpiner Skilauf – 50 LE

- Skitechnik
- Methodischer Aufbau von Skikursen
- Sportliche Formen des Skifahrens

Modul 6b - Snowboard – 50 LE

- Snowboardtechnik
- Methodischer Aufbau von Snowboardkursen
- Sportliche Formen des Snowboardfahrens

Modul 7 - Vereins- und verbandsbezogener Bereich – 4 LE

- Struktur und Organisation von Verband und Verein
- Öffentlichkeitsarbeit
- Aufsichts- und Sorgfaltspflicht
- Aus- und Fortbildung

Modul 8 - Lernerfolgskontrolle und Lehrversuche – 10 LE

- Lehrversuche

- Lernerfolgskontrolle

6 Ausschreibungstext

Fitness und Gesundheit – das sind die zentralen Motive für Menschen, sich zu bewegen und Sport zu treiben. Die Ausbildung „Fitness und Gesundheit Erwachsene“ bildet qualifizierte Trainer/innen aus, die in den Bereichen Fitnesstraining und Gesundheitssport tätig sein wollen. Sie lernen, ein qualifiziertes, gesundheitsorientiertes Fitnesstraining im Verein eigenverantwortlich und selbständig zu planen und durchzuführen. Inhalte sind u.a. die Themenbereiche Krafttraining, Ausdauer, Beweglichkeit, die neuesten Trends der Fitness-Szene, Warm up und Cool down sowie die medizinischen Grundlagen eines gesundheitsorientierten Trainings. Außerdem wird theoretisches Hintergrundwissen zur Planung und zum Aufbau einer Unterrichtsstunde, zu Marketing und Öffentlichkeitsarbeit sowie zu Aufsichts- und Rechtsfragen vermittelt. Der Trainerinnen und Trainer Breitensport „Fitness und Gesundheit für Erwachsene“ Schwerpunkt Natursport (Sommer/Winter) werden darin ausgebildet, qualifizierte Angebote für gesundheitsbewusste Menschen in der freien Natur zu leiten.

7 Literaturliste

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., Opper, 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.

8 Kooperationsmodell

Bei allen Ausbildungen auf der 1. Lizenzstufe ist es möglich, die übergreifenden Basisinhalte in einem Umfang von mindestens 30 LE als Einstiegsmodul in die Gesamtausbildung zu nutzen und eigenständig anzubieten.

Der DTB als Spitzenverband ist Träger der Trainerin / Trainer-Ausbildungen aller Stufen für seine Sportarten und somit entscheidet er bzw. seine Landesturnverbände in eigener Zuständigkeit über Kooperationsformen und Aufgabendelegationen.

Dabei können z. B. Kooperationen zwischen den Landesturnverbänden und den Landessportbünden hinsichtlich der oben skizzierten Basisqualifizierung geschlossen werden.

9 Ausbildungs-, Prüfungs- und Lizenzordnung

Zulassung zur Ausbildung

1. Lizenzstufe

Voraussetzung für die Zulassung zum Ausbildungsgang Trainerin / Trainer C Fitness und Gesundheit Erwachsene Natursport Sommer/Winter sind

- Vollendung des 16. Lebensjahres,
- Anmeldung zur Ausbildung durch einen Verein
- Nachweis einer abgeschlossenen 9-stündigen Erste Hilfe-Ausbildung vor Abschluss der Lizenzausbildung (darf nicht älter als zwei Jahre sein).
- Vorlage eines unterzeichneten Ehrenkodexes bis zur Lizenzerteilung.
- Für die Ausbildung mit dem Schwerpunkt Natursport Winter muss eine Skikurs-Hospitation von 30 LE vorliegen.

Lernerfolgskontrolle / Befähigungsnachweis

Das Bestehen der Lernerfolgskontrollen / Befähigungsnachweise ist Grundlage für die Lizenzerteilung. Die Lernerfolgskontrollen sind zu dokumentieren. Die bestandenen Lernerfolgskontrollen sind der Nachweis dafür, mit der im Ausbildungsgang erworbenen Qualifikation im entsprechenden Einsatzgebiet tätig werden zu dürfen. Die für eine Lernerfolgskontrolle erforderliche Zeit ist im formalen Ausbildungsumfang enthalten.

Grundsätze:

- Eine Lernerfolgskontrolle darf nur solche Inhalte umfassen, die auch in der Ausbildung vermittelt wurden
- Eine Lernerfolgskontrolle findet punktuell, im Rahmen des Unterrichts oder prozessbegleitend statt, z. B. am Ende von Ausbildungsblöcken
- Die Kriterien für das Bestehen der Lernerfolgskontrolle / Erlangen der Lizenz sind zu Beginn der Ausbildung offen zu legen
- Elemente der Lernerfolgskontrolle werden im Lehrgang vorgestellt und erprobt

Ziele der Lernerfolgskontrolle:

- Nachweis des Erreichens der Lernziele
- Aufzeigen von Wissenslücken
- Feedback für die Lernenden
- Nachweis der Befähigung zur Übernahme des Aufgabengebiets
- Feedback für die Ausbilderinnen und Ausbilder

Formen der Lernerfolgskontrollen

Zur Bewertung von Lernerfolgskontrollen sollten folgende Kriterien herangezogen werden:

- aktive Mitarbeit während der gesamten Ausbildung
- Nachweis der praktischen Demonstrationsfähigkeit
- Darstellung von Gruppenarbeitsergebnissen in Theorie und Praxis
- Übernahme von Sportpraxisanteilen aus Spezialgebieten einzelner Teilnehmerinnen und Teilnehmer, um die Ausbildungsinhalte zu ergänzen
- Planung, Durchführung und Reflexion einer Übungsstunde (auch als Gruppenarbeit möglich, sofern der individuelle Anteil ersichtlich ist)
- Hospitationen in Vereinsgruppen mit Beobachtungsprotokoll für die anschließende Gruppenarbeit (Auswertungsgespräch über beobachtete Aspekte der Unterrichtsgestaltung und -inhalte)

Für den Lizenzerwerb muss mindestens eine praxisorientierte Lernerfolgskontrolle absolviert werden, in der die Lehrbefähigung nachgewiesen wird.

Ergebnis der Lernerfolgskontrolle

Die Lernerfolgskontrolle wird mit „bestanden“ oder „nicht bestanden“ gewertet.

Bei „nicht bestanden“ Lernerfolgskontrollen besteht die Möglichkeit, in Absprache mit dem Lehrteam der Ausbildung, eine „Nachprüfung“ zu absolvieren.

Lizenzordnung

Lizenzierung

Die erfolgreichen Absolventinnen und Absolventen des Ausbildungsganges erhalten die entsprechende Lizenz des Deutschen Olympischen Sportbundes, ausgestellt von den durch den DTB beauftragten Landesturnverband.

Die Lizenz der 1. Stufe wird frühestens nach Vollendung des 16. Lebensjahres und entsprechender Unterzeichnung des Ehrenkodex erteilt.

Die Ausbildungsträger erfassen alle Inhaberinnen und Inhaber von DOSB-Lizenzen mit Namen, Anschrift, Geburtsdatum und Lizenznummer. Über die Schnittstelle GymNet – LiMS werden statistische Lizenzdaten direkt an den DOSB weitergeleitet.

Anerkennung anderer Ausbildungsabschlüsse

Die Ausbildungsträger können in eigener Zuständigkeit darüber entscheiden, ob sie Ausbildungen anderer Ausbildungsträger oder Teile derselben anerkennen.

Die Aus-, Fort- und Weiterbildungen der einzelnen Ausbildungsträger im DTB werden gegenseitig anerkannt.

Bei Sportlerinnen und Sportlern (z.B. Kaderathletinnen und -athleten) erfolgt, aufgrund ausschließlich praktischer Ausübung ihrer Sportart, keine Lizenzvergabe.

Eine Empfehlung für die Vergabe von Lizenzen an Personen, die sich im Rahmen ihrer beruflichen Ausbildung im Bereich des Sports qualifiziert haben, erfolgt jährlich auf Bundesebene (Tagung der Lehrreferentinnen und Lehrreferenten).

Die Lizenz muss bei dem zuständigen Landesturnverband beantragt und entsprechend den dort geltenden Vergaberegeln erworben werden.

Teile der Ausbildung können als Fernstudium / Heimstudium (z. B. E-Learning) im Umfang von 30 LE für die Ausbildungsgänge der 1. Lizenzstufe anerkannt werden.

Lizenzgültigkeit und Fortbildung zur Lizenzverlängerung

Die Lizenz Trainerin/Trainer C Breitensport wird frühestens nach Vollendung des 16. Lebensjahres erteilt und hat eine Gültigkeit von 4 Jahren.

Innerhalb des Gültigkeitszeitraumes muss die Lizenz durch eine Fortbildung von 15 LE verlängert werden.

Es gilt der Grundsatz: Mit der Verlängerung der Gültigkeitsdauer für eine Lizenzstufe werden die darunter liegenden Lizenzstufen für den jeweiligen Zeitraum ihrer Gültigkeitsdauer mit verlängert. Ein unterschriebener Ehrenkodex muss vorliegen.

Verlängerungen ungültig gewordener Lizenzen

Bei Überschreiten der Gültigkeitsdauer von Lizenzen wird wie folgt verfahren:

- Erfolgt die Fortbildung im Umfang von 15 LE im 1. Jahr nach dem Lizenzablauf, wird die Verlängerung vom Zeitpunkt des regulären Ablaufs gerechnet.
- Erfolgt die Fortbildung im zweiten Jahr nach dem Lizenzablauf, sind zwei Fortbildungsveranstaltungen (30 LE) notwendig. Lizenzverlängerung auch hier ab Zeit des Ablaufes.
- Überschreiten der Gültigkeitsdauer ab 3 Jahre: Hier ist durch den jeweiligen Ausbildungsträger zu prüfen, ob eine Wiederholung der gesamten Prüfung oder eine „Wiedereinsteigerinnen / Wiedereinsteiger-Ausbildung“, die 45 LE umfasst, absolviert werden muss.

Lizenzentzug

Die vom DTB beauftragten Ausbildungsträger haben das Recht, Lizenzen zu entziehen, wenn die Lizenzinhaberin / der Lizenzinhaber schwerwiegend gegen die Satzung des Verbandes oder den Ehrenkodex verstößt.

10 Qualifikation der Lehrkräfte

Die Referentinnen und Referenten sollten über eine berufliche Ausbildung im Bereich des Sports verfügen. Darüber hinaus ist es von großem Nutzen, wenn sie selbst im Verein tätig sind und zumindest eine Gruppe in diesem Bereich leiten.

Qualifizierten Laien (Vereinspraktiker ohne sportfachliche Berufsausbildung) sollten in enger Abstimmung mit der Lehrgangsführung die Durchführung von Praxis-Einheiten erlaubt werden.

Die eingesetzten Lehrkräfte sollten im Besitz eines gültigen DTB-Ausbilder-Diploms / DOSB-Ausbilder-Zertifikats sein.

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

11 Qualitätsentwicklung in der Aus- und Fortbildung

Auf der Basis des ‚Leitfadens zur Qualitätsentwicklung im Aus-, Fort- und Weiterbildungssystem des Deutschen Turner-Bundes‘ werden in den Trainerin / Trainer C Breitensport-Ausbildungen vor allem die Aspekte der Prozessqualität berücksichtigt:

Die Prozessqualität beinhaltet auf der Basis der Programmentwicklung den Umsetzungsprozess der Inhalte in Aus-, Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen auf allen Ebenen der Verbandsarbeit. Im Mittelpunkt stehen dabei die Koordinierung von Planungsprozessen, didaktisch-methodische Grundsätze zur Gestaltung von Qualifizierungsmaßnahmen und die Qualifizierung von Lehrkräften.

12.1 Koordinierung von Planungsprozessen

Speziell für das Erstellen von Lehrgangsplänen für die Aus-, Fort- und Weiterbildung auf der Bundes-, Landes- und Gau(Kreis)ebene (vertikale Verbandsgliederung) sowie der Bereichsvorstände und Fachgebiete (horizontale Verbandsgliederung) sind koordinierte Vorgehensweisen und inhaltliche Strukturvorgaben von besonderer Bedeutung. Dies beinhaltet z.B. die genaue Terminabstimmung einiger Landesturnverbände bei gemeinsamen Ausbildungen oder aber die Absprachen zwischen den Landesturnverbänden und ihren Turngauen, welche Fortbildungsthemen zur Lizenzverlängerung angeboten werden.

Standardisierte Arbeitsabläufe und – hilfen

Dazu gehören u.a. eine einheitliche Terminologie, einheitliche Ausschreibungstexte, gemeinsame Schwerpunktsetzungen in der fachlichen Arbeit und gemeinsame Lehrgänge mehrerer Länder, Gaue oder Kreise.

11.2 Didaktisch-methodische Grundsätze zur Gestaltung von Qualifizierungsmaßnahmen

Wesentliches Qualitätsmerkmal in der Ausbildung Trainerin / Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit Erwachsene ist die konsequente Berücksichtigung der oben in der Konzeption aufgeführten didaktisch-methodischen Grundsätzen

- Orientierung an den Teilnehmerinnen und Teilnehmern
- Zielgruppenorientierung
- Handlungsorientierung

- Methodenvielfalt
- Umgang mit Verschiedenheit
- Erlebnis-/Erfahrungsorientierung und Ganzheitlichkeit
- Prozessorientierung

- Teamprinzip

Um das oben formulierte Lernverständnis in den Ausbildungsmaßnahmen effektiv berücksichtigen zu können, haben die o.g. Gestaltungsprinzipien Vorrang vor der Stofffülle! Fort- und Weiterbildungen sollen vor allem unter diesem Aspekt immer mit den Ausbildungen im Gesamtzusammenhang geplant werden.

11.3 Lernerfolgskontrollen (Prüfungen)

Es ist wichtig, dass Lernerfolgskontrollen unmittelbar an den Lernprozess anschließend, also prozessbegleitend stattfinden sollten, damit Wissenslücken ausgeglichen werden können. Die abschließende Überprüfung des Lernerfolges bleibt zudem erhalten.

12.4 Qualifizierung von Lehrkräften / Handlungskompetenz

Die Qualifizierung von Lehrkräften für die verbandliche Aus-, Fort- und Weiterbildung ist eine wichtige Aufgabe zur Qualitätssicherung. Dafür sind Schlüsselqualifikationen notwendig, die es ermöglichen, als kompetent handelnde Personen die Qualifizierungsangebote zu planen, zu gestalten, durchzuführen und auszuwerten:

- Die **persönliche und sozial - kommunikative Kompetenz** umfasst ein Bündel von Eigenschaften, Fähigkeiten und Fertigkeiten einer Person, die im Umgang mit anderen Menschen/Gruppen, pädagogischen Situationen und bei der Lösung von Konflikten zum Tragen kommen.
- Die **fachliche Kompetenz** beschreibt das (sportfachliche-) Wissen und Können, das zur inhaltlich qualifizierten Planung, Durchführung und Auswertung von Sportangeboten notwendig ist.
- Die **Methoden- und Vermittlungskompetenz** beschreibt Kenntnisse und Fähigkeiten über Methoden und Verfahren zur Umsetzung, d.h. zur Vermittlung von Inhalten und zur Planung, Durchführung und Auswertung von Vereins-/Verbandsangeboten.

Unter diesen Aspekten 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.

11.5 Evaluierung von Lehr- und Lernveranstaltungen

Schwerpunkt der Evaluierung ist die Rückkoppelung zu den Ausbildungsteilnehmerinnen und -teilnehmern sowie Ausbilderinnen und Ausbildern im Hinblick auf ihre Eindrücke der Ausbildung.

Wichtiger inhaltlicher Schwerpunkt ist dabei die Berücksichtigung

- der unter 11.2 aufgeführten didaktisch-methodischen Grundsätze und 11.3 genannten Aspekte zu den Lernerfolgskontrollen,
- die Lehr- und Arbeitsmaterialien unter dem Aspekt der Abgestimmtheit von

Sportorganisation: Deutscher Turner-Bund

- Teilnehmer- und Referentenpapieren,
so wie die Möglichkeit zur selbständigen Arbeit der Ausbildungsteilnehmer und –
teilnehmerinnen mit den Arbeitsmaterialien.
- Ebenso zu beachten ist die Beurteilung der Rahmenbedingungen wie Unterkunft,
Verpflegung, Organisation, Kosten u.a.

Qualitätsbeauftragte gem. Kapitel VI. / Abschnitt 1.2. „Qualitätsstandards für die Umsetzung“
sowie Ansprechpartnerin für Rückfragen:

Name: Pauly

Vorname: Pia

Anschrift: Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt

Tel.: 069/67801136

E-Mail: pia.pauly@dtb-online.de