

# Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Landessportbund Mecklenburg-Vorpommern e.V.



## Inhaltsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| 1. Ziele der Rahmenrichtlinie .....  | 3  |
| 2. Bildung im Sport – Bildung durch Sport.....                               | 3  |
| 2.1 Bildungsverständnis.....   | 4  |
| 2.2 Bildungsziele.....   | 4  |
| 2.3 Bildung als Prozess .....  | 4  |
| 2.4 Didaktische und methodische Grundsätze .....                             | 5  |
| 3. Qualifizierungssystem.....  | 7  |
| 3.1 Struktur und Kurzbeschreibung der Ausbildungsgänge.....                  | 7  |
| 3.2 Fort- und Weiterbildungen.....   | 9  |
| 4. Personalentwicklung.....  | 9  |
| 5. Organisationsstruktur im Bereich Bildung .....                            | 10 |
| 6. Qualitätssicherung .....  | 11 |
| 7. Kooperationen .....   | 13 |
| 8. Ordnungen.....  | 14 |
| 8.1 Ausbildungsordnung .....   | 14 |
| 8.2 Lizenzordnung .....  | 15 |
| 8.3 Lernerfolgskontrollen.....   | 17 |
| 9. Förderung von Bildungsmaßnahmen .....                                     | 18 |
| Anhang 1: Lehrkonzeptionen der sportartübergreifenden Ausbildungsgänge ..... | 19 |
| Anhang 2: Konzeption zur Fortbildung von Lehrkräften im LSB M-V.....         | 49 |
| Anhang 3: Evaluationsbogen für Aus- und Fortbildungsmaßnahmen.....           | 53 |
| Anhang 4: Ausbildungskonzeption Übungsleiter Breitensport C.....             | 54 |

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

## 1. Ziele der Rahmenrichtlinie

Qualifizierung ist ein grundlegender Baustein gesellschaftlicher Entwicklung. Der Landessportbund Mecklenburg-Vorpommern e.V. (LSB M-V) sieht eine wesentliche Aufgabe darin, durch Qualifizierung aller seiner ehren- und hauptamtlichen sowie auch nebenberuflich im Sport tätigen Mitarbeiter entscheidende Voraussetzungen zu schaffen, um die Erfüllung der Aufgabenstellungen in den Mitgliedsorganisationen des Landes zu sichern und die weitere Entwicklung des LSB M-V voranzutreiben. Er versteht Qualifizierung als Querschnittsaufgabe, die alle Bereiche des Sports gleichermaßen anspricht und miteinander verknüpfen muss.

Mit dieser Rahmenrichtlinie formuliert der LSB M-V einen Bildungsanspruch, den er gemeinsam mit seinen Landesfachverbänden (LFV) sowie Stadt- und Kreissportbünden (SSB/KSB) umsetzen möchte. Auf Grundlage der gültigen Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des Deutschen Olympischen Sportbundes und der dazugehörigen Ausführungsbestimmungen verfolgt der LSB M-V mit dieser Rahmenrichtlinie folgende Ziele:

- Qualitätsstandards setzen,
- Gleichwertigkeit und Vergleichbarkeit in der Bildungsarbeit absichern,
- die Umsetzung formulierter Bildungsansprüche sicherstellen,
- die Umsetzung des Qualifizierungssystems unterstützen,
- Impulse für die Weiterentwicklung und Anleitung für die Erstellung von Qualifizierungskonzeptionen der Mitgliedsorganisationen im LSB M-V geben.

## 2. Bildung im Sport – Bildung durch Sport

Der LSB M-V begreift das Handlungsfeld Sport als einen bedeutenden und potentiellen Lebensbereich für die Bildung des Menschen an sich und damit für die Persönlichkeitsentwicklung.

Bildung im Sport zielt darauf ab, alle Bereiche des Sports und seiner Organisation in den Bildungsprozess mit einzubeziehen und durch geplante und gesteuerte Bildungs- und Qualifizierungsmaßnahmen aller seiner Mitarbeiter günstige Rahmenbedingungen für seine weitere Entwicklung zu schaffen.

Bildung durch Sport zielt auf das sporttreibende Individuum und seinen umfassenden körperlichen und geistigen Anspruch ab. Sport fördert den Prozess der Selbsterkennung des Menschen. Er schafft Wissen über den eigenen Körper und lehrt den bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit ihm. Sport entwickelt nicht nur, Sport ist bewusstes Sein, das geprägt ist von einer gesundheits- und leistungsorientierten Lebenseinstellung, von Optimismus und Lebensfreude. Sport schafft und lehrt aber auch den respekt- und verantwortungsvollen Umgang mit anderen Menschen sowie Achtung der natürlichen Umwelt gegenüber. Er zielt auf den Erwerb von weiteren Schlüsselqualifikationen ab wie Teamfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Kooperationsfähigkeit, Fairness, Zielorientierungsfähigkeit und Planungsfähigkeit.

Sport birgt ein immenses Potential für die Persönlichkeitsbildung in sich und die Ganzheitlichkeit von körperlicher, geistiger und sozialer Bildung wird im und durch Sport besonders deutlich. Der organisierte Sport gewährleistet nicht nur sportliche Aktivität, sondern schafft auch Möglichkeiten der Mitarbeit, Mitbestimmung und Mitverantwortung in den Mitgliedsorganisationen. Damit werden elementare demokratische Verhaltensweisen erprobt und gelebt und es wird aktiv an den Prozessen gesellschaftlicher Entwicklung teilgenommen.

## 2.1 Bildungsverständnis

In ihrem Selbstverständnis als Bildungsinstitution für Mitarbeiter im Sportverein/-verband/-bund haben der Landessportbund M-V, die Stadt- und Kreissportbünde und die Landesfachverbände eine ganz bestimmte Funktion:

- Sie stellen Bildungsangebote bereit.
- Sie geben Impulse.
- Sie schaffen im Rahmen der Qualifizierungsmaßnahmen ein Forum für den Erfahrungsaustausch.

Bildungsarbeit im Sport geht davon aus, dass die Teilnehmenden bereits über Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten im Handlungsfeld Sport und in der Vereinsarbeit verfügen. Dieses unterschiedliche „Erfahrungswissen“ muss im Qualifizierungsprozess berücksichtigt werden. Es muss aufgegriffen und für die Teilnehmenden nutzbar gemacht werden. Damit wird im Qualifizierungsprozess ein hohes Maß an Selbstverantwortung zugestanden, gefördert, aber auch gefordert. Im Sinne eines lebenslangen Lernens sollen die Teilnehmenden darin unterstützt werden, ihre sozial-kommunikativen, fachlichen, methodischen und strategischen Kompetenzen weiterzuentwickeln.

## 2.2 Bildungsziele

Der Erwerb von Handlungskompetenz ist das Leitziel von Bildung und Qualifizierung im Sport. Es werden Wissen, Können und Verhalten in Bezug auf ein erfolgreiches, ganzheitliches Handeln miteinander verknüpft. Handlungskompetenz schließt Sozialkompetenz, Fachkompetenz, Methoden- und Vermittlungskompetenz sowie strategische Kompetenz ein und ist die Basis für engagierte, motivierte Eigenaktivität.

Bildung zielt immer auf die Entwicklung des Menschen in seiner Ganzheitlichkeit. Sie bedeutet daher nicht nur den Erwerb von Kenntnissen und die Ausprägung von Kompetenzen, sondern auch die Entwicklung individueller Einstellungen und Wertmaßstäbe.

Kompetenzen kann man anderen nicht vermitteln. Man kann Teilnehmenden nur helfen, sich auf der Grundlage des vermittelten Wissens und Könnens Kompetenzen selbst anzueignen und für die Entwicklung seiner Kompetenzen günstige Rahmenbedingungen zu schaffen.

## 2.3 Bildung als Prozess

Die in den Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im DOSB formulierten Bildungsansprüche spiegeln sich in den Rahmenrichtlinien für Qualifizierung des LSB M-V wider und werden zur Planungs- und Handlungsgrundlage für die Bildungsarbeit seiner Mitgliedsorganisationen. Dabei wird Bildung als ein Prozess verstanden, der sich immer in der Auseinandersetzung des Menschen mit seiner Umwelt vollzieht und in dem die Entwicklung und die Entfaltung der individuellen Persönlichkeit im Mittelpunkt steht - ganzheitlich, unter dem Aspekt der Wahrnehmung sozialer Verantwortung.

Der Bildungsprozess im Handlungsfeld Sport wird wie folgt verstanden und umgesetzt:

- Bildung als umfassender Prozess: bezogen auf kognitive, emotionale, soziale, moralische Aspekte des menschlichen Lebens,
- Bildung als reflexiver Prozess: Gewährleistung von Praxis- und Realitätsbezogenheit, Selbstwiederfindung in Bezug auf eigene Erfahrung,
- Bildung als lebenslanger Prozess: Beachtung von Altersstrukturen und Bildungsstand, Adressatenbezogenheit,
- Bildung als dynamischer Prozess: Wechsel von Fortschritt-Rückschritt, Stagnation und Entwicklung, Digitalisierung und in Präsenz,
- Bildung als emanzipatorischer Prozess: Selbstentfaltung und Selbstgestaltung, Beachtung von Verschiedenheit und Geschlecht,
- Bildung als bewegungsorientierter Prozess: Handlungsfeld Sport orientiert an Bewegung, Spiel und Sport,
- Bildung als naturorientierter Prozess: Handlungsfeld Sport orientiert auf die Auseinandersetzung mit der natürlichen Umwelt; Entwicklung von Verständnis und Wertschätzung der Natur.

## 2.4 Didaktische und methodische Grundsätze

Das DOSB-Kompetenzmodell gibt eine Hilfestellung, wie Kompetenzorientierung in Qualifizierungsmaßnahmen umgesetzt werden kann.

Folgende didaktische und methodische Grundsätze gilt es zu beachten und zu realisieren:

### Teilnehmerorientierung und Transparenz

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

### Umgang mit Verschiedenheit / Geschlechtsbewusstheit (Gender Mainstreaming, Diversity Management)

Teilnehmerorientierte Bildungsarbeit schließt den bewussten Umgang mit Vielfalt und Verschiedenheit von Menschen (z. B. in Bezug auf Geschlecht/Gender, Nationalität, ethnische Zugehörigkeit, religiöse Überzeugung, Behinderung, sexuelle Orientierung etc.) mit ein. Das Leitungsteam hat erforderliche Rahmenbedingungen und ein Klima der Akzeptanz zu schaffen, in der Verschiedenheit als Bereicherung empfunden wird. Als übergeordnete Dimension von Verschiedenheit muss teilnehmerorientierte Bildungsarbeit vor allem „geschlechtsbewusst“ sein, also die besonderen Sozialisationsbedingungen, Fähigkeiten, Interessen und Bedürfnisse von Mädchen/Frauen bzw. Jungen/Männern und Diversen im Blick haben. Je nach Ziel und inhaltlicher Notwendigkeit kann das Lernen und Erleben deshalb sowohl in gemischtgeschlechtlichen als auch in gleichgeschlechtlichen Gruppen stattfinden. Übergeordnetes Ziel ist die Schaffung gleichberechtigter Teilhabemöglichkeiten und Bildungschancen für alle Teilnehmenden.

### Zielgruppenorientierung / Verein als Handlungsort

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.

### 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.

### Handlungsorientierung

Erlebnisse in Bildungsprozessen können durch gezielte Reflexionen zu individuellen Erfahrungen werden, welche 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 Qualifizierungsmaßnahme regelmäßig Situationen zu schaffen, in denen die Teilnehmenden möglichst viel selbst gestalten und ausprobieren können. Dies bezieht sich sowohl auf die Arbeitsweisen im Lehrgang (z. B. Kleingruppenarbeit, Unterrichtsversuche, selbständige Ausarbeitung von Themen/ „selbst organisierte Lerneinheiten“) als auch auf das Ausprobieren und Umsetzen des Gelernten im Verein (z. B. durch „Hausaufgaben“, Erprobungsaufträge, Lehrproben im Verein, Vereinsprojekte).

### Prozessorientierung

Ebenso wie Bildungsprozesse selten geradlinig verlaufen, sollte auch die Bildungsarbeit Unsicherheiten und Widerstände, Umwege und Fehler zulassen. Auch das Ungewohnte und Wider-

sprüchliche 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 an den 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 Konzeption der Qualifizierungsmaßnahme mit ihren vorgegebenen Zielen und Inhalten.

### Teamprinzip

Prozessorientierte Arbeitsweisen erfordern ein Lehrteam, das die gesamte Qualifizierungsmaßnahme kooperativ und gleichberechtigt leitet, die Teilnehmenden in ihren Lernprozessen und Entwicklungen begleitet und die Planung und Durchführung der Unterrichtsversuche, Lehrproben oder Vereinsprojekte berät und betreut. Die kontinuierliche Lehrgangsleitung hat Vorbildfunktion und ist sowohl als Prinzip für gleichberechtigte Kooperation und kollegialen Austausch als auch als Modell für eine moderne, teamorientierte Arbeit im Verein zu verstehen. Einem Lehrteam sollten grundsätzlich Frauen und Männer angehören.

### Reflexion des Selbstverständnisses

Bildung ist ein reflexiver Prozess. Deshalb muss das permanente Reflektieren von Erlebnissen und Erfahrungen, Fähigkeiten und Kenntnissen auf die eigene Person zum Arbeitsprinzip werden. Die individuelle Interpretation von Begriffen wie Sport, Leistung, Gesundheit, Geschlecht u.a.m. fördert eine aktive Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Verständnisweisen einschließlich der Ausprägung einer individuellen, reflektierten Haltung.

### Mediendidaktische Grundsätze

Digitale und online gestützte Lernplattformen wie z.B. der SportCampus Nord ermöglichen Onlinelernen. Die pädagogische Begleitung durch Lehrende ist grundlegend für erfolgreiches Onlinelernen und beschreibt den Qualitätsunterschied zu klassischem eLearning.

Reines Onlinelernen eignet sich für zeitlich begrenzte Bildungsformate, wie z.B. online Kurzschulungen und Tagesfortbildungen. Für Lizenzausbildungen sind Präsenzzeiten unverzichtbarer Bestandteil. Sogenannte Blended-Learning-Ausbildungen ergänzen die gewohnten Präsenzzeiten um Onlinelernphasen und führen idealerweise die Vorteile von Online- und Präsenzlernen zusammen.

Online gestütztes Lernen erhöht die Flexibilität beim Lernen. Lernende bestimmen eigenständig Lernort und -zeit, Lernen im eigenen Tempo, synchron sowie asynchron begleitet von Lehrenden. Lernen kann hybrid verlaufen, wenn digitale Lernformen oder Lernende/Lehrende in ein Präsenzsetting einbezogen werden.

Die wichtigsten Faktoren für den Erfolg online gestützten Lernens sind:

- klar definierte und zielgruppengerechte Lernziele,
- didaktisch reduzierte Lerninhalte,
- fortlaufende pädagogische Begleitung und Interaktion zwischen Lernenden und Lehrenden sowie
- Vermittlung der notwendigen Medienkompetenz der Lernenden durch die Lehrenden.

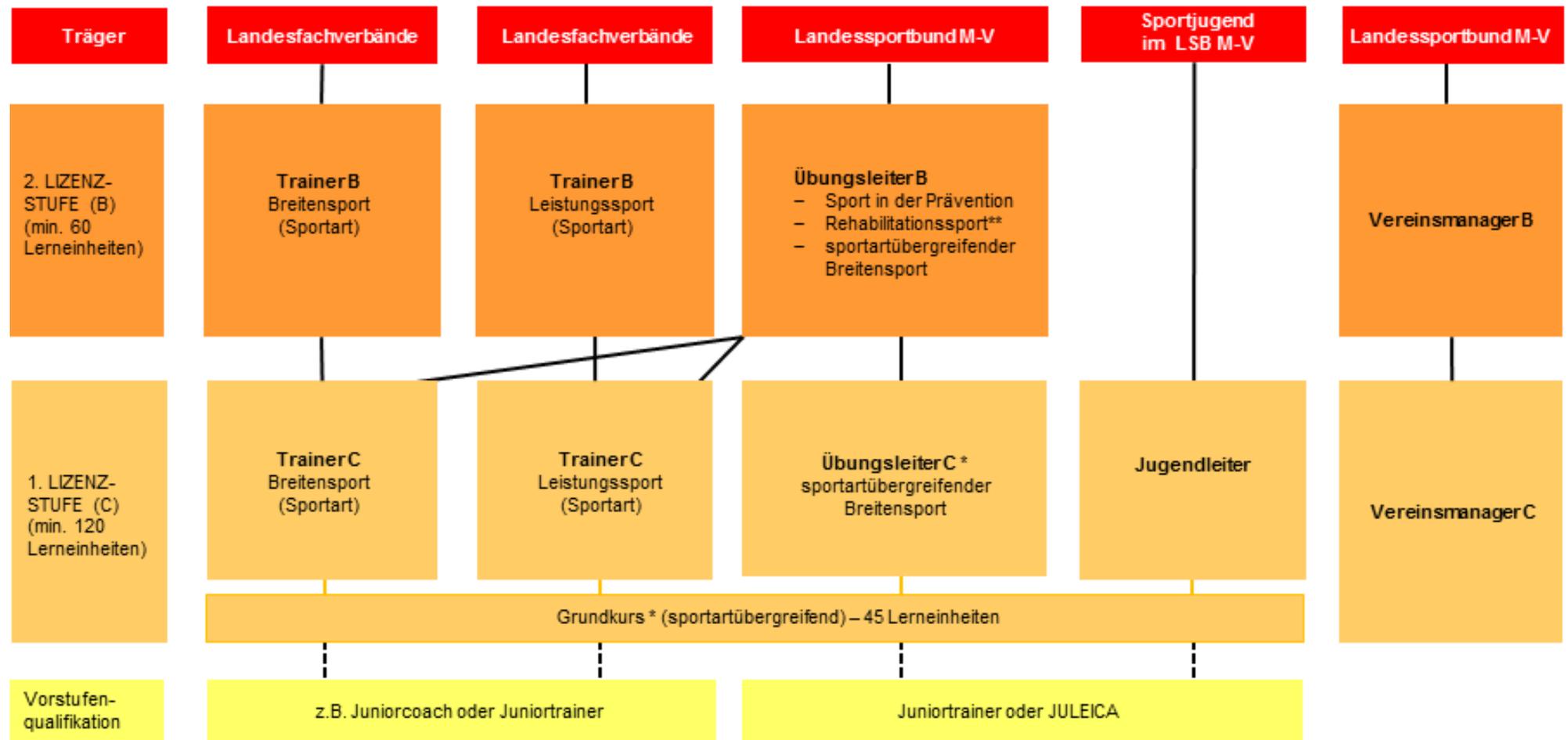
Der Einsatz neuer Medien muss auf die Lerninhalte, ebenso auf die Lernvoraussetzungen der Lernenden abgestimmt und methodisch-didaktisch sinnvoll integriert werden. Eine hohe Innovationsbereitschaft der Lehrenden ermöglicht die digitale Transformation in den unterschiedlichen Handlungsfeldern des Vereinssports.

### Didaktische Reduktion

Kompetenzentwicklung stellt einen Qualitätsschritt dar, um vom Wissen zum Können zu gelangen. Schließlich sollen gerade Lizenzausbildungen ein möglichst großes „Können-Repertoire“ für Teilnehmer generieren. Diese Perspektive fordert Lehrende heraus, die Menge des Lernstoffs durch verschiedene Filter der Anwendbarkeit und Sinnhaftigkeit laufen zu lassen, um somit komplexe Inhalte entsprechend dem Anforderungsniveau der Ausbildung und den Voraussetzungen der Teilnehmer zu vereinfachen.

### 3. Qualifizierungssystem

#### 3.1 Struktur und Kurzbeschreibung der Ausbildungsgänge



\* Die Durchführung verläuft in Kooperation mit bzw. durch die Stadt-/ Kreissportbünde und der Sportjugend im LSB M-V.

\*\* Träger dieser Ausbildung ist der Verband für Behinderten- und Rehabilitationssport M-V e.V., der sie auch durchführt.

## Kurzbeschreibungen

Nachfolgende Beschreibungen der Ausbildungsgänge geben einen Überblick über die jeweiligen Qualifikationen. Die Konzeptionen zu den in Trägerschaft des LSB M-V stehenden Ausbildungsgängen sind im Anhang im Einzelnen beschrieben.

### Vorstufenqualifikationen

Die Vorstufenqualifikationen wie *Juniortrainer (45 LE)* oder *Juniorcoach* stellen einen Einstieg in das Qualifizierungssystem des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) dar. Sie dienen der Motivierung und Orientierung, Vorbereitung und Heranführung von Personen, die sich im organisierten Sport engagieren möchten.

Die *JULEICA* (Jugendgruppelercard, 45 LE) ist ein bundesweit einheitlicher und anerkannter Ausweis für ehrenamtliche Mitarbeiter in der Kinder- und Jugendarbeit. Die Ausbildung zum Jugendgruppenleiter qualifiziert für die Betreuung von Kinder- und Jugendgruppen in Ferienfreizeiten, in Kinder- und Jugendzentren und bei Bildungsveranstaltungen sowie die Mitarbeit in Projekten, in Vorständen und bei Veranstaltungen des Sportvereins.

### Grundkurs (sportartübergreifende Basisqualifizierung) (mind. 45 LE)

Der Grundkurs umfasst eine inhaltlich und zeitlich strukturierte Basisqualifizierung im Sport und bildet die Grundlage für Übungsleiter-, Trainer- und Jugendleiterausbildungen der 1. Lizenzstufe.

### Übungsleiter – C sportartübergreifender Breitensport (mind. 75 LE)

Die Ausbildung qualifiziert für die Planung, Durchführung und Auswertung von Trainingsstunden und Bewegungsangeboten im sportartübergreifenden Breitensport. Folgende Profile können erworben werden:

- Allgemeiner Breitensport
- Kinder und Jugendliche
- Erwachsene und Ältere.

### Übungsleiter – B Sport in der Prävention (mind. 60 LE)

Die Ausbildung qualifiziert für die Planung, Durchführung und Auswertung von Trainingsstunden und gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten mit präventiver Zielsetzung und unterschiedlichen inhaltlichen Schwerpunkten/Profilausrichtungen. Sie baut auf den in der Lizenzstufe C erworbenen Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten auf. Folgende Profile können erworben werden:

- Allgemeines Gesundheitstraining (Schwerpunkt Erwachsene)
- Herz-Kreislaufsystem
- Halte-Bewegungssystem
- Entspannung und Stressbewältigung.

### Übungsleiter – B Breitensport, Profil: Kinder und Jugendliche (mind. 60 LE)

Die Ausbildung qualifiziert und spezialisiert Inhaber einer Übungsleiter/in – C Lizenz (sportartübergreifender Breitensport) über das erworbene Grundlagenwissen hinaus für die Planung, Durchführung und Auswertung von Übungsstunden und Bewegungsangeboten im sportartübergreifenden Breitensport mit Kindern und Jugendlichen.

### Trainer – C Breitensport (mind. 75 LE)

Die Ausbildung qualifiziert für die Planung, Durchführung und Auswertung von Übungs- und Trainingsstunden in der jeweiligen Sportart auf der unteren Ebene des sportartspezifischen Breitensports.

### Trainer – B Breitensport (mind. 60 LE)

Die Ausbildung baut auf den in der Lizenzstufe C erworbenen Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten auf.

#### Trainer – C Leistungssport (mind. 75 LE)

Die Ausbildung qualifiziert für die Planung, Durchführung und Auswertung von Übungs- und Trainingsstunden in der jeweiligen Sportart auf der unteren Ebene des sportartspezifischen Leistungssports (Grundlagentraining). Sie qualifiziert zur Leitung von Gruppen oder zur Führung von einzelnen Sportler/innen im Leistungs- und Wettkampfsport.

#### Trainer – B Leistungssport (mind. 60 LE)

Die Ausbildung baut auf den in der Lizenzstufe C erworbenen Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten auf.

#### Jugendleiter (mind. 75 LE)

Die Ausbildung qualifiziert für die Planung, Durchführung und Auswertung von sportartübergreifenden Übungsstunden und Bewegungsangeboten sowie für außersportliche Aktivitäten. Sie qualifiziert für die Durchführung von Veranstaltungen sowie für die Betreuung, Förderung und Interessenvertretung von Kindern und Jugendlichen im Verein.

#### Vereinsmanager - C (mind. 120 LE)

Die Ausbildung qualifiziert für leitende, verwaltende und organisatorische Tätigkeiten in Vereinen und Verbänden in folgenden Aufgabenfeldern: Vereins-/Verbandsentwicklung, Führung, Recht/Sportversicherung, Sportfinanzierung/Sportförderung, Öffentlichkeitsarbeit, Marketing, Organisation, Mitgliederverwaltung/EDV.

#### Vereinsmanager - B (mind.60 LE)

Die Ausbildung baut auf den in der Lizenzstufe C erworbenen Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten auf.

### **3.2 Fort- und Weiterbildungen**

Mit dem Erwerb einer DOSB - Lizenz für überwiegend ehrenamtliche bzw. nebenberufliche Tätigkeit oder einer beruflichen Qualifikation im Handlungsfeld Sport ist der Qualifizierungsprozess nicht abgeschlossen. Die rasante Entwicklung in allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens macht eine regelmäßige Aktualisierung des Bildungs- und Informationsstandes aller Mitarbeiter notwendig. Hierin begründet sich unter anderem der Bildungsanspruch auf ein lebenslanges Lernen. Das vorrangige Ziel von Fortbildung ist die Vertiefung und Erweiterung erworbener Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten zur Verbesserung der Handlungskompetenz in den persönlichen Tätigkeitsfeldern. Besondere Beachtung gilt bei Fortbildungsangeboten im Breitensport dem Gesundheitsaspekt und im Leistungssport neben sportartspezifischen Themen auch den allgemeinen sportartübergreifenden Themen (z.B. Trainings- und Bewegungswissenschaft, Sportpsychologie, Sportmedizin).

## **4. Personalentwicklung**

#### Personalentwicklung durch Bildung

Personalentwicklung im LSB M-V zielt auf die weitere Entwicklung der Sportorganisation und auf die Sicherung der Zukunft des organisierten Sports in Mecklenburg-Vorpommern.

Im Mittelpunkt der Bemühungen steht die Gewinnung, Qualifizierung, Bindung und Betreuung von überwiegend ehrenamtlich engagierten Mitarbeitern, da sie das Rückgrat des Sportsystems bilden. Der LSB M-V setzt sich für landesweite Bildungsangebote ein, um Handlungskompetenzen ehrenamtlich Engagierter zu fördern und weiterzuentwickeln. Mitgliedsorganisationen, die mehr in die Aus-, Fort- und Weiterbildung investieren, verzeichnen geringere Probleme bei der Gewinnung von Ehrenamtlichen. Aus-, Fort- und Weiterbildungsangebote leisten daher einen wesentlichen Beitrag zur Personalentwicklung im LSB M-V.

#### Personalentwicklung in der Bildung

Die wachsenden Ansprüche an die Qualität und Quantität der Bildungsarbeit erfordert den Einsatz qualifizierter und teamorientierter Mitarbeiter im Bereich der Bildung, einschließlich der Lehrkräfte. Um hier ein kontinuierliches Arbeiten und Fortschreiten der Entwicklung zu gewährleisten, sind folgende Maßnahmen notwendig:

- Personalentwicklungskonzepte erstellen: Erfassen notwendiger Funktionen, Funktionsbeschreibung, Anforderungsprofil, langfristige Besetzung der Funktion durch Ehren- bzw. Hauptamt sichern;
- Suche, Gewinnung, Auswahl;
- Qualifizierung (Fortbildung)<sup>1</sup>;
- Motivation und Würdigung;
- Pflege, Teambildung.

Das Ausscheiden von Funktionen/Lehrkräften muss möglichst langfristig bedacht werden, um Neubesetzungen funktionsorientiert einzuarbeiten und möglichst ohne Qualitätsverlust zu integrieren.

## 5. Organisationsstruktur im Bereich Bildung

Die Organisationsstruktur im Bereich Bildung des LSB M-V kennzeichnet die Arbeits- und Funktionsweise aller tätigen Personen (Funktionen) und Gremien (Lehrausschüsse, Lehrstäbe o. ä.), einschließlich der Sportjugend, für diesen Bereich. Sie ist zielgerichtet so zu entwickeln, dass die Funktionsfähigkeit des gesamten Qualifizierungssystems nachhaltig und im Sinne der Erfüllung der Ziel- und Aufgabenstellungen der Landesorganisation gewährleistet wird.

### Landeslehrausschusses (LLA)

Der LLA ist der im Landessportbund Mecklenburg-Vorpommern e.V. zuständige Ausschuss zur Vorbereitung und Umsetzung von Beschlüssen des Präsidiums des LSB im Bereich Qualifizierung, einschließlich der Jugendbildung. Er entwickelt und sichert die Organisationsstruktur, welche die Funktionsfähigkeit und die Qualität der Bildungsarbeit im organisierten Sport von Mecklenburg-Vorpommern gewährleistet. Damit nimmt er entscheidenden Einfluss auf die Erfüllung der Ziel- und Aufgabenstellungen der Landesorganisation.

Der LLA handelt im Interesse der Mitglieder des LSB und sichert deren Gleichbehandlung im Bereich der Qualifizierung.

Daraus ergeben sich folgende Aufgaben:

- Beratungs- und Informationsservice für die Mitgliedsorganisationen in Fragen der Qualifizierung,
- Gewährleistung und Kontrolle der Umsetzung der Rahmenrichtlinie für Qualifizierung des DOSB und LSB M-V in den Mitgliedsorganisationen und damit Sicherung von Qualitätsstandards in der Qualifizierung,
- Zusammenarbeit mit den Bildungsverantwortlichen der Landesfachverbände und Stadt- und Kreissportbünde,
- Koordination von Bildungsarbeit im organisierten Sport von M-V,
- Bereitstellung von sportartübergreifende Lehrmaterialien,
- Steuerung und Kontrolle der Förderung von Qualifizierung auf der Grundlage von Richtlinien und deren sachgemäße Verwendung,
- Entwicklung von Strategien und effektiven Strukturen für Qualifizierung im organisierten Sport von M-V,
- Entwicklung von Kooperationen im Rahmen eines Bildungsnetzwerkes,
- Unterstützung der fachlichen Qualifizierung im Bereich Bildung auf allen Ebenen haupt- und ehrenamtlicher Tätigkeit,
- Initiativen zur Belegung, wissenschaftlichen Begleitung und Entwicklungssteuerung von Qualifizierung,
- Verantwortung für sportartübergreifende Qualifizierung im LSB M-V,
- Entwicklung von möglichst innovativen Bildungsangeboten und Projekten,
- Planung, Organisation, Durchführung und Unterstützung von Veranstaltungen im Bereich Bildung,
- Erstellung und Veröffentlichung des jährlichen LSB-Bildungsprogramms.

---

<sup>1</sup> Die Qualifizierung von Lehrkräften ist in der „Konzeption zur Fortbildung von Lehrkräften im LSB M-V“ geregelt (siehe Anlage).

### Arbeitsgruppe Bildung

Der Lehrausschuss wird durch die Arbeitsgruppe Bildung unterstützt, die sich aus den für Bildung verantwortlichen hauptamtlichen Mitarbeitern des LSB M-V, seiner Sportjugend und der Kreis- und Stadtsportbünde zusammensetzt. Die Arbeitsgruppe bezieht ihre Aufträge vom LLA sowie aus bildungsrelevanten Themen des DOSB und LSB M-V und entwickelt Strategien zur Umsetzung. Ausbildungsinhalte und Bildungsthemen werden ausgetauscht sowie pädagogisch und didaktisch weiterentwickelt.

### Bildungskonferenz

Mit dieser Konferenz ermöglicht der LSB M-V allen haupt- und ehrenamtlichen Bildungsverantwortlichen seiner Mitgliedsverbände einen regelmäßigen Austausch über relevante Bildungsthemen und ein aktives Bildungsnetzwerk.

### SportCampus Nord

Der SportCampus Nord ist eine gemeinsame Lern- und Communityplattform, welche der LSB M-V mit dem Landessportverband Schleswig-Holstein und dem Hamburger Sportbund teilt und seinen Mitgliedsverbänden bereitstellt, um

- online gestützte Lernsettings durchzuführen.
- Wissensaustausch digital zu gestalten, innerhalb der Mitgliedsverbände ebenso wie verbandsübergreifend, z.B. im Rahmen der Community „Digitale Bildungsarbeit“.
- Onlineaufgaben gemeinsam zu entwickeln und zu teilen.

### Lehrteams

Lehrkräfte sind im Sinne dieser Rahmenrichtlinie alle ehrenamtlichen, neben- und hauptberuflichen Referenten, die im LSB M-V und seinen Mitgliedsorganisationen Aus-, Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen durchführen.

Der LSB M-V formiert Lehrkräfte, die im Bereich des Qualifizierungssystems des LSB M-V tätig sind und den Kompetenzanforderungen gerecht werden, zu Lehrteams. Die Lehrteams werden unter folgender Zielstellung geführt:

- Bindung und Identifikation (an die Organisation und den Anspruch an Qualität in der Bildung),
- Spezialisierung (entsprechend der Lehrthemen oder Ausbildungsgänge)
- Förderung (qualitätsorientierter Tätigkeit; Fortbildung der Lehrkräfte),
- Würdigung/Pflege (durch Maßnahmen der Anerkennung).

## **6. Qualitätssicherung**

Die Gewährleistung von Qualität bei der Umsetzung der Rahmenrichtlinien für Qualifizierung des LSB M-V ist eine bedeutende Forderung und gleichzeitig Herausforderung an bzw. für alle am Qualifizierungssystem beteiligten Mitarbeiter. Der formulierte Bildungsanspruch setzt voraus, dass Qualitätssicherung im organisierten Sport in allen Bereichen und auf allen Ebenen als Querschnittsaufgabe verstanden wird und unter diesem Blickwinkel stets inhaltliche, personelle und strukturelle Anforderungen an die Bildungsarbeit geprüft und weiterentwickelt werden. Dabei orientiert sich unser Qualitätsverständnis nicht nur an der Erstellung von Aus-, Fort- und Weiterbildungskonzeptionen, sondern auch an der Programm- und Angebotsgestaltung, ihrer Aktualität und Vielfalt sowie der Qualität der Einrichtungen, in denen Bildungsmaßnahmen durchgeführt werden. Die Lehrausschüsse/Lehrstäbe der Landesfachverbände sowie Stadt- und Kreissportbünde geben der Qualitätssicherung oberste Priorität und gewährleisten die Sicherung und Umsetzung von den nachfolgend aufgeführten Qualitätsstandards.

### Struktur- und Programmqualität

Bei der Erstellung von Aus-, Fort- und Weiterbildungskonzeptionen müssen folgende Aspekte beschrieben werden (Strukturqualität):

- die spezifische Umsetzung der zeitlichen, inhaltlichen und methodischen Vorgaben gemäß diesen Richtlinien (bzw. den Richtlinien des DOSB, bzw. den Richtlinien des jeweiligen Spitzenverbandes),
- Feinstrukturierung der Ausbildungsinhalte (Zusammensetzung der LE) nachfolgenden Gliederungsmerkmalen:

- a) personen- und gruppenbezogen
- b) bewegungs- und sportpraxisbezogen
- c) vereins- und verbandsbezogen,
- Angaben zu formalen Kriterien wie Zulassungsvoraussetzungen, Form der Lernerfolgskontrollen, Fortbildungsregelung, Lizenzierung/Zertifizierung gemäß der Ausbildungs-, Prüfungs-, Lizenzordnung.

Ein weiterer Aspekt für Qualitätssicherung ist die konkrete und adressatenbezogene Angebotsgestaltung von Bildungsmaßnahmen (Programmqualität). Das bedeutet:

- Angebote nach Bedarf: Häufigkeit, Inhalt/Profilausrichtung, Zielgruppen,
- Konzeptionelle Grundlagen: aktuelle wissenschaftliche, gesellschaftspolitische, soziale, verbandliche Aspekte,
- Medieneinsatz: Öffentlichkeitsarbeit/Werbung, Information/Beratung,
- Verwaltung: EDV, Anmeldung/Kommunikation, Lehrgangsmaterialien, Lizenzen/Zertifikate,
- Rahmenbedingungen, Ambiente.

### Qualifikation der Lehrkräfte

Bei der Umsetzung der qualitätsorientierten Bildungsarbeit haben die Lehrkräfte eine Schlüssel-funktion inne. Daher kommt ihrer Auswahl, Betreuung und Qualifizierung eine besondere Bedeutung zu. Die individuelle, fachliche Qualifikation sowie die pädagogische, soziale und methodische Kompetenz der Lehrkräfte ist ein Qualitätsstandard. Die jeweiligen Träger der Qualifizierungsmaßnahmen setzen folgende Verfahren ein, um dieses zu sichern:

- Orientierung der Lehrkräfte auf das formulierte pädagogische Selbstverständnis und die didaktisch-methodischen Grundsätze zur Gestaltung von Qualifizierungsmaßnahmen im Sport,
- Prüfung von fachlichen Qualifizierungsnachweisen,
- Begutachten von entsprechenden Lehr-/Unterrichtskonzeptionen,
- Hospitation von Lerneinheiten zwecks Einschätzung von Kompetenzen,
- Begleitung/Beratung, Qualitätskontrolle.

### Qualität der Gestaltung der Lehr- und Lernprozesse / Einrichtungsqualität

Die Qualität der Gestaltung der Lehr- und Lernprozesse ist durch die Beachtung und Anwendung der formulierten didaktisch-methodischen Grundsätze in konkreten Lernsituationen umzusetzen. Weitere und wesentliche Voraussetzungen dafür sind:

- die Bereitstellung und der Einsatz von Lehr- und Lernmaterialien sowie modernen Lehr- und Lernmedien,
- die Absicherung eines angemessenen Methoden- und Medieneinsatzes durch die entsprechende Qualifikation der Lehrkräfte.

Die Umsetzung der Qualitätsansprüche an die Lehr- und Lernprozesse hängt auch von den örtlich-räumlichen und materiell-technischen Gegebenheiten ab. Daher müssen einige Aspekte aus Sicht der „Einrichtungsqualität“ Beachtung finden. Zum Beispiel muss die Ausstattung der Einrichtung, in der die Bildungsmaßnahme durchgeführt wird, einen angemessenen bzw. Mindeststandard bezüglich der Räumlichkeiten (Seminarraum, Sporthalle u.a.), der räumlichen Ausstattung mit Lehr-/Lerntechnik (Projektor, PC, Beamer, Flipchart, Moderationskoffer u. v. m.) aufweisen, die Einrichtung sollte zentral gelegen, gut erreichbar sein und ein freundliches Umfeld bieten. Für die Beachtung dieser Grundsätze tragen die Bildungsträger die Verantwortung.

Die Sportschulen des Landes, ebenso der SportCampus Nord sind diesbezüglich als Zentren für Qualifizierung im LSB M-V zielgerichtet weiterzuentwickeln und verstärkt durch die Mitgliedsorganisationen zu nutzen.

### Evaluierung und Rückmeldung

Wesentliche Bestandteile der Qualitätsentwicklung in der Bildungsarbeit sind die Evaluierung der Wirksamkeit der Qualifizierungsmaßnahmen sowie die Erfassung von möglichen Differenzen zwischen den Erwartungen von Teilnehmenden und der Leistungsfähigkeit von Bildungsträgern. Diesbezüglich sind durch die Bildungsträger Erhebungen zu machen, deren Auswertung notwendige Verbesserungsprojekte bewirken sollen. Jede Bildungsmaßnahme ist mit ei-

nem speziellen Evaluationsbogen zu begleiten. Im Anhang der Richtlinie befindet sich eine allgemeine Vorlage.

Die Bildungsträger entscheiden in ihrem Verantwortungsbereich über weitere notwendige und spezielle Kontrollsysteme, um Qualität von Bildungsarbeit zu überwachen.

## 7. Kooperationen

Kooperationen bündeln Kräfte und schaffen mehr Effizienz. Dafür sind enge und verbindliche Abstimmungen der beteiligten Partner grundlegend.

Basierend auf dieser Rahmenrichtlinie und der Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im DOSB werden folgende Regelungen der Zuständigkeit - im Sinne einer Kooperationsvereinbarung - für Qualifizierungsmaßnahmen (Aus- und Fortbildung) im Bereich des LSB M-V getroffen:

### Sportjugend M-V

Für die Ausbildungen *Übungsleiter mit dem Schwerpunkt Kinder und Jugendliche* nimmt die Sportjugend ihre Verantwortung federführend wahr und entwickelt in Abstimmung mit dem Landessportbund Konzepte und setzt diese um. Die Trägerschaft und das Lizenzierungsverfahren über den Übungsleiter Breitensport C Profil Kinder und Jugendliche liegen beim Landessportbund.

Die Lizenzausbildung *Jugendleiter* erfolgt unter Führung der Sportjugend in Kooperation mit Schulen. Das Lizenzierungsverfahren übernimmt der LSB.

Die Ausbildung *Juniortrainer und Jugendgruppenleitercard (JULEICA)* liegt in der Trägerschaft der Sportjugend und wird gemeinsam mit den Sportjugendorganisationen der Stadt- und Kreissportbünde durchgeführt. Die Ausbildung zum Juniortrainer wird mit 30 LE auf den Grundkurs für die Übungsleiterausbildung in der 1. Lizenzstufe angerechnet. Module zur Kombination mit dem Grundkurs werden durch die Sportjugend konzipiert und gemeinsam mit den Stadt- und Kreissportbünden umgesetzt.

Die Sportjugend ist zuständig für *Fortbildungen* mit sportartübergreifendem Charakter und spezieller Ausrichtung auf die Zielgruppe Kinder und Jugendliche, sowie zum Thema *Achtsamkeit und Schutz vor sexualisierter Gewalt*.

### Stadt-/Kreissportbünde und Landesfachverbände

Der *Grundkurs* ist wesentlicher Bestandteil der Kooperation und beinhaltet sportartübergreifende Inhalte der Trainer C- und Übungsleiter-C-Ausbildung. Eine landesweit einheitliche, inhaltliche Gestaltung durch die Stadt- und Kreissportbünde sichert für die Landesfachverbände die Möglichkeit, ihre Ausbildungsangebote der 1. Lizenzstufe darauf aufzubauen.

Stadt- und Kreissportbünde führen ebenso Ausbildungen zum *Übungsleiter C Breitensport* durch. Sie organisieren dezentral sportartübergreifende *Fortbildungen* für Übungsleiter, sowie Kurzschulungen für Vereinsmanager.

Landesfachverbände sind zuständig für *Aus- und Fortbildungen mit sportartspezifischem Charakter*.

Die Inhalte der Ausbildungen *Übungsleiter/in B „Sport in der Prävention“* und *Übungsleiter B Rehabilitationssport, Profil Orthopädie* sind zwischen Landessportbund MV und dem Verband für Behinderten- und Rehabilitationssport M-V abgestimmt und werden anteilig anerkannt.

In Bezug auf von Krankenkassen anerkannte Präventionsprogramme kooperieren der Landeswimmverband und der Landesleichtathletikverband mit dem LSB. Weitere Kooperationsmodelle können unter Federführung des Landeslehrausschusses des LSB bedarfsorientiert entwickelt werden.

Im Rahmen dieser Kooperation bauen der LSB/Sportjugend M-V, die Landesfachverbände und die Stadt- und Kreissportbünde ihr System der gegenseitigen Information, Beratung und Unterstützung weiter aus und pflegen dieses.

## Nordverbund Bildung

Gemeinsam mit dem Landessportverband Schleswig-Holstein und dem Hamburger Sportbund arbeitet der Landessportbund M-V im Nordverbund Bildung zusammen, um Ressourcen zu bündeln und dadurch die Effizienz der Bildungsarbeit zu erhöhen. Das zeigt sich u.a. in der gemeinsamen Lern- und Communityplattform SportCampus Nord.

## Externe Bildungspartner

Die verstärkte Zusammenarbeit mit externen Bildungsträgern (außerhalb der Sportorganisation) wird im Sinne der Entwicklung des Sports und des gegenseitigen Vorteils angestrebt. Der LSB/LLA pflegt und baut die externen Kooperationsbeziehungen im Rahmen seiner Aufgabenstellungen weiter aus. Das sind insbesondere:

- Universitäten: Projektentwicklung, Projektbegleitung, Lehrmaterialien, Lehrkräfte, Veranstaltungen,
- Staatliche Bildungsträger: Anerkennung/Lizenzausbildung Übungsleiter Breitensport und Prävention im Polizeisport,
- Private Bildungsträger: Anerkennung/Lizenzausbildung Breitensport im Fitnessbereich,
- Schulen: Anerkennung/Lizenzausbildung Übungsleiter Breitensport/Jugendleiter,
- Freie Träger der Jugendhilfe: Austausch bildungsrelevanter Themen der Kinder- und Jugendarbeit,
- Krankenkassen: Qualitätssiegel/Präventionssport,
- Medizinische Einrichtungen: Lehrkräfte, Unterstützung von Aus- und Fortbildung.

## Bildungsnetzwerke

Der LSB/LLA und die Mitgliedsorganisationen engagieren sich im Rahmen ihrer kooperativen Wirksamkeit für die interne wie auch externe Vernetzung von Bildungsarbeit und verschiedenen Systemen der Qualifizierung. Das Qualifizierungssystem der Sportorganisation ist offen für alle und wird über verschiedene Medien öffentlich gemacht. Es schafft Einstiegsmöglichkeiten für anderweitige (berufliche) Qualifikationen außerhalb der Organisation und lässt Quereinstiege (durch Anerkennung anderer Abschlüsse<sup>2</sup>) in das System für Qualifizierung in der Organisation zu.

## **8. Ordnungen**

### **8.1 Ausbildungsordnung**

#### Erstellung von Ausbildungskonzeptionen

Konzeptionen sind auf der Grundlage dieser Rahmenrichtlinie zu formulieren. Dabei ist zu beachten, dass die Rahmenrichtlinie grundsätzlich Minimalanforderungen stellt, die bei den Inhalten und geforderten Lerneinheiten der Ausbildungskonzeptionen nicht unterschritten werden dürfen.

Die Ausbildungsträger<sup>3</sup> entscheiden in eigener Zuständigkeit über Kooperationsformen und Aufgabendelegierungen. Die diesbezüglichen Regelungen im LSB M-V sind im Kapitel 8 dargestellt.

#### Dauer der Ausbildung

Die Ausbildungsmaßnahmen für den Erwerb einer DOSB – Lizenz sollen grundsätzlich innerhalb von zwei Jahren abgeschlossen sein.

---

<sup>2</sup> Die Anerkennung anderer Ausbildungsabschlüsse ist unter Ausbildungsordnung im Kapitel 9.1 geregelt.

<sup>3</sup> Träger der verschiedenen Ausbildungen sind der LSB M-V und/oder seine Mitgliedsorganisationen (siehe Kapitel 4.2.)

## Voraussetzung zur Ausbildung

*Vorstufenqualifizierung:* Vollendung des 13. Lebensjahres

*Erste Lizenzstufe:* Vollendung des 15. Lebensjahres

*Zweite Lizenzstufe:*

- eine gültige Übungsleiterin/Übungsleiter – C Lizenz oder
- eine gültige Trainerin/Trainer – C Lizenz
- der Nachweis einer mind. 1-jährigen Mitarbeit in diesem Tätigkeitsbereich in einem Sportverein/ -verband

Ausbildung Trainer – B:

- eine entsprechende gültige Trainer- C Lizenz und
- der Nachweis einer mindestens 1-jährigen Trainertätigkeit im Verein (Nach Absolvierung einer entsprechenden, vom Spitzenverband festgelegten Fortbildung, kann der Inhaber einer Übungsleiter – Lizenz zur Ausbildung Trainer – B zugelassen werden.)

Ausbildung Vereinsmanager – B:

- eine gültige Vereinsmanager- C Lizenz und
- der Nachweis einer mindestens 1-jährigen Mitarbeit in diesem Tätigkeitsbereich in einem Sportverein/ -verband

### Anerkennung externer Ausbildungsabschlüsse

Die Ausbildungsträger können in eigener Zuständigkeit darüber entscheiden, ob sie Abschlüsse anderer Ausbildungsträger oder Teile derselben für den Erwerb von Lizenzen anerkennen.

Im LSB M-V entscheidet der LLA über die Anerkennung anderer Ausbildungsabschlüsse.

Für den Erwerb von Lizenzen ist eine Mitgliedschaft und die Tätigkeit in einem Sportverein des LSB M-V Voraussetzung.

Für die 1. Lizenzstufe gelten im LSB M-V folgende Regelungen:

1. Folgende Abschlüsse anderer Bildungsanbieter werden für den Erwerb der Lizenz Übungsleiterin/Übungsleiter – C (sportartübergreifend) anerkannt

- Sportwissenschaftler (Diplom, 1. Staatsexamen, Bachelor, Master, Magister); Sportübungsleiter der Bundeswehr/Bundespolizei;
- Sportübungsleiter der Landespolizei M-V.

Im Rahmen von Kooperationsvereinbarungen mit externen Ausbildungsträgern können durch den LSB weitere Anerkennungen geregelt werden.

2. Für folgende Ausbildungsabschlüsse ist eine verkürzte Ausbildung zum Erwerb der Lizenz Übungsleiter – C (sportartübergreifend) geregelt:

- Erzieher (60 LE: vereins- und verbands-, bewegungs- und sportpraxisbezogene Inhalte, Recht und Versicherung im Sport);
- Physiotherapeut (12 LE- Im Sportverein handeln und Vereinsleben mitgestalten)
- Gymnastiklehrer (12 LE- Im Sportverein handeln und Vereinsleben mitgestalten)
- Sportfachkräfte mit Abschluss im Ausland (12 LE- Im Sportverein handeln und Vereinsleben mitgestalten).

3. Teile der Ausbildung können als Fernstudium/Heimstudium im Umfang von max. 30 LE für die Ausbildungsgänge der 1. Lizenzstufe bzw. durch Nachweis anderer Ausbildung/Fortbildung zu entsprechenden Inhalten anerkannt werden.

Den Landesfachverbänden wird in der Anerkennung anderer Ausbildungsabschlüsse zum Erwerb von Lizenzen Trainer – C Breitensport empfohlen, in Anlehnung dieser Regelungen zu verfahren.

## **8.2 Lizenzordnung**

### Lizenzierung

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung erhalten die Absolventen eine entsprechende Lizenz des DOSB, ausgestellt vom Ausbildungsträger bzw. von der beauftragten Mitgliedsorganisation.

Voraussetzung für den Erwerb einer Lizenz des DOSB ist die Mitgliedschaft in einem Basisverein des LSB M-V bzw. der Sportorganisation eines anderen Bundeslandes.

Die Lizenz der 1. Stufe kann frühestens nach Vollendung des 16. Lebensjahres erteilt werden. Falls andere gesetzliche oder verbandliche Bestimmungen eine Vergabe der Lizenz erst ab dem 18. Lebensjahr vorschreiben, wird wie folgt verfahren:

- Der Absolvent erhält nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung ein spezielles Zertifikat, welches dieses bescheinigt und die Übergabe der Lizenz mit dem 18. Lebensjahr ankündigt.
- Das Zertifikat regelt die Anerkennung zur Förderung der Tätigkeit als Übungsleiter bzw. Trainer nach den geltenden Bestimmungen der Förderrichtlinien des LSB M-V bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres.
- Für die Ausstellung des Zertifikats sind die Ausbildungsträger verantwortlich.

Für die Erteilung der Lizenz (bzw. des Zertifikats) Übungsleiter – C, Trainer – C und Jugendleiter ist der Nachweis eines 9-stündigen „Erste-Hilfe-Kurses“ erforderlich, der zum Zeitpunkt der Lizenzierung nicht länger als 2 Jahre zurückliegen darf. Diesbezüglich werden Rettungsschwimmerabzeichen in Silber (DLRG) anerkannt.

Die Ausstellung einer JULEICA für Übungsleiter- C Kinder und Jugendliche und Jugendleiter ist möglich.

Absolventinnen/Absolventen der Ausbildung Trainer – B erhalten ihre Lizenz frühestens nach Vollendung des 18. Lebensjahres.

Der Erwerb einer B-Lizenz verlängert die C-Lizenz und hebt diese nicht auf. Sie gilt so lange wie die B-Lizenz.

#### Gültigkeit von Lizenzen

DOSB – Lizenzen sind im gesamten Bereich des DOSB gültig. Sie sind Voraussetzung für die öffentliche und/oder verbandliche Förderung der Tätigkeit in Sportvereinen/ -verbänden.

Die Gültigkeit beginnt mit dem Ausstellungsdatum der Lizenz und endet Tag genau nach 4 Jahren.

DOSB – Lizenzen sind für folgende Zeiträume gültig:

- 1. Lizenzstufe vier Jahre,
- 2. Lizenzstufe vier Jahre.

#### Fortbildung

Für die Fortbildung sind die Träger der Ausbildung verantwortlich. Entsprechende Maßnahmen werden durch sie selbst bzw. durch beauftragte Kooperationspartner angeboten.

Die Fortbildung hat in der jeweils höchsten erlangten Lizenzstufe zu erfolgen.

Der Erwerb einer höheren Lizenzstufe verlängert automatisch die niedrigere Lizenzstufe.

Für die Verlängerung der Gültigkeit von Lizenzen muss jeweils ein Mindestumfang von 15 LE Fortbildung absolviert werden.

#### Verlängerung ungültig gewordener Lizenzen

Bei Überschreitung der Gültigkeitsdauer einer Lizenz ohne Eintrag der Verlängerung wird diese ungültig. Um diese wieder gültig zu machen, wird wie folgt verfahren:

- Mit Vorlage des Fortbildungsnachweises wird der Zeitraum der Gültigkeit im Rhythmus der festgelegten Gültigkeitsdauer der entsprechenden Lizenz/Lizenzstufe fortgeschrieben (damit verkürzt sich die Gültigkeitsdauer um die Zeit des Überschreitens).
- Ist der Zeitraum der Überschreitung der Gültigkeitsdauer länger als ein Zyklus der Gültigkeit der jeweiligen Lizenz/Lizenzstufe, sind mind. 30 LE Fortbildung nachzuweisen.

- Ist der Zeitraum der Überschreitung der Gültigkeitsdauer länger als zwei Zyklen der Gültigkeit der jeweiligen Lizenz/Lizenzstufe, sind Einzelfallentscheidungen/Sonderregelungen zu treffen bis hin zur gesamten Wiederholung der Ausbildung.

### Lizenzentzug

Der LSB M-V e.V. hat das Recht, DOSB – Lizenzen zu entziehen, wenn der Lizenzinhaber gegen die Satzung des LSB M-V e.V. oder seinen Ehrenkodex verstößt oder eine Verurteilung in einem strafrechtlichen Verfahren nach § 174ff. StGB erfolgt ist

Die Entscheidung über einen Lizenzentzug wird durch das Landesschiedsgericht des LSB M-V e.V. getroffen. Dieses kann bei erstmaligem leichtem Verstoß einen zeitlich befristeten Lizenzentzug von 1-4 Jahren aussprechen. Im Wiederholungsfall oder bei schweren Fällen kann auf Dauer der Entzug erfolgen.

Der Lizenzinhaber, dem ein Verstoß gemäß dem ersten Absatz vorgeworfen wird, muss vor der Entscheidung die Gelegenheit zur Stellungnahme erhalten.

Entscheidungen über den Entzug von Lizenzen müssen verhältnismäßig sein. Gegen die Entscheidung auf Entzug kann der Lizenzinhaber innerhalb von vier Wochen nach Bekanntgabe der Entscheidung schriftlich Widerspruch einlegen. Über den Widerspruch entscheidet ebenfalls das Landesschiedsgericht.

## **8.3 Lernerfolgskontrollen**

Lernerfolgskontrollen sind grundsätzlich in der Lizenzausbildung anzuwenden. Sie sind zu dokumentieren. Das Bestehen der Lernerfolgskontrolle ist Grundlage für die Lizenzerteilung.

Die erforderliche Zeit für Lernerfolgskontrollen ist im jeweiligen formalen Ausbildungsumfang enthalten. Für den Lizenzerwerb muss in allen Ausbildungsgängen mindestens eine praxisorientierte Lernerfolgskontrolle absolviert werden, in der die Lehrbefähigung nachgewiesen wird.

### Ziele der Lernerfolgskontrollen

- Sie ermitteln Kompetenzen für das zukünftige Aufgabengebiet (Learning Outcomes/ Lernartefakte/ Lernstand).
- Für die Lernenden geben sie Feedback über die erreichten Lernziele und reflektieren ggf. offene Lernbedarfe.
- Für die Lehrenden (Lehrkräfte) ermöglichen sie den Lernprozess der Lernenden zu reflektieren und Rückschlüsse für den eigenen Lehrprozess zu ziehen.

### Grundsätze kompetenzorientierter Lernerfolgskontrollen nach dem DOSB-Kompetenzmodell

- Kriterien (Lernziele) für das Bestehen von Lernerfolgskontrollen/Erlangen von Lizenzen sind zu Beginn der Ausbildung offen zu legen.
- Elemente der Lernerfolgskontrollen werden im Lehrgang vorgestellt und erprobt.
- Die Inhalte sollen sich an der Praxis und am Einsatzfeld der Teilnehmenden orientieren.
- Leistungsaufgaben:
  - werden systematisch auf konkrete Lernziele der Ausbildung bezogen.
  - verknüpfen Wissen und Können der Lernenden.
  - ermöglichen Situationen mit selbständigen kognitiv aktiven Problemlösungen.
  - umfassen Situationen mit Reflexionsmöglichkeiten des eigenen Handelns und der eigenen Lernfortschritte.

Dafür sind prüfungsrelevante Anforderungssituationen auszuwählen (Entwicklung von Prüfungssituationen), ein Pool ausbildungsspezifischer Leistungsaufgaben und Reflexionsmethoden ist aufzubauen, Prüfungsformate sind festzulegen (Mindest- und Maximalstandards).

### Formen der Lernerfolgskontrollen

Sie können punktuell am Ende von Ausbildungsgängen oder prozessbegleitend im Rahmen der Ausbildung stattfinden, wie z.B.

- sportpraktische Lehrproben - Planung, Durchführung und Reflexion einer Übungsstunde (Einzel- oder Gruppenarbeit),
- Abfrage aktiven Wissens (Gespräch, Diskussion, Tests, Wissensspiele),
- in Onlinesettings in Form eingestellter Teilnehmerantworten,

- in der aktiven Mitarbeit in Präsenz,
- Nachweis der praktischen Demonstrationsfähigkeit,
- Darstellung von Gruppenarbeitsergebnissen in Theorie und Praxis,
- Übernahme von Sportpraxisanteilen aus Spezialgebieten einzelner Teilnehmer,
- schriftliche Ausarbeitung (Hausarbeiten),
- Hospitationen in Vereinsgruppen mit Beobachtungsprotokoll und Auswertungsgespräch,
- Videoauswertung.

#### Ergebnis der Lernerfolgskontrollen

Die Lernerfolgskontrolle wird in Ausbildungen mit „bestanden“ / „nicht bestanden“ gewertet.

Als „nicht bestanden“ wird gewertet, wenn der Teilnehmer nicht in der Lage ist, Problemfelder zu erkennen bzw. deren Zusammenhänge zu erfassen und Lösungen in eigener Verantwortung situationsgerecht anzubieten und spürbar nach außen zu vertreten.

Bei schriftlichen Leistungsnachweisen soll die Bewertung dem Schwierigkeitsgrad angemessen sein. Als erreichbare Mindestprozentzahl werden 40% empfohlen.

Für nicht bestandene Kontrollen muss mindestens eine adäquate Wiederholungsmöglichkeit eingeräumt werden.

### **9. Förderung von Bildungsmaßnahmen**

Kreis- und Stadtsportbünde sowie Kreis- und Landesfachverbände können für ihre Aus-, Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen eine Förderung beim LSB M-V beantragen.

Die Förderung erfolgt aus öffentlichen Mitteln des Landes nach Maßgabe des Haushaltes und wird durch folgende Förderrichtlinien des LSB geregelt.

- Richtlinie zur Förderung von Bildungslehrgängen (Richtlinie 9),
- Richtlinie zur Förderung von Jugendbildungsarbeit im Sport.

Die Förderung kann ganz oder zeitweilig verweigert werden, solange die Förderfähigkeit einer betreffenden Mitgliedsorganisation nachweislich in Frage gestellt ist.

## Anhang

### Anhang 1: Lehrkonzeptionen der sportartübergreifenden Ausbildungsgänge

1. Vorstufenqualifikation: Juniortrainer (Umfang mind. 45 LE)
  - 1.1 Grundkursmodul für Juniortrainer (Umfang mind. 15 LE)
2. Vorstufenqualifizierung: Jugendgruppenleiter- Ausbildung zum Erwerb der Jugendgruppenleitercard, JULEICA (45 LE)
3. Sportartübergreifende Basisqualifizierung: Grundkurs (Umfang mind. 45 LE)
4. Übungsleiter – C sportartübergreifender Breitensport  
Profile: Kinder und Jugendliche (Umfang mind. 75 LE)  
Erwachsene und Ältere (Umfang mind. 75 LE)  
Allgemeiner Breitensport (Umfang mind. 75 LE)
5. Übungsleiter – B „Sport in der Prävention“  
Profile: Allgemeines Gesundheitstraining (Umfang mind. 60 LE)  
Halte- und Bewegungssystem (Umfang mind. 60 LE)  
Herz-Kreislaufsystem (Umfang mind. 60 LE)  
Stressbewältigung und Entspannung (Umfang mind. 60 LE)
6. Jugendleiter (Umfang mind. 120 LE)
7. Vereinsmanager C (Umfang min. 120 LE)
8. Vereinsmanager B (Umfang min. 60 LE)

## 1. Vorstufenqualifikation: Juniortrainer (Umfang mind. 45 LE)

Die Ausbildung richtet sich an Jugendliche zwischen 13 und 15 Jahre, die sich ehrenamtlich im Sport engagieren wollen.

### Handlungsfelder

#### Die Juniortrainer

- unterstützen Übungsleiter/Trainer/Jugendleiter bei deren Tätigkeit in Trainingsstunden bzw. im Freizeitbereich des Vereinslebens.
- führen in Ausnahmefällen kurzzeitig eine Gruppe nach Anweisungen des Leiters.

### Ziele der Ausbildung

Die Vorstufenqualifikation dient der frühzeitigen Gewinnung und Qualifizierung von Jugendlichen aus dem Sport und für den Sport. Jugendliche aus den Sportvereinen werden zu „Unterstützern“ für Übungsleiter/Trainer/Jugendleiter ausgebildet. Ziel dieser Ausbildung ist es, junge Persönlichkeiten frühzeitig an die Übernahme von Verantwortung heranzuführen und sie für eine ehrenamtliche Tätigkeit im Sport zu motivieren. Die Ausbildung wird mit 30 LE auf den Grundkurs für die sportpraktische Ausbildung in der 1. Lizenzstufe angerechnet. Die Ausbildung erweitert die Handlungskompetenz der Jugendlichen für eine unterstützende Tätigkeit sowohl im sportpraktischen als auch im außersportlichen Bereich und soll die Teilnehmenden dazu motivieren, Aktivitäten selbstständig zu entwickeln und durchzuführen.

### Persönliche und sozial- kommunikative Kompetenz

#### Juniortrainer

- können das eigene Handeln reflektieren und positive und konstruktive Rückmeldungen annehmen und geben.
- können im Team agieren.
- können Aufgaben zielgerichtet erklären.
- sind sich ihrer Vorbildfunktion bewusst und verhalten sich in ihrer Rolle angemessen.
- sind sich über unterschiedliche Interessen und Motive der Sportler bewusst und können darauf reagieren.
- werden gegenüber sexualisierter Gewalt im Sport sensibilisiert.

### Fachkompetenz

#### Juniortrainer

- erhalten Grundkenntnisse im Bereich von Sicherheit, Aufsicht, Kommunikation sowie Einblick auf Strukturen und Ziele des Sportvereins.
- besitzen ein Basiswissen zur Planung, Durchführung und Auswertung von Trainings- und Bewegungsstunden im Kinder- und Jugendsport bzw. Freizeitaktivitäten des Vereinslebens.
- verfügen über ein Grundrepertoire an Spiel- und Übungsformen.
- erhalten Kenntnis einfacher Bewegungsabläufe.

### Methoden- und Vermittlungskompetenz

- Fähigkeit zum Demonstrieren und Erklären einfacher Bewegungsabläufe
- Grundkenntnis im Einsatz von Sportgeräten und Hilfsmitteln
- Lösungsmöglichkeiten für schwierige /unvorhergesehene Situationen

### Inhalte der Ausbildung

- Im Sportverein handeln und Vereinsleben mitgestalten
  - Strukturen und Aufgaben des organisierten Sports
  - Ausbildungsstrukturen im DOSB und LSB MV
  - Rechts- und Versicherungsgrundlagen (Aufsicht, Jugendschutzgesetz)
  - Fair Play, Fit für die Vielfalt
  - Achtsamkeit und Schutz vor sexualisierte Gewalt

- Training gestalten
  - Motorische Fähigkeiten
  - Sportstunden vorbereiten, durchführen und auswerten
  - Kleine und große Spiele
  - Spiel- und Übungsformen für Aufwärmen und Abwärmen
  - Spiel- und Übungsformen für konditionelle (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit) und koordinative Sport- und Bewegungsangebote
  - Trendsportarten als Ergänzung des Trainingsbetriebes
  - Bewegungswelt
  - Hospitation im Verein – Anleiten, Durchführung und Auswertung einer Hospitation
  
- Sportler führen und anleiten - Der Juniortrainer und seine Gruppe
  - Eigene Rolle als Juniortrainer
  - Meine Sportbiographie
  - Anleiterverhalten: Spiel- und Übungsformen erklären und anleiten, Auftreten vor einer Sportgruppe, Feedback geben
  - Selbstreflexion
  - Gruppendynamische Prozesse, Teambuilding-Maßnahmen
  
- Vereinsleben - Organisieren und Mitbestimmen

### **1.1 Grundkursmodul für Juniortrainer (Umfang mind. 15 LE)**

#### Ziele

Im Grundkursmodul für Juniortrainer werden die fehlenden sportartübergreifenden Themen in Theorie und Praxis des Sports und der sportlichen Leistungsentwicklung vermittelt, um den Grundkurs innerhalb der Übungsleiter- bzw. Trainerausbildung in der 1. Lizenzstufe zu erwerben.

Unter Berücksichtigung der individuellen Erfahrungen als Sportler und/oder als Betreuer orientiert sich die Ausbildung am zukünftigen Einsatzbereich und soll folgende Kompetenzen weiterentwickeln:

#### Inhalte der Ausbildung

In ihrer Gesamtheit umfassen die Ausbildungsinhalte ein Volumen von mindestens 15 Lerneinheiten. Unter Berücksichtigung der individuell unterschiedlichen Voraussetzungen der Teilnehmer sowie der methodisch-didaktischen Gestaltungsmöglichkeiten innerhalb der Ausbildungsgänge, sind die einzelnen Umfänge mit einer Spanne von- bis angegeben.

- Im Sportverein handeln und Vereinsleben mitgestalten
  - Versicherungsschutz im Sportverein
  - Sport als Spiegel der Gesellschaft
  - Sport mit Haltung – Teilhabe und Vielfalt ermöglichen
  - Umwelt- und Klimaschutz im Sportverein
- Training gestalten
  - Trainingsprinzipien und Leistungsfaktoren
  - Der menschliche Körper in Bewegung – anatomische und physiologische Grundlagen
  - Motorische Entwicklung – Motorisches Lernen
  - Sporttauglichkeit erkennen und Medikamentenmissbrauch vermeiden
- Sportler führen und anleiten
  - Werte und Motive im Sport
  - Den eigenen Führungsstil finden

## 2. Vorstufenqualifizierung: Jugendgruppenleiter- Ausbildung zum Erwerb der Jugendgruppenleitercard, JULEICA (45 LE)

Im Kinder- und Jugendhilfegesetz ist festgelegt, dass alle in der Jugendhilfe ehrenamtlich tätigen Personen bei ihrer Tätigkeit angeleitet, beraten und unterstützt werden sollen. Um diesem Auftrag Nachdruck zu verleihen, haben die obersten Landesjugendbehörden eine bundeseinheitliche Card für Jugendgruppenleiter (Juleica) eingeführt, die als Nachweis der Berechtigung zur Inanspruchnahme der vorgesehenen Rechte (z.B. Freistellung von der Arbeit) und Vergünstigungen (z.B. Fahrpreisermäßigungen) dient. Der Inhaber soll das 16. Lebensjahr vollendet haben, über eine ausreichende praktische und theoretische Qualifikation für die Aufgabe als Jugendgruppenleiter verfügen und in der Lage sein, verantwortlich Aktivitäten mit Kindern und Jugendlichen zu gestalten.

### Handlungsfelder

Jugendgruppenleiter sollen vorwiegend Freizeitangebote kinder- und jugendgemäß planen, organisieren und realisieren. Ihre möglichst selbständige Tätigkeit unterstützt und belebt dabei das Vereinsleben.

### Ziele der Ausbildung

Unter Berücksichtigung individueller Erfahrungen orientiert sich die Ausbildung am zukünftigen Einsatzbereich. Sie soll folgende Kompetenzen weiterentwickeln:

#### Persönliche und sozial- kommunikative Kompetenz

- Fähigkeit zur Motivation anderer Menschen, am sportlichen Leben Teil haben zu wollen
- Konfliktmanagement auf Grundlage von Kommunikation und Sozialisation in und mit Gruppen
- Fähigkeit zur Integration (selbst und anderer) und zum Umgang mit Verschiedenheit
- Berücksichtigung der Interessen und Erwartungen anderer
- Achtsamkeit und Schutz vor sexualisierter Gewalt

#### Fachkompetenz

- Fähigkeit zur abwechslungsreichen, sinnvollen und zielgruppengerechten Planung (auch schriftlich) und Realisierung von Vereinsaktivitäten
- Fähigkeit zur Einschätzung sozialer Strukturen und situationsgerechtem Handeln

#### Methoden- und Vermittlungskompetenz

- Fähigkeit zur differenzierten Planung, Organisation und Vermittlung von Freizeitinhalten unter Berücksichtigung individueller Ansprüche/ Unterschiede in Gruppen und unterschiedlicher Ausgangssituationen
- Kenntnis unterschiedlicher Formen der Motivation und Reflexion

### Inhalte der Ausbildung

#### **Kommunikation und Konfliktmanagement**

- Kommunikation, Kommunikationstechniken
- Konflikte, Konflikte lösen
- Feedback geben und nehmen

#### **Gruppenpädagogik**

- Jugendgruppenleiter
- Gruppe (Rollen in der Gruppe, Gruppenphasen, -formen, -merkmale)
- Umgang mit Gewalt und Aggressionen in den Gruppen
- Bewusstes Erleben von gruppendynamischen Prozessen
- Gestaltung einer Gruppenstunde
- Gestaltung von Elternarbeit

#### **Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen**

- Entwicklungsphasen

- Sozialisation
- Geschlechterrollen – Was ist typisch männlich/typisch weiblich?
- Umgang mit Sucht und Drogenprävention
- Umgang mit Extremismus

### **Projektmanagement**

- Theorie Projektphasen
- Praktische Vorübungen Projektmanagement
- Umsetzung eigener Projekte
- Vernetzung mit anderen
- Veranstaltungsplanung
- Finanzierungsmöglichkeiten von Projekten, Veranstaltungen
- Öffentlichkeitsarbeit

### **Recht und Versicherung**

- Aufsichtspflicht, Haftung, Versicherungen, Jugendschutz
- Urheberrecht, Veranstaltungsrecht
- Achtsamkeit und Schutz vor sexualisierter Gewalt
- Schutzauftrag bei Kindeswohlgefährdung
- Umgang mit Regelverletzungen

### **Pädagogische Methoden – Spiel-, Erlebnis- und Freizeitpädagogik**

- Grundprinzipien pädagogischer Methoden
- Anleitung von Spielen, von praktischen Gruppenübungen
- Kleine Spiele
- Erlebnispädagogik

### **Verbandswissen**

- Übersicht über den Verband, Jugendverband
- Beteiligung, Partizipation
- Selbstverständnis Jugendverbandsarbeit: Freiwilligkeit, Selbstbestimmung,
- Selbstorganisation, Ehrenamtlichkeit, Interessenvertretung
- Ziele, Methoden und Aufgaben von Jugendarbeit

### **3. Sportartübergreifende Basisqualifizierung: Grundkurs (Umfang mind. 45 LE)**

Der Grundkurs kann Bestandteil der 120 LE umfassenden Ausbildungsgänge auf der 1. Lizenzstufe oder eigenständiger Lehrgangsabschnitt sein. Er umfasst mindestens 45 LE. Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer gilt ein Mindestalter von 15 Jahren als Voraussetzung.

#### Handlungsfelder

Der Absolvent der sportartübergreifenden Basisqualifizierung

- begleitet/ unterstützt Übungsleiter/Trainer/Jugendleiter bei deren Tätigkeit in Sport- und Bewegungsstunden bzw. im Freizeitbereich des Vereinslebens.
- leitet selbst Trainings- und Bewegungsstunden im Kinder- und Jugendsport an.

Die dabei gewonnenen Erfahrungen sollen in den weiteren Ausbildungsgang einfließen.

#### Anforderungssituationen, Ziele und Inhalte

Der Grundkurs wurde länderübergreifend mit dem Landessportverband Schleswig-Holstein und dem Hamburger Sportbund entwickelt und entspricht den Vorgaben des DOSB.

# 1. IM SPORTVEREIN HANDELN UND VEREINSLEBEN MITGESTALTEN

| <b>1.1 Strukturen und Aufgaben des organisierten Sports</b>  |  |
|--|--|
| <p><b>Typische Anforderungssituationen</b><br/>eines Übungsleiters/<br/>Trainers</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungsleiter/Trainer (ÜL/T) sind für Mitglieder die ersten Ansprechpartner im Verein, sie erreichen vielfältige Fragen und organisatorische Aufgaben.<br/>→ Was liegt davon in ihrem Verantwortungsbereich?<br/>→ Wie ist mit den anderen Fragen zu verfahren?<br/>→ Klärung der eigenen Aufgaben mit dem Vorstand<br/>Beispiele: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mitgliedsanträge verteilen &amp; einsammeln</li> <li>- Trikotkauf, weitere Hallenzeiten besorgen, Saisonabschluss organisieren</li> <li>- Ansprechpartner und Verfahren im eigenen Verein kennen</li> <li>- Auf sportfachliche und sportorganisatorische Fragen Antworten finden (Spielbetrieb/-regeln, Ausbildungsvoraussetzungen, ...), ebenso innerhalb und außerhalb des Vereins Unterstützung suchen</li> </ul> </li> <li>• ÜL/T bewegen sich in demokratischen Entscheidungsprozessen des organisierten Sports.</li> </ul>   |
| <p><b>Lehr-/Lernziele</b><br/>Was kann ein Grundkursabsolvent bewältigen?<br/>Was sollen GK-Absolventen WISSEN?<br/>Was sollen sie KÖNNEN?</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÜL/T kennen das Wesen des Vereinssports (ebenso Unterschiede zu kommerziellen Sportanbietern)</li> <li>• haben Klarheit über eigene Aufgaben im Verein, u.a. was kann man als Ansprechpartner für Mitglieder leisten, ggf. Auftrag mit Vorstand klären</li> <li>• kennen Strukturen und Ansprechpartner im eigenen Verein, ebenso in zuständigen Sportverbänden, um Unterstützung bei organisatorischen und bei sportfachlichen Fragen zu erhalten</li> <li>• kennen demokratische Entscheidungsprozesse im organisierten Sport, und wissen, dass diese Mitbestimmung, Vielfalt und Teilhabe ermöglichen</li> </ul>   |
| <p><b>Lehrinhalte</b><br/>Welche Inhalte benötigt dafür ein Grundkursabsolvent?<br/>Welche Inhalte sind leistbar?</p>                          | <p><u>Wesen des Vereinssports</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Als bürgerliche Vereinigung organisiert sich der Vereinssport basisdemokratisch und basiert auf ehrenamtlichem Engagement seiner Mitglieder</li> <li>• Demokratische Prinzipien im Sport: Teilhabe und Mitbestimmung organisieren und Mitgestaltung ermöglichen, Beispiel: Jugendarbeit im Sport – Sportjugend (Bewusstsein über sportpolitische Einflussnahme, erfordert auch die Kompetenz zur Mitgestaltung)</li> <li>• Solidarprinzip: Man ist nicht nur für sich verantwortlich, sondern für die Mitglieder der Gemeinschaft (Vereinssport); gemeinsame Ziele verfolgen</li> <li>• Vereinssport ist gemeinnützig und nicht gewinnorientiert</li> </ul> <p>➔ <u>Unterscheidung zu kommerziellen Anbietern:</u><br/>Diese arbeiten gewinnorientiert mit Kunden; Vereine müssen ihre Mittel zweckgebunden und satzungsgemäß einsetzen zum Interesse ihrer Mitglieder</p> <p><u>Struktur/Aufbau Sportvereine</u><br/><i>Wer ist wofür zuständig? Wie funktioniert mein Verein?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau Sportverein (siehe Lehrmaterial/Satzung des Vereins)</li> <li>• Auftrag, Zuständigkeiten, Grenzen eines ÜL/T)</li> <li>• Anbindung; Ansprechpartner im Sportverein</li> <li>• Was sind die Gremien meines Vereins?<br/>Was kann ich wie mitgestalten? (Mitglied, Abteilungsleiter, Vorstandsmitglied, ...)</li> </ul> <p><u>Sportselbstverwaltung – Verbandsstruktur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Warum gibt es Vereine/Verbände?</li> <li>• Sportfachliche und sportartübergreifende Sportverbände kennen (Duales System)</li> <li>• Länderspezifisch: Mitgliederzahlen/Mitgliederverteilung (Statistiken); öffentliche Sportverwaltung (z. B. wie bekommt man Hallenzeiten?)</li> </ul> |

| <b>1.2 Bildungsmöglichkeiten im organisierten Sport</b>   |   |
|---|---|
| <b>Typische Anforderungssituationen</b><br>eines Übungsleiters/Trainers   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lizenzen erwerben und verlängern</li> <li>• Lizenzen fördern lassen</li> <li>• Weiterführendes, vertiefendes Wissen erwerben</li> </ul>  |
| <b>Lehr-/Lernziele</b><br>Was kann ein Grundkursabsolvent bewältigen?<br>Was sollen GK-Absolventen WISSEN. Was sollen sie KÖNNEN? | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÜL/T haben einen Überblick über Bildungsmöglichkeiten im organisierten Sport</li> <li>• Lizenzen werden erworben, beantragt, verlängert und gefördert – ÜL/T wissen, was sie dafür tun müssen</li> </ul>   |
| <b>Lehrinhalte</b><br>Welche Inhalte benötigt dafür ein Grundkursabsolvent?<br>Welche Inhalte sind leistbar?                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Qualifizierungsmöglichkeiten gibt es? (bundesweit einheitliche und standardisierte Ausbildungs- &amp; Fortbildungsstrukturen)</li> <li>• Gültigkeit einer Lizenz, wo und wie Lizenzwerb und Lizenzverlängerung?</li> <li>• Voraussetzungen C-Lizenzausstellung:<br/>Erste Hilfe Grundausbildung, Nachweis über Mitgliedschaft in einem Sportverein, Ausbildungsnachweis, Unterschrift Ehrenkodex</li> </ul> |

| <b>1.3 Rechtliche Grundlagen für Übungsleiter und Trainer</b>   |  |
|---|--|
| <b>Typische Anforderungssituationen</b><br>eines Übungsleiters/ Trainers  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Aufsicht</u> bei Minderjährigen übernehmen <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wann beginnt und endet die Aufsicht bei Minderjährigen?</li> <li>○ Was ist bei der Aufsicht von Minderjährigen zu beachten?</li> <li>○ Was passiert im Schadensfall? (u.a. Haftpflichtschaden, Aufsichtspflichtverletzung)</li> <li>○ Was passiert, wenn ein Kind nicht abgeholt wird? Darf das Kind ggf. alleine nach Hause gehen?</li> <li>○ Was, wenn Aufsicht kurzfristig nicht ausgeübt werden kann?</li> <li>○ Dürfen Minderjährige die Aufsicht übernehmen?</li> <li>○ Was dürfen Minderjährige in welchem Alter tun? Müssen sie immer unter Aufsicht sein?</li> <li>○ Was kann ÜL/T bei Aufsichtspflichtverletzungen passieren?</li> </ul> </li> <li>• Was ist im öffentlichen Raum bei der Betreuung minderjähriger Sportler zu beachten? (Jugendschutz)</li> <li>• <u>Fürsorge</u> für Sportler übernehmen - Unfallrisiken erkennen und Gefahren vermeiden – u.a. Sportstätten und Geräte sichten</li> <li>• Mit <u>personenbezogenen Daten</u> umgehen, u.a. in Teilnehmer-, Anwesenheits-, Kontakt- und Meldelisten, in „WhatsApp“-Gruppen, beim Erfassen von Gesundheitsdaten, beim Erstellen und Veröffentlichen von Bildern (u.a. bei Minderjährigen), bei Berichten in der Öffentlichkeitsarbeit, u. a. (Datenschutz / DSGVO)</li> </ul> |
| <b>Lehr-/Lernziele</b><br>Was kann ein Grundkursabsolvent bewältigen?<br>Was sollen GK-Absolventen WISSEN. Was sollen sie KÖNNEN? | <u>Fürsorge und Aufsichtspflicht</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÜL/T entwickeln Bewusstsein, dass im Sport immer etwas passieren kann und verstehen die Notwendigkeit, sorgfältig vorzubereiten, durchzuführen und auszuwerten</li> <li>• kennen Unfallrisiken und können einschreiten, um sie zu vermeiden</li> <li>• erlangen Handlungssicherheit, indem sie notwendiges Wissen und Fakten zur Haftung erhalten</li> <li>• wissen, was personenbezogene Daten sind und können Maßnahmen zum Schutz dieser ergreifen</li> <li>• kennen Regelungen des Jugendschutzgesetzes und können diese im Sportverein als öffentlichen Raum umsetzen</li> </ul>  |
| <b>Lehrinhalte</b><br>Welche Inhalte benötigt dafür ein Grundkursabsolvent?<br>Welche Inhalte sind leistbar?                      | <u>Fürsorge und Aufsichtspflicht</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wann beginnt und endet Aufsichtspflicht?<br/>(Gesetzliche und vertragliche Aufsichtspflicht / der Sportverein und seine Erfüllungsgehilfen)</li> <li>• Wie hat es der Verein geregelt? <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Was sollte mit dem Vorstand und mit den Eltern geklärt werden?<br/>(z. B. Beginn und Ende der Aufsichtspflicht, Notfalltelefonnummer, was passiert, wenn Kind nicht abgeholt wird? Darf das Kind ggf. alleine nach Hause gehen?)</li> <li>▪ Was, wenn Aufsicht kurzfristig nicht ausgeübt werden kann? (z. B. Vorstand informieren, zuverlässige Ersatzperson bestellen, ...)</li> </ul> </li> </ul>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zur eigenen Absicherung: Vereinbarung mit Eltern direkt abschließen, dass Aufsichtspflicht erst mit Beginn des Trainings in der Sportstätte beginnt</li> </ul> <p><u>Grundregeln zur Erfüllung der Aufsicht (Die „vier Gebote“ der Aufsicht)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Sich informieren</u> - Situation beurteilen</li> <li>2. <u>Belehren und warnen</u> - auf Gefahren aufmerksam machen, klare Verhaltensregeln aufstellen, ggf. Sanktionen ankündigen</li> <li>3. <u>Überwachen/beaufsichtigen</u> - Einhaltung der Regeln, Gruppensituation, ...</li> <li>4. <u>Eingreifen</u>, wenn nötig, angekündigte Sanktionen durchführen</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oft sind Entscheidungen des ÜL/T erforderlich. Entscheidungsfreiheit besteht, aber sorgfältig abwägen und „im Ernstfall“ Entscheidung begründen können</li> <li>• Was passiert im Schadensfall? - Haftpflicht und strafrechtliche Relevanz</li> <li>• Einordnung fahrlässig, grob fahrlässig, vorsätzlich</li> <li>• Als Verrichtungsgehilfe ist man bei Fahrlässigkeit über den Verein versichert, der Verein kann in Regress gehen bei grober Fahrlässigkeit und Vorsätzlichkeit</li> <li>• Info: Lehrmaterial LSV SH, S. 10 präzisiert entsprechend der Funktion (Selbständig, Angestellt, Ehrenamtlich, Haftung von Mitgliedern und der Verein selbst)<br/>Anwendungsbereich: Gefahrenquellen in Sportstätten reflektieren und Gebote der Aufsichtspflicht berücksichtigen</li> <li>• Unfallrisiken erkennen und vermeiden</li> </ul> <p><u>Jugendschutzgesetz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportverein als „Öffentlichen Raum“ verstehen</li> <li>• Überblick über gesetzlichen Regelungen</li> <li>• Praxis: Regelverstöße stehen im Spannungsfeld gesetzlicher Vorgaben und pädagogischer Anforderungen (Bezug zu „Gruppen führen und anleiten“),<br/>Beispiel Alkohol: Was tun bei Regelverstoß? Ggf. gesetzlich erlaubt, aber pädagogischer Anspruch: kein Alkohol im Sport → pädagogisch Haltung zeigen (man muss nicht von Allen gemocht werden)</li> </ul> <p><u>Datenschutz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was sind personenbezogene Daten (u. a. die Besonderheit gesundheitsbezogener Daten)?</li> <li>• Was müssen ÜL/T beachten? Bsp. Umgang mit Teilnehmer-, Anwesenheits-, Melde- und Kontaktlisten, Nutzung von „WhatsApp“-Gruppen, Erfassen und Umgang mit Gesundheitsdaten, Fotos/Videos erstellen, u.a. bei Minderjährigen, diese teilen/ veröffentlichen → Social Media, Zeitungsartikel, Homepage</li> <li>• Datenschutzgesetze (DSGVO)</li> </ul> <p><u>Steuerrechtliche Informationen</u><br/><i>Abgrenzung zu einer rechtsverbindlichen Auskunft!!!</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstellungsverhältnis im Sportverein - Kategorien der bezahlten Mitarbeit,</li> <li>• Informationspflicht der ÜL/T in ihrer Steuererklärung</li> <li>• Bezug zur Auftragsklärung mit Vorstand</li> </ul> |
|--|---|

| <b>1.4 Versicherungsschutz im Sportverein</b>                           |   |
|---|---|
| <b>Typische Anforderungssituationen</b><br>eines Übungsleiters/Trainers | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportler/ÜL/T verletzt sich während des Trainings</li> <li>• Versicherungsschutz besteht über private Vorsorge, Sportversicherung und VBG - wann haftet wer?</li> <li>• Mit Privat-PKW zum Wettkampf (Zusatzversicherung?!)</li> <li>• Meldebogen verwenden und einreichen (wo?)</li> <li>• Nichtmitglieder – Zusatzversicherung erforderlich bei Schnuppertraining</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wegeunfälle – Wann ist man versichert?</li> <li>• Sachschäden in Hallen – es geht etwas kaputt</li> <li>• Diebstahl von Privateigentum</li> </ul>   |
| <b>Lehr-/Lernziele</b><br>Was kann ein Grundkursabsolvent bewältigen?<br>Was sollen GK-Absolventen WISSEN. Was sollen sie KÖNNEN? | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ü/L/T kennen Grundabsicherung der ARAG-Sportversicherung, ebenso Notwendigkeiten für Zusatzversicherungen</li> <li>• Bei Sportunfällen: Meldebogen und Meldefristen kennen; Meldekette im eigenen Verein kennen</li> <li>• Kennen den Versicherungsschutz der VBG - bei Unfällen mit Personenschaden besteht in vielen Fällen ein gesetzlicher Versicherungsschutz der VBG u.a. für Ü/L/T, der über den Mitgliedsbeitrag beim LSB geregelt ist.</li> </ul>  |
| <b>Lehrinhalte</b><br>Welche Inhalte benötigt dafür ein Grundkursabsolvent?<br>Welche Inhalte sind leistbar?                      | <p><u>Drei Versicherungsbereiche:</u> 1. Privatversicherungen<br/>2. Sportversicherung<br/>3. VBG</p> <p><u>Sportversicherung - Länderspezifisch</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prinzipien vorstellen</li> <li>• Leistungen des Sportversicherungsvertrages aufzeigen, ebenso Möglichkeiten für Zusatzversicherungen<br/>Beispiel: KFZ- und Nichtmitgliederversicherung, bei Bedarf Klärung mit dem Verein</li> </ul> <p><u>Verwaltungsberufsgenossenschaft (VBG)</u><br/>         = gesetzliche Unfallversicherung mit außergewöhnlich großem Leistungsumfang<br/> <i>Im Rahmen der Präventionsangebote der VBG für Mitglieder:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ kostenfreie Erste Hilfe-Angebote</li> <li>○ kostenfreie Tages- und Wochenendschulungen in unterschiedlichen Themen für Vorstand und Ü/L/T</li> </ul> <p><i>Rahmenabkommen (DOSB-VBG) für Vereinssport:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn die Ü/L/T Vergütungen „nur“ bis zur Grenze der aktuell gültigen Übungsleiterpauschale erhalten, dann sind sie als beschäftigungsnah eingestuft und fallen unter den Versicherungsschutz der VBG.</li> <li>• Erhalten sie mehr als die aktuell gültige Übungsleiterpauschale, werden sie als beschäftigt eingestuft, sind versichert und werden im Rahmen der Personalkostenmeldung an die VBG erfasst und abgerechnet.</li> <li>• Selbstständige Ü/L/T sind nicht versichert und benötigen einen eigenen Versicherungsschutz.</li> <li>• Gewählte oder beauftragte ehrenamtliche Tätigkeit ohne Bezahlung kann durch die zusätzliche Ehrenamtsversicherung abgedeckt werden.</li> </ul> |

|   |   |
|---|---|
| <b>1.5 Sport als Spiegel der Gesellschaft</b><br><b>a) Sport mit Haltung – Teilhabe und Vielfalt ermöglichen</b>                  |   |
| <b>Typische Anforderungssituationen</b><br>eines Übungsleiters/Trainers   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demokratische Prozesse im Verein gestalten</li> <li>• Sich eigener Haltungen und Grenzen bewusstwerden, um dem „Fremden“ und „Anderssein“ offen zu begegnen</li> <li>• Umgang mit Äußerungen und Handlungen gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit bei Sportlern, Vereinsmitgliedern, anderen Ü/L/T, Vorstand, Eltern, Zuschauern ... (z. B. Sportler zeigen sich verfassungsfeindliche Bilder und Videos, abwertende Äußerungen von Fans)</li> <li>• Sich im Setting Sportverein bewegen, der parteipolitisch neutral und sportpolitisch aktiv ist</li> <li>• Grenzen setzen bei abwertenden Äußerungen/Handlungen (gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit) – Spielregeln für die eigene Sportgruppe klären („Agree to differ“)</li> </ul> |
| <b>Lehr-/Lernziele</b><br>Was kann ein Grundkursabsolvent bewältigen?<br>Was sollen GK-Absolventen WISSEN. Was sollen sie KÖNNEN? | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ü/L/T erkennen, dass eigene Haltung wichtig ist um Position beziehen zu können</li> <li>• kennen eigene Grenzen der Offenheit (interkulturelle Kompetenz – Umgang mit dem Fremden und dem Anderssein)</li> <li>• kennen Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Äußerungen und Handlungen, die andere abwerten &amp; diskriminieren (Othering-Belonging)</li> </ul>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>kennen Möglichkeiten, Teilhabe und Vielfalt zu gestalten und demokratische Prozesse im Verein zu unterstützen</li> </ul>   |
| <b>Lehrinhalte</b><br>Welche Inhalte benötigt dafür ein Grundkursabsolvent?<br>Welche Inhalte sind leistbar? | <p><u>Demokratie im Sport:</u><br/>         Ein Verein organisiert sich demokratisch und ermöglicht so Mitbestimmung und Mitgestaltung - Grundlage für Vielfalt und Teilhabe</p> <p><u>Perspektivwechsel (Betroffenheit erzeugen)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Unterschiede für verschiedene Personengruppen erleben und erkennen (z.B. Simulationsübung)</li> <li>Grenzen der eigenen Offenheit erkennen – Grenzen öffnen</li> </ul> <p>Vielfalt und Teilhabe setzt Offenheit voraus, eine interkulturelle Kompetenz im Umgang mit Fremdheit und Anderssein (Othering), ebenso mit dem Umgang der eigenen Zugehörigkeit (Belonging)</p> <p>Was sind <u>abwertende Äußerungen und Haltungen</u>, die den demokratischen Werten im Sport widersprechen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit erklären</li> <li>Aufzeigen, welche abwertenden Äußerungen/ Zeichen dahinterstecken</li> </ul> <p><u>Wirkungen meines Handelns</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Nichts tun und leugnen = bedeutet stillschweigendes Einverständnis</li> <li>Thematisieren der Situation = Es wird gesehen, nicht akzeptiert, Umgang und Spielregeln klären</li> </ol> <p><u>Handlungsmöglichkeiten, um Position zu beziehen</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Direkt in der Situation:<br/>eigene Position klarstellen und Gruppenregeln umsetzen</li> <li>Zeitversetzt:           <ul style="list-style-type: none"> <li>sich Zeit verschaffen und eigene Haltung klären</li> <li>WICHTIG: zwischen Person und Sache trennen, d.h. zu differenzieren, die Person ist ok, ihre Verhaltensweise jedoch nicht</li> <li>ggf. Hilfe/Rat suchen (Ansprechpartner)</li> <li>Position beziehen (meine Rolle als Vorbild – Wo setzte ich meine Grenzen?)</li> <li>Umgang in der Gruppe klären – Was sind unsere Regeln des Miteinanders? „agree to differ“ aushalten - „bei uns ist das so und nicht so“</li> </ul> </li> </ol> <p>achtsam bleiben gegenüber weiterem Handeln<br/>         Bezug zum Ehrenkodex herstellen</p> <p><u>Ggf. weiterführende Informationen:</u><br/>         Ansprechpartner, Handreichungen, Infomaterial</p> |

|   |  |
|---|--|
| <b>1.5 Sport als Spiegel der Gesellschaft</b><br><b>b) Achtsamkeit und Schutz vor sexualisierter Gewalt</b>                       |  |
| <b>Typische Anforderungssituationen</b><br>eines Übungsleiters/Trainers   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Auf Grenzverletzungen durch ÜL/T oder von Sportlern untereinander reagieren</li> <li>Betroffene von sexualisierter Gewalt bzw. Dritte äußern sich zu einem Verdacht - ÜL/T weiß, was zu tun ist</li> <li>Maßnahmen im Übungsbetrieb umsetzen zur Vermeidung von sexualisierter Gewalt</li> </ul>  |
| <b>Lehr-/Lernziele</b><br>Was kann ein Grundkursabsolvent bewältigen?<br>Was sollen GK-Absolventen WISSEN. Was sollen sie KÖNNEN? | <ul style="list-style-type: none"> <li>ÜL/T kennen unterschiedliche Formen von sexualisierter Gewalt (Grenzüberschreitungen - sexuelle Übergriffe - Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung)</li> <li>Können Täterstrategien (Straftaten gegen sex. Selbstbestimmung) benennen und erkennen</li> <li>Kennen Strategien zum Umgang mit unterschiedlichen, möglichen Risikosituationen</li> </ul> |
| <b>Lehrinhalte</b><br>Welche Inhalte benötigt dafür ein Grundkursabsolvent?<br>Welche Inhalte sind leistbar?                      | <p><u>Distanzzonen des Menschen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Komfort-/Intimzone ist individuell unterschiedlich (abhängig von der Beziehung)</li> <li>Nonverbale Signale erkennen, um sich achtsam zu verhalten</li> </ul>   |

|  |  |
|--|--|
|  | <p><u>Informationen zu sexualisierter Gewalt im Sport</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolle: Ü/L/T ist kein Ermittler</li> <li>• Was ist sexualisierte Gewalt?</li> <li>• Formen: Grenzverletzungen - sexuelle Übergriffe - schwere Straftaten (Zuordnung von Beispielen)</li> <li>• Was wir über sexualisierte Gewalt im Sport wissen (Studienlage)</li> <li>• Täterstrategien: Wie kommt es zu schweren sexuellen Übergriffen?</li> </ul> <p><u>Risiken einschätzen &amp; Schutzmaßnahmen ergreifen (Prävention)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Typische Risikosituationen in der Sportgruppe sammeln und</li> <li>• Handlungsmöglichkeiten zum Schutz der Sportler und Ü/L/T zusammentragen, ggf. ergänzen (Elternarbeit   Trainings- und Wettkampfsituationen   Sportstätten   Umgang mit sozialen Medien   Verbale und nonverbale Kommunikation   Unterschrift unter dem LSB Ehrenkodex und Bedeutung klären   Führungszeugnis)</li> </ul> <p><u>Reagieren im Verdachtsfall (Intervention)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ruhe bewahren! (sonst wird die Botschaft u.a. bei Kindern vermittelt: nicht mal ein Erwachsener wird mit der Situation fertig!)</li> <li>2. Zuhören, nicht versprechen, ein Geheimnis zu wahren; versprechen, nichts geschieht hinter dem Rücken des Betroffenen</li> <li>3. Nicht den Verdächtigen konfrontieren! Täter übt dann i.d.R. noch mehr Druck auf den Betroffenen aus und bringt ihn zum Schweigen.</li> <li>4. Eigene Gefühle klären</li> <li>5. Hilfe suchen: im Verein   externe Ansprechpartner   Im LSB M-V   Beratungsstellen – kostenfreie/anonyme Beratungstelefone<br/>→ Niemand muss und kann den Betroffenen alleine retten.</li> </ol> |
|--|--|

| 1.5 Sport als Spiegel der Gesellschaft<br>c) Umwelt- und Klimaschutz im Sportverein   |   |
|---|---|
| <b>Typische Anforderungssituationen</b><br>eines Übungsleiters/Trainers   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• U.a. mit extremen Wetterumschwüngen und Wetterextremen wie großer Hitze umgehen</li> <li>• Vorteile der natürlichen Umwelt für das Training und die Gesunderhaltung nutzen</li> <li>• Nachhaltig Sport treiben - unseren natürlichen Lebensraum schützen</li> </ul>  |
| <b>Lehr-/Lernziele</b><br>Was kann ein Grundkursabsolvent bewältigen?<br>Was sollen GK-Absolventen WISSEN. Was sollen sie KÖNNEN? | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ü/L/T entwickeln ein Bewusstsein für einen umweltverträglichen Sport</li> <li>• können umweltschädliches Verhalten und Alternativen benennen</li> <li>• kennen ihre eigene Verantwortung und ihre Vorbildfunktion</li> <li>• können dieses an die Teilnehmer ihrer Sportgruppe weitervermitteln</li> <li>• Auf Wetterextreme reagieren können – große Hitze, Unwetter, ... (Sporttauglichkeit &amp; Sportsicherheit beachten)</li> </ul>   |
| <b>Lehrinhalte</b><br>Welche Inhalte benötigt dafür ein Grundkursabsolvent?<br>Welche Inhalte sind leistbar?                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Betroffenheit erzeugen:</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Umgang mit Wetterextremen (Sport bei großer Hitze, Risiken bei Wetteränderungen - Unwetter, ...)</li> <li>2. Erhöhte Trainingswirkung in der Natur</li> </ol> </li> <li>• <u>Sport wächst:</u> Mehr Sporttreibende, mehr (Trend)Sportarten - dadurch kann die Umwelt belastet werden (CO<sup>2</sup>-Fußabdruck wächst)</li> <li>• <u>Wo und wie wirkt Sport negativ auf Umwelt und Klima?</u><br/>Boden, Gewässer, Tiere, Pflanzen, Müll, Strom, Wasser, Gas/Öl, Produktion Kleidung und Material, Lärm, ...</li> <li>• <u>Nachhaltiges/umweltgerechtes Verhalten:</u><br/>Energie sparen, Wasserverbrauch reduzieren, Mobilität (Fahrgruppen, ÖNV, Fahrrad ...), sparsamer Umgang mit Kleidung und Material, Müll reduzieren</li> <li>• Vorbildfunktion des ÜL</li> <li>• Umweltverträgliche Bauplanung von Sportstätten</li> </ul> |

## 2 TRAINING GESTALTEN

| <b>2.1 Training, Trainingsprinzipien, Superkompensation, Leistungsfaktoren</b>  |  |
|---|--|
| <b>Typische Anforderungssituationen</b><br>eines Übungsleiters/Trainers   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÜL/T gestalten Bewegungs- und Sportangebote für Gruppen mit unterschiedlich belastbaren Teilnehmern (unterschiedliche Leistungsniveaus) – vorbereiten, durchführen, nachbereiten/auswerten</li> <li>• arbeiten auf Trainingsziele hin und bringt Sportler an ihre individuelle Leistungsgrenze</li> <li>• bieten Variationsmöglichkeiten an</li> <li>• setzen Trainingspausen ein, um eine Regeneration zu erzielen</li> </ul>  |
| <b>Lehr-/Lernziele</b><br>Was kann ein Grundkursabsolvent bewältigen?<br>Was sollen GK-Absolventen WISSEN. Was sollen sie KÖNNEN? | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÜL/T verstehen Training im Sport als zielgerichteten, geplanten, möglichst individuell gestalteten und langfristigen Prozess</li> <li>• kennen Trainingsprinzipien/-grundsätze</li> <li>• können Faktoren der Leistung unterscheiden</li> <li>• verstehen, dass äußere Reize unterschiedliche Reaktionen im Körper bewirken und kennen die Belastungsfaktoren Umfang, Häufigkeit und Intensität</li> </ul>  |
| <b>Lehrinhalte</b><br>Welche Inhalte benötigt dafür ein Grundkursabsolvent?<br>Welche Inhalte sind leistbar?                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definition Training</li> <li>• Übersicht Belastung (äußere Reize) und Beanspruchung (innere Reaktionen) – PPT-Vorlage: siehe Community im Campus<br/>→ Belastungsfaktoren: Intensität, Häufigkeit, Umfang, Dauer, Dichte<br/>→ Bezug zur Heterogenität der eigenen Sportgruppe herstellen</li> <li>• Trainingsprinzipien: <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Spezifische Trainingsreize bewirken spezifische Anpassungsreaktionen im Körper, umgekehrt kommt es zur negativen Anpassung, wenn Training für längere Zeit ausfällt (Qualitätsgesetz)</li> <li>→ Im richtigen Zeitpunkt Trainingsreize setzen und Pausen einbauen, damit mehr Energie zur Verfügung steht und die sportliche Leistung besser wird (Superkompensation)</li> <li>→ Anpassungsreaktionen werden nur dann ausgelöst, wenn eine kritische Reizschwelle überschritten wird, hängt ab vom Trainingszustand (Reizschwellengesetz)</li> <li>→ Mit zunehmender Leistungsfähigkeit wird trotz eines größeren Trainingsaufwandes der Leistungszuwachs immer geringer (Verlauf der Leistungsentwicklung)</li> <li>→ Ein langfristig aufgebautes Leistungsniveau ist wesentlich stabiler als ein kurzfristig aufgebautes Leistungsniveau (Anpassungsfestigkeit)</li> <li>→ Trainierbarkeit des Menschen ist abhängig von seinem Alter, seinem Geschlecht und seiner genetischen Voraussetzung</li> </ul> </li> <li>• Leistungsfaktoren:<br/>Kognitive (Können) &amp; sozial/emotionale Fähigkeiten (Wollen)<br/>→ Körperkonstitution (Können) -</li> </ul> <p><i>[Aufbaukurs: ÜL/T verstehen (kennen) Trainingsprinzipien/-grundsätze und können diese anwenden]</i></p> |

| <b>2.2 Der menschliche Körper in Bewegung – anatomische und physiologische Grundlagen</b> |   |
|---|---|
| <b>Typische Anforderungssituationen</b><br>eines Übungsleiter/Trainers                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anpassungserscheinungen der Sportler bewusst machen/aufzeigen, begleiten und zum regelmäßigen Sporttreiben motivieren</li> <li>• ÜL/T vermitteln die Bedeutung angemessener Bewegung für eine gesunde Lebensführung – „Jede Bewegung tut gut“.</li> <li>• ÜL/T führen in der Übungs-/Sportstunde Kraft-, Ausdauer-, Koordination-, Beweglichkeit- oder Schnelligkeitstraining durch.</li> <li>• Sportler neigen zu Muskelverkürzungen und sind unbeweglich.</li> <li>• Sportler können Muskelkater haben, was kann man dagegen machen?</li> <li>• Sportler verletzen sich im Training, weil sie sich ungenügend aufgewärmt haben.</li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei Sprinteinheiten erleben Sportler eine Muskelermüdung.</li> <li>• Sportler nutzen Pulsuhren zur Trainingssteuerung.</li> </ul>  |
| <p><b>Lehr-/Lernziele</b><br/> Was kann ein Grundkursabsolvent bewältigen?<br/> Was sollen GK-Absolventen WISSEN. Was sollen sie KÖNNEN?</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÜL/T erkennen, dass der Körper für Bewegung gemacht ist.</li> <li>• ÜL/T können Wissen über den aktiven und passiven Bewegungsapparat auf Kraft- und Dehnungsübungen (Beweglichkeitstraining) anwenden <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Gelenkaufbau und Gelenkfunktion verstehen</li> <li>➔ Gelenkschonende und gelenkbelastende Bewegungen unterscheiden können</li> <li>➔ Muskelaufbau und Muskelfunktion verstehen und großen Muskelgruppen kennen</li> <li>➔ Verständnis erwerben, welche Leistungen die Muskulatur in Haltung und Bewegung erbringt, die verschiedenen Aufgaben der Muskulatur (Leistung, Schutz etc.) begreifen</li> <li>➔ Störungen der Muskelfunktion (Muskelkrampf, Muskelkater etc.) kennen und Regenerationsmöglichkeiten kennen</li> <li>➔ Kennen Anpassungserscheinungen der Sehnen und Faszien</li> </ul> </li> <li>• erwerben Gesamtüberblick über Aufbau und Funktion des Herz-Kreislauf-Systems</li> <li>• begreifen das Herz-Kreislaufsystem als Transportsystem, kennen Möglichkeiten und Grenzen der Pulsfrequenzmessung,</li> <li>• kennen Kernsätze zu Ausdauertraining und Trainingsmethoden und Reaktionen des Systems auf Belastungen</li> <li>• wissen, welche Trainingsanpassungen durch zielgerichtetes Training stattfinden</li> <li>• wissen, was beim Aufwärmen im Körper passiert</li> <li>• verstehen Möglichkeiten und Grenzen der Trainingssteuerung über Herzfrequenzwerte, Atemfrequenzwerte, subjektives Belastungsempfinden und Laktatwerte</li> <li>• verstehen Zusammenhang zwischen sportlichen Leistungen und Energiebedarf</li> <li>• kennen verschiedene Arten der Energiebereitstellung, können Funktionsweise in die Trainingspraxis übertragen und wissen, dass sie Grundlage für die Trainingssteuerung ist</li> </ul> |
| <p><b>Lehrinhalte</b><br/> Welche Inhalte benötigt dafür ein Grundkursabsolvent?<br/> Welche Inhalte sind leistbar?</p>                      | <p><u>Aktiver Bewegungsapparat</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktiver Bewegungsapparat: Muskulatur, Sehnen, Faszien</li> <li>• Aufbau eines Muskels im Überblick (keine Detailkenntnisse, sondern Einblick zum besseren Verständnis und um Faszien zuordnen zu können)</li> <li>• Muskelkater erklären</li> <li>• Welche Muskeln können wir gezielt trainieren? Muskelarten unterscheiden (Quergestreifte, Glatte Muskulatur, Herzmuskulatur)</li> <li>• Muskelfasertypen (rote, weiße Muskulatur, Intermediärtyp) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Arbeitsweise, Funktion, Trainingsanpassungen verstehen</li> <li>○ Bezug zu Schnelligkeits- und Ausdauertraining</li> <li>○ die Muskeln, bzw. die Anzahl der vorhandenen Muskelfasertypen prägen den Menschen - „der eine wird Marathonläufer, der andere Bodybuilder“ (körperliche Voraussetzungen)</li> </ul> </li> <li>• Große Muskelgruppen einführen (deutsche Begriffe)</li> <li>• Welche Muskeln neigen zur Verkürzung und zur Abschwächung</li> <li>• Agonist, Synergist und Antagonist   Agonist-Antagonist trainieren (Spieler &amp; Gegenspieler)<br/> Bezug zu klassischen Haltungsfehlern (und ihrem Fehlerbild) herstellen – Blick für Dysfunktionen öffnen (erste Anleitung Bewegungs-Haltungsbeobachtung), um durch Training entgegen zu wirken und diese vermeiden zu können (Bsp. Rückenschmerzen, langes Sitzen,...<br/> ➔ z.B. Agonist-Antagonist trainieren um das Aufrichten beim Sitzen zu erreichen)</li> <li>• Faszien - kurze Einordnung ihrer Funktion für Muskulatur und Körper, Vertiefung erfolgt in Fortbildungen</li> <li>• Sehnen – Anpassungserscheinungen beim Training</li> </ul>  |

### Passiver Bewegungsapparat (Skelettsystem)

- Passiver Bewegungsapparat: Knochen, Knorpel, Bänder
- Knochen:
  - menschliches Skelett mit deutschen Begriffen
  - Funktion der Knochen
  - Trainingsanpassungen: höhere Bruchfestigkeit (Knochenstabilität), Bsp. Wirbelkörper
  - Geeignete Trainingsformen: intensives Krafttraining, Ausdauer und Schnelligkeitstraining
- Gelenke:
  - Gelenkart | Bewegungsachsen | Hauptbewegungsrichtungen | Vorkommen verschiedener Gelenktypen
  - Hüfte, Schulter, Kniegelenk sind häufig von sportartspezifischen oder alltäglichen Fehl- und Überbelastungen betroffen, z.B. im Fußball, eine Woche Ski fahren, langes Sitzen im Alltag, daher vielseitiges Kraft- und Beweglichkeitstraining
- Wirbelsäule:
  - Einblick in den Aufbau einer Wirbelsäule
  - Funktion der WS
  - Sitzen als neue - typische Zivilisationskrankheit s.o. bei Muskeln, → Verweis auf ÜLB – Vertiefung Wirbelsäule, Aufbau Wirbelkörper → Aufrichten – Agonist & Antagonisten trainieren
- Knorpel: Wirkung als Stoßdämpfer wird durch Erwärmung erhöht (Gelenkflüssigkeit steigt durch Erwärmung, der Knorpel saugt mehr Wasser auf und vergrößert seine Oberfläche), andernfalls steigt das Risiko irreparabler Abnutzung (Reibung von Knochen auf Knochen)
- Bänder stabilisieren die Gelenke und damit körperliche Bewegungen
  - Koordinationstraining und Muskelkräftigung unterstützen die Funktion der Bänder → Verletzungsprophylaxe

### Energiebereitstellung und Ernährung

- Aerobe und anaerobe Energiebereitstellung kennen und wissen, welche Nährstoffe dabei verbrannt werden (ATP, Kreatinphosphat, Kohlenhydrate, Fette)
  - Erläuterung von aerober und anaerober Energiebereitstellung
  - Ziel: Wissen über Energiebereitstellung ist Grundlage für die Trainingssteuerung
- Ernährung und Trinkverhalten (nur sehr kurz im Kontext Energiebereitstellung)
  - Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Fette, als kurzfristige und lange Energielieferanten, Proteine
  - Trinkverhalten in Bezug auf Sportler\*innen mit Kraft- und Ausdauertraining
  - es gibt „gute“ und „schlechte“ Ernährung/Nährstoffe
  - (weiterführende Infos in Fortbildungen oder Aufbaukurs? z.B. zu Grundumsatz)
- Leistungsdiagnostik: über Pulsmessung, Sprechtest (Laufen ohne zu Schnaufen), Fitness-Armbänder, Schrittzähler..., lediglich Hinweis auf Laktat (gehört eher zum Leistungssport)

### Herz-Kreislaufsystem

- Als Hintergrundwissen für Trainingsgestaltung erkennen
- Kenngrößen des HKS (Standardwerte in Material einbauen)
- Zusammensetzung des Herz-Kreislaufsystems und seine Funktion kennen
- Blutkreislauf setzt sich zusammen aus Körper- und Lungenkreislauf (zur Erläuterung einfache Übersichtsskizze nutzen)
- Bei Bewegung schlägt das Herz schneller (Motor des Körpers)
  - Es wird mehr Blut mit allen wichtigen Nährstoffen (Glucose...) durch den Körper gepumpt
  - es kann dem Körper mehr O<sub>2</sub> zugeführt und CO<sub>2</sub> abgeführt werden

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ O<sub>2</sub> braucht der Körper für die Muskelarbeit</li> <li>● Beim Training steht Versorgung der Muskulatur im Vordergrund (nicht Magen-Darm → nicht mit vollem Magen trainieren)</li> <li>● Einblick über Zusammensetzung des Bluts <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Funktion des Bluts (Transport der Nährstoffe)</li> <li>○ Blutdruckwerte</li> </ul> </li> <li>● Anpassungserscheinungen durch Training <p>Herz-Kreislaufsystem ist gut trainierbar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Erhöhung des Blutvolumens 1-2 l</li> <li>○ Ruhepulsfrequenz nimmt ab</li> <li>○ Erhöhung der Pufferkapazität</li> <li>○ Erholungsphase verkürzt sich</li> <li>○ Senkung des Blutdrucks in Ruhe</li> <li>○ Verbesserung der Muskeldurchblutung unter Belastung</li> <li>○ Erhöhung der Kapillarisation</li> <li>○ Erhöhung der roten Blutkörperchen und des Hämoglobins → es kann mehr O<sub>2</sub> gebunden und transportiert werden</li> </ul> </li> <li>● Atmungssystem: Wie kommt Sauerstoff in den Körper? Lungenkreislauf <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sauerstoffverbrauch – ein- und ausgeatmete Luft</li> <li>○ Lungenvolumina – Kenngrößen</li> <li>○ Unter Belastung: Erhöhung der Atemfrequenz, erhöhter Atemantrieb, Anstieg des respiratorischen Quotienten</li> </ul> <p>Anpassungserscheinungen durch Ausdauertraining</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Optimierung / Ökonomisierung der Atmungsabläufe</li> <li>○ Sinkende Atemfrequenzen</li> <li>○ Vergrößerung der Gasaustauschfläche</li> </ul> </li> <li>● Sportpraxis: <p>Erwärmung bringt Herz-Kreislaufsystem in Schwung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Muskulatur wird für Belastung vorbereitet</li> <li>○ Herzfrequenz</li> <li>○ Körpertemperatur erhöht sich um mind. 1°C durch Erwärmung</li> </ul> <p>Physiologisches und anatomisches Wissen in Modellstunden erleben lassen (u.a. Pulsmessung, Bsp.: Dokumentation Ruhe und Belastung)</p> </li> </ul> |
|--|--|

| <b>2.3 Motorische Entwicklung – Motorisches Lernen</b>  |  |
|---|--|
| <b>Typische Anforderungssituationen</b><br>eines Übungsleiters/Trainers   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Planung und Durchführung zielgruppengerechter Angebote: Kinder Jugendliche, Erwachsene, Ältere</li> <li>● Individuelle Bewegungsausführungen beobachten, motorische Einschränkungen (Defizite) erkennen und Hilfen zu deren Behebung anbieten - korrigieren</li> <li>● Bei Menschen verlaufen motorische Entwicklungen individuell und damit unterschiedlich schnell</li> <li>● neue (komplexe) Bewegungsabläufe und Techniken einführen</li> </ul> |
| <b>Lehr-/Lernziele</b><br>Was kann ein Grundkursabsolvent bewältigen?<br>Was sollen GK-Absolventen WISSEN. Was sollen sie KÖNNEN? | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ÜL/T können motorische Entwicklungsphasen auf eigene Sportgruppen anwenden und wissen, was wann trainierbar ist (sensitive Phase – motorisches Lernalter / trainierbare Eigenschaften)</li> <li>● verstehen motorisches Lernen/Bewegungslernen und können Grob-/ Feinkoordination und variable Verfügbarkeit unterscheiden</li> <li>● wissen um Notwendigkeit einer individuellen Förderung</li> </ul>  |
| <b>Lehrinhalte</b><br>Welche Inhalte benötigt dafür ein Grundkursabsolvent?<br>Welche Inhalte sind leistbar?                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kraft und Ausdauer, sowie Koordination und Beweglichkeit sind lebenslang trainierbar; Schnelligkeit nicht, ist vererbungsbedingt, Zeitfenster in Bezug auf Muskelfasertypen<br/><i>[Kognitive, emotionale und soziale Entwicklung ist Bestandteil der Aufbau-kurse]</i></li> <li>● Motorisches Lernen/Bewegungslernen <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Grob-/ Feinkoordination und variable Verfügbarkeit</li> </ul> </li> </ul>            |

| <b>2.4 Konditionelle und koordinative Fähigkeiten</b>   |  |
|---|--|
| <b>Typische Anforderungssituationen</b><br>eines Übungsleiters/Trainers   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÜL/T planen und variieren Praxisangebote zur Förderung der Koordination und Kondition</li> <li>• führen neue (komplexe) Bewegungsabläufe und Techniken ein</li> <li>• trainieren Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit und setzen spezifische Trainingsmethoden ein</li> </ul>   |
| <b>Lehr-/Lernziele</b><br>Was kann ein Grundkursabsolvent bewältigen?<br>Was sollen GK-Absolventen WISSEN. Was sollen sie KÖNNEN? | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÜL/T kennen die motorischen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit und können die einzelnen Hauptbeanspruchungsformen definieren,</li> <li>• kennen die Bedeutung der Koordination für die Bewegung, für ein erfolgreiches Training und für die Gesundheitsförderung,</li> <li>• erkennen den Zusammenhang zwischen Wahrnehmung und Koordination,</li> <li>• können wichtige an der Koordination beteiligte Organe benennen (Auge, Gleichgewichtsorgan, Muskelspindel, Nervensystem),</li> <li>• kennen Teilbereiche der Koordination: Reaktionsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit (Umstellungsfähigkeit), Kopplungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit,</li> <li>• wissen, dass zur gezielten Verbesserung der Koordination ein individuell angemessener Schwierigkeitsgrad gehört und können dies in der Praxis methodisch umsetzen (Binnendifferenzierung)</li> <li>• können korrekte Bewegungsausführungen beschreiben</li> </ul> |
| <b>Lehrinhalte</b><br>Welche Inhalte benötigt dafür ein Grundkursabsolvent?<br>Welche Inhalte sind leistbar?                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in die motorischen Fähigkeiten / Hauptbeanspruchungsformen: Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit,</li> <li>• Überblick/Info über Trainingsmethoden</li> </ul> <p><i>[Verweis Aufbaukurs: Trainingsmethoden entsprechend der sportlichen Ausrichtung thematisieren]</i></p>   |

| <b>2.5 Aufbau und Planung einer Trainingsstunde</b>   |   |
|---|---|
| <b>Typische Anforderungssituationen</b><br>eines Übungsleiters/Trainers   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÜL/T bestimmt Stundenziele</li> <li>• plant eine Sportstunde und führt sie durch / leitet sie an, wertet sie aus</li> <li>• gestaltet abwechslungsreiche Trainingseinheiten - ÜL/T benötigt ein großes Repertoire an Übungen und Methoden</li> <li>• die geplante Trainingsstunde kann aufgrund von äußeren Einflüssen nicht durchgeführt werden und muss schnell umgeändert werden</li> <li>• Umgang mit meist heterogenen Sportgruppen in Bezug auf Alter, Geschlecht, körperliche, geistige, emotionale Voraussetzungen</li> </ul>  |
| <b>Lehr-/Lernziele</b><br>Was kann ein Grundkursabsolvent bewältigen?<br>Was sollen GK-Absolventen WISSEN. Was sollen sie KÖNNEN? | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÜL/T können einzelne Übungsstunden planen und verstehen den Sinn der einzelnen Bestandteile</li> <li>• kennen übergeordnete Ziele des Aufwärmens und des Cool Downs (Verringerung des Verletzungsrisikos und Verbesserung der körperlichen, koordinativen und psychisch-emotionalen Leistungsvoraussetzungen)</li> <li>• können Erwärmung und Cool Down alters- und leistungsgerecht umsetzen</li> </ul> <p><i>[Hauptteil ist aufgrund der Alters-, bzw. - Sportartenspezifik Gegenstand des Aufbaukurses bzw. der weiterführenden Trainer-/ÜL-Ausbildung]</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wissen, dass das Stundenziel aus der Zielgruppenanalyse resultiert (Bezug: heterogene Gruppen)</li> <li>• wissen, dass mit der Erwärmung die Arbeitsfähigkeit der Teilnehmer zu erreichen ist</li> </ul>   |
| <b>Lehrinhalte</b><br>Welche Inhalte benötigt dafür ein Grundkursabsolvent?<br>Welche Inhalte sind leistbar?                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielgruppen analysieren – Bezug heterogene Gruppen (s. auch 3.2 Binnendifferenzierung)</li> <li>• Didaktischen Dreiklang vermitteln:<br/>Stundenziel – Inhalt – Methode</li> <li>• Vermittlung Aufbau:<br/>Aufwärmen (allgemeine &amp; spezielle Erwärmung)<br/>Hauptteil<br/>Schluss   Cool down (Ziel und Wirkung) <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Praktische Beispiele zur Erwärmung (allgemeine &amp; spezielle) und zum Abschluss</li> </ul> </li> <li>• Ordnungs- und Aufstellungsformen (in Bezug zu kommunikativen Grundlagen)</li> <li>• Einordnung der Trainingsmethoden:<br/>Dauer-, Intervall-, Wiederholungsmethode – Kraft-, Ausdauer- und Schnelligkeitstraining, Variationen - Koordinationstraining</li> <li>• Methodische Übungsreihen (vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen, vom Bekannten zum Unbekannten, von der Grobform zur Feinform, von statischen zu dynamischen Übungen, von Einzelübungen zu Partnerübungen, von Übungsteilen zu Übungsverbindungen, von stabil zu instabil)</li> </ul> <p>Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen verschiedener Einstiege in Sportstunden</li> <li>• Erweitern des Repertoires an geeigneten inhaltlichen Möglichkeiten zur Gestaltung des Aufwärmens und des Cool Downs (insbesondere spielerische Inhalte, Spielformen und Spiele, ...)</li> <li>• Erfahren, wie innerhalb des Aufwärmens/Cool Downs verschiedene Schwerpunkte gesetzt werden können (z. B. koordinative Übungen und Aufgabenstellungen) bzw. wie mittels eines entsprechenden Aufwärmprogramms nachfolgende Schwerpunkte gezielt vorbereitet werden können (z. B. Aufwärmen vor dem Schwerpunkt „Schnelligkeit“ o. ä.)</li> </ul> <p><i>[Verweis auf Periodisierung - Schwerpunktsetzung über einen längeren Zeitpunkt – ist Bestandteil des Aufbaukurses]</i></p> |

| <b>2.6 Kleine Spiele: Spielen und variieren</b>   |  |
|---|--|
| <b>Typische Anforderungssituationen</b><br>eines Übungsleiters/Trainers   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen der Teilnehmer ermöglichen und miteinander in Kontakt kommen</li> <li>• Freudvolle Erwärmung, Cool down oder Hauptteil auflockern</li> <li>• Schulung von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Gewandtheit, Wahrnehmung</li> <li>• Förderung des sozialen und kreativen Verhaltens</li> <li>• Sportler auf die großen Sportspiele vorbereiten</li> <li>• Spielregeln variieren – den Zielen und der Gruppe anpassen</li> </ul>   |
| <b>Lehr-/Lernziele</b><br>Was kann ein Grundkursabsolvent bewältigen?<br>Was sollen GK-Absolventen WISSEN. Was sollen sie KÖNNEN? | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÜL/T kennen Einsatzmöglichkeiten, -zwecke und -bereiche</li> <li>• können kleine Spiele in eine Unterrichtseinheit sinnvoll einbauen</li> <li>• kennen ein abwechslungsreiches Repertoire von kleinen Spielen</li> <li>• können kleine Spiele erklären, demonstrieren und anleiten am Beispiel Erwärmung/Cool down</li> <li>• kennen Möglichkeiten, Spiele zu variieren</li> </ul>  |
| <b>Lehrinhalte</b><br>Welche Inhalte benötigt dafür ein Grundkursabsolvent?<br>Welche Inhalte sind leistbar?                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pädagogisch-didaktische Ziele der Kleinen Spiele - Exemplarische Auswahl von kleinen Spielen bezogenen auf die Formen und Einsatzbereiche</li> <li>• Einsatzmöglichkeiten erleben lassen (Schwerpunkt im Grundkurs: Erwärmung/Cool down)</li> <li>• Planung von Unterrichtseinheiten/-stunden unter Einbeziehung von kleinen Spielen</li> <li>• Checkliste: Durchführung Kleiner Spiele</li> </ul> <p><i>[Aufbaukurs: ÜL/T können Kleine Spiele in eine Unterrichtseinheit sinnvoll einbauen, variieren und auf ihre Zielgruppe anpassen]</i></p> |

| <b>2.7 Sporttauglichkeit und Medikamentenmissbrauch</b>   |  |
|---|--|
| <b>Typische Anforderungssituationen</b><br>eines Übungsleiters/Trainers   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einige Sportler nehmen pharmakologische Wirkstoffe vor dem Sport ein, um natürliche Grenzen des Körpers zu überwinden, Schmerzen zu betäuben und Leistungen zu erzielen/zu steigern</li> <li>• Sporttreibende nehmen Verletzungen nicht richtig wahr</li> <li>• Sporttreibende nehmen Aufbaupräparate und Nahrungsergänzungsmittel ein, um den Muskelaufbau zu unterstützen oder die Ausdauerleistung zu fördern</li> </ul>   |
| <b>Lehr-/Lernziele</b><br>Was kann ein Grundkursabsolvent bewältigen?<br>Was sollen GK-Absolventen WISSEN. Was sollen sie KÖNNEN? | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÜL/T wissen, dass Medikamente zur Wiederherstellung der Gesundheit dienen</li> <li>• kennen gesundheitsschädigende Wirkungen, wenn Medikamente missbräuchlich eingenommen werden (zur Vorbeugung oder um Sport auszuüben trotz fehlender Sporttauglichkeit - Bsp. plötzlicher Herztod während des Sports)</li> <li>• wissen, dass Doping ein Begriff des Leistungssports ist und zur Leistungssteigerung dient, kennen die Dopingliste der NADA</li> <li>• kennen ihre Fürsorgepflicht, ihre Vorbildfunktion und können ihre Sportler für die Problematik sensibilisieren</li> </ul>  |
| <b>Lehrinhalte</b><br>Welche Inhalte benötigt dafür ein Grundkursabsolvent?<br>Welche Inhalte sind leistbar?                      | <u>Betroffenheit erzeugen:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beispiel Fußballer Ivan Klasnic: 3. Spenderniere (oder anderes)</li> <li>• Beispiel: Lauf-/Marathonwettbewerbe (oder anderes)</li> <li>• „Wir (Gruppe, Team) nehmen keine Schmerzmittel präventiv ein!“</li> </ul> <u>Sporttauglichkeit:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Überbelastungen vermeiden: Wann ist Sport gesund - wann ungesund?</li> <li>• Regenerationsphasen einplanen</li> <li>• Individuelle Belastungsgrenzen wahrnehmen</li> <li>• Übertraining erklären</li> <li>• Symptome: Erschöpfungszustände, Schlafstörungen etc. sind natürliche Grenzen des Körpers. Schmerzen sind ein Warnsignal des Körpers, die Belastungsgrenze ist erreicht</li> </ul> <u>Medikamentenmissbrauch</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medikamente dienen zur Wiederherstellung der Gesundheit, bzw. Verbesserung der Lebensqualität bei Krankheiten, nicht zur Durchführung von Sport</li> <li>• Umfragen haben ergeben, dass mehr als die Hälfte der Befragten es in Ordnung finden, sich mit Schmerzmitteln oder Erkältungspräparaten zu „dopen“ (DOSB Expertise zum Medikamentenmissbrauch im Breiten- und Freizeitsport, 10/2013 / Deutsches Ärzteblatt Jg 117, Heft 29-30, 20.Juli2020 „Schmerzmittel- Missbrauch auch im Breitensport“)</li> <li>• Schmerzmittel haben Nebenwirkungen und erzeugen langfristige Schäden an Muskel-Skelett System, Herz-Kreislauf-System, Niere (schwächer Durchblutung, irreparable Schäden)</li> </ul> <u>Doping:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begriffsklärung und Abgrenzung Medikamentenmissbrauch</li> <li>• Verweis auf Dopingliste der NADA / WADA</li> </ul> |

### 3 SPORTLER\*INNEN FÜHREN UND ANLEITEN

| 3.1 Werte und Motive im Sport   |   |
|---|---|
| <b>Typische Anforderungssituationen</b><br>eines Übungsleiters/Trainers   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ü/L/T treffen auf unterschiedliche Motive ihrer Teilnehmer zum Sporttreiben und müssen damit umgehen</li> <li>• Vorbild sein - sich seiner Vorbildfunktion und ethisch moralischen Verantwortung bewusst sein</li> <li>• Werte vermitteln (Disziplin, Ehrgeiz, Fairness, Geselligkeit, Fitness, Gesunderhaltung, Toleranz von Vielfalt und Unterschiedlichkeit, ...) - Positive Aspekte des Sports und durch Training vermitteln</li> <li>• Sportler mitreißen (motivieren), sich selbst motivieren</li> </ul> |
| <b>Lehr-/Lernziele</b><br>Was kann ein Grundkursabsolvent bewältigen?<br>Was sollen GK-Absolventen WISSEN. Was sollen sie KÖNNEN? | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusstsein schaffen, dass Menschen unterschiedlich sind mit ihren Werten und Motiven zum Sport treiben</li> <li>• Eigener Werte bewusst werden, als Voraussetzung um Haltung zu zeigen</li> </ul>   |
| <b>Lehrinhalte</b><br>Welche Inhalte benötigt dafür ein Grundkursabsolvent?<br>Welche Inhalte sind leistbar?                      | Werte und Motive im Sport sammeln <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie „ticke“ ich? Was will ich? → meine Werte/Motive als Ü/L/Trainer</li> <li>• Was will meine Gruppe/Sportler? Die Werte/Ziele meiner Gruppe</li> <li>• Reflexion am Beispiel der eigenen Gruppe</li> </ul> Kurze Hintergrundinfo:<br>Intrinsische vs. extrinsische Motivation – ohne intrinsische Motivation kann ein Ü/L/T nicht motivieren  |

| 3.2 Sportler im Blick - In Gruppen agieren, den Einzelnen trainieren  |   |
|---|---|
| <b>Typische Anforderungssituationen</b><br>eines Übungsleiters/Trainer  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Gruppe/den Sportler begleiten</li> <li>• Zugehörigkeit, Wir-Gefühl in Gruppen erzeugen</li> <li>• Den Einzelnen sehen und motivieren (unterschiedliche Charaktere)</li> <li>• Mit Störern und Nörglern umgehen</li> <li>• Neue Teilnehmer einbinden</li> <li>• Mit Verschiedenheit und individuellen Voraussetzungen von Gruppen und dem Einzelnen umgehen (Alter, Leistungsstand, Geschlecht, sex. Ausrichtung, Kultur etc.)</li> </ul>   |
| <b>Lehr-/Lernziele</b><br>Was kann ein Grundkursabsolvent bewältigen?<br>Was sollen GK-Absolventen WISSEN. Was sollen sie KÖNNEN? | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ü/L/T kennen Eigenschaften ihrer Sportgruppen (Gemeinsamkeiten und Unterschiede)</li> <li>• Kennen die Prinzipien der Binnendifferenzierung</li> </ul>   |
| <b>Lehrinhalte</b><br>Welche Inhalte benötigt dafür ein Grundkursabsolvent?<br>Welche Inhalte sind leistbar?                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielgruppen analysieren:<br/>                     Gemeinsamkeiten und Unterschiede sammeln                     <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gemeinsamkeiten in Sportgruppen verbinden und motivieren</li> <li>○ Unterschiede erfordern von den Ü/L/T die Differenzierung ihrer Übungen, um auf individuelle Bedarfe einzugehen (körperliche Voraussetzungen, Leistungsniveau, emotionale/ soziale Voraussetzungen)</li> </ul> </li> <li>• Umgang mit Heterogenität in der Sportgruppe<br/> <u>Prinzip der Binnendifferenzierung</u> (innere Differenzierung)<br/>                     = didaktische, methodische und organisatorische Maßnahmen, um innerhalb einer Lerngruppe unterschiedliche Lernende individuell zu fördern. Je weniger äußere Differenzierung (Alters-, Leistungsgruppen etc.), desto mehr ist innere Differenzierung erforderlich! (Nicht alles ist leistbar!) Ziel: Weder unter- noch überfordern                 </li> </ul> <p>[Vertiefung im Aufbaukurs: Gruppendynamische Prozesse, Rollen in der Gruppe, Binnendifferenzierung sportpraktisch erleben und anwenden (im Kontext Trainingsmethoden)]</p> |

| <b>3.3 Sportler anleiten – eine Frage der Kommunikation</b>   |  |
|---|--|
| <b>Typische Anforderungssituationen</b><br>eines Übungsleiters/Trainers   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich in lauten und großen Räumen Gehör verschaffen</li> <li>• Übungen/Bewegungsaufgaben anleiten</li> <li>• Feedback geben, u.a. Fehler korrigieren</li> <li>• Gespräche führen (mit Sportlern, Eltern, Vereinsvertretern)</li> <li>• Einigungsprozesse in Gruppen begleiten</li> <li>• Ruhe und Aufmerksamkeit herstellen</li> <li>• Souveränes Auftreten vor Gruppen</li> </ul> <p>[Aufbaukurs: Konfliktgespräche führen]</p>   |
| <b>Lehr-/Lernziele</b><br>Was kann ein Grundkursabsolvent bewältigen?<br>Was sollen GK-Absolventen WISSEN. Was sollen sie KÖNNEN? | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÜL/T können Sportler gut anleiten, kennen hilfreiche Kommunikationsstrategien (verbale und nonverbale) und Hilfsmittel sowie Organisationsformen</li> <li>• wissen, dass „Klarheit im Kopf“ hinsichtlich der Ziele und idealen Bewegungs- oder Übungsabläufen Grundlage für präzise Anleitung ist,</li> <li>• kennen Feedbackregeln,</li> <li>• können konstruktives Feedback in Gesprächen geben,</li> <li>• kennen Vor- und Nachteile der Aufstellungs-/Organisationsformen bei der Anleitung von Übungen und können diese situationsgerecht einsetzen,</li> <li>• Jede/r TN steht einmal vor der Gruppe und leitet sie an.</li> </ul>  |
| <b>Lehrinhalte</b><br>Welche Inhalte benötigt dafür ein Grundkursabsolvent?<br>Welche Inhalte sind leistbar?                      | <p><u>Grundlegende Kommunikationsstrategien guten Anleitens</u><br/> 1x1 der Kommunikation des ÜL/T bei der Durchführung einer Sportstunde</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>ÜL/T sprechen</u> beim Anleiten von Übungen/Spielen <ul style="list-style-type: none"> <li>- präzise (sich im Vorfeld bewusst sein, was man sagen will)</li> <li>- klar (akustisch gut hörbar)</li> <li>- verständlich (der Zielgruppe angepasst, erfassbar, z. B. Einsatz von Metaphern)</li> <li>- motivierend/begeisternd (auffordernde Stimmlage)</li> </ul> (Hintergrund: Lernen bei Zuhörern erfolgt nur, wenn Aufmerksamkeit vorhanden ist. Diese steht im Zusammenhang mit motivierten und kompetenten Rednern)</li> <li>• <u>Hilfsmittel einsetzen</u>, z. B. akustisch (Pfeife), visuell (Bilder, Signale)</li> <li>• <u>Demonstrieren</u> (lassen) – Lernen am Vorbild, Information über Körpersprache</li> <li>• <u>Sich Gehör verschaffen - Aufstellungs-/Organisationsformen bewusst einsetzen</u>:<br/> sich in großen und lauten Räumen Gehör verschaffen und eine gute Position zur Gruppe einnehmen<br/> Organisationsformen erproben lassen - Vor- und Nachteile durch TN zusammentragen,<br/> Einsatz von Organisationsformen folgen einer didaktischen/ pädagogischen Entscheidung</li> <li>• Eigene <u>Körpersprache</u>: Gestik, Mimik, Körperhaltung,</li> <li>• <u>Bewegungsfehler korrigieren - Feedback geben</u></li> </ul> <p>Verbal:<br/> → <u>einen</u> (Haupt-)Fehler korrigieren – nicht mehrere gleichzeitig<br/> → wertschätzend Kommunikation<br/> Stundenauswertung   Reflektieren:<br/> Lob vor Kritik; Spiegeln unter vier Augen; Regeln aufstellen und überwachen; zum Assistenten benennen; Anspruch aufgeben, von allen gemocht zu werden; ...)</p> <p>Nonverbal: Taktile Übungskorrektur (nonverbal), Hinweis: „Darf ich dich anfassen“, „Ich würde dir es gern zeigen“ (Verweis auf Achtsamkeit und Schutz vor sexualisierter Gewalt)</p> <p>Schwerpunkt im Grundkurs liegt auf der Beschreibung des idealen Bewegungsablaufes als erstes Anforderungsniveau, um weiterführend Bewegungsfehler erkennen und korrigieren zu können<br/> → Anwendungsbereich: Erwärmung/Gymnastik</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p><u>Praxis:</u> Jeden Teilnehmer einmal anleiten lassen, z. B. bei Kleinen Spielen, Aufstellungs-/Organisationsformen, Dehnungs-/Kräftigungsübungen (Erwärmung/Cool Down)</p> <p>[Vertiefung im Aufbaukurs - Für Gesprächsführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ <u>Kommunikationstheorien</u><br/>Sender-Empfänger   4-Ohren-Modell (Kommunikationsmodell)   Eisbergmodell (sichtbar/unsichtbar, Vorerfahrungen/-prägungen), selektive Wahrnehmung,</li> <li>➔ <u>Kommunikationstechniken</u> üben: Aktives Zuhören, Ich-Botschaften, Spiegeln</li> <li>➔ <u>ÜL/T</u> üben typische Anforderungssituationen (Konfliktgespräche, Elterngespräche- Warum spielt mein Kind nicht? Verdachtsfall: sexualisierte Gewalt, extremistische oder sexistische Äußerungen, wie motiviere ich?) - Wann, wie und wo führe ich Einzelgespräche?</li> <li>➔ <u>Üben:</u> Bewegungsleitbild präzise beschreiben können --&gt; Grundlage, um Bewegungsfehler korrigieren zu können]</li> </ul> |
|--|---|

| <b>3.4 Sportler und Sportgruppen führen - den eigenen Führungsstil finden</b>   |   |
|---|---|
| <b>Typische Anforderungssituationen</b><br>eines Übungsleiters/Trainers   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich den eigenen Erwartungen bewusstwerden, eigene Rolle klären (Bezug zu Werten und Motiven)</li> <li>• Mit Erwartungen der Sportler/der Sportgruppe und des Vereins umgehen, sich von falschen Erwartungen abgrenzen</li> <li>• Sportler/Trainingsgruppe zu (Trainings-)Erfolgen führen</li> <li>• Situationsgerecht Entscheidungen treffen, u.a. wann bin ich Entertainer, wann strenger Trainer?</li> <li>• Welche Gruppengröße kann ich bewältigen?</li> </ul>  |
| <b>Lehr-/Lernziele</b><br>Was kann ein Grundkursabsolvent bewältigen?<br>Was sollen GK-Absolventen WISSEN. Was sollen sie KÖNNEN? | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich der eigenen Rolle bewusstwerden</li> <li>• ÜL/T haben ein Bewusstsein für den eigenen (situationsgerechten) Führungsstil</li> </ul>   |
| <b>Lehrinhalte</b><br>Welche Inhalte benötigt dafür ein Grundkursabsolvent?<br>Welche Inhalte sind leistbar?                      | <p>Training leiten, Gruppe führen und Bindeglied zum Verein sein</p> <p><u>Rolle des/der ÜL/T:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolle in der Sportgruppe klären: Motivator, Vorbild, Planer, Zuhörer, ... erster Ansprechpartnern für Mitglieder, eigene Erwartungen und Erwartungen der Gruppe</li> <li>• Auftrag im Verein klären: Was erwartet der Verein von mir und was kann ich leisten? Wie sind die Spielregeln in meinem Verein? Bezug: Übungsleiter-Vertrag (siehe Anlagen)</li> </ul> <p><u>Führungsstile:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Führungsstile vorstellen: autoritär, demokratisch, laissez faire, situativ</li> <li>• sich dem eigenen, situationsspezifischen Stil bewusstwerden</li> <li>• wichtig: authentisch sein, Gruppe findet „ihren“ passende ÜL/T</li> </ul> |

#### 4. Übungsleiter – C sportartübergreifender Breitensport

**Profile: Kinder und Jugendliche (Umfang mind. 75 LE)**

**Erwachsene und Ältere (Umfang mind. 75 LE)**

**Allgemeiner Breitensport (Umfang mind. 75 LE)**

##### Handlungsfelder

Zentrales Aufgabenfeld des Übungsleiters ist die Realisierung von Sport- und Bewegungsangeboten im Verein, die eine zielgruppenspezifische sportliche, persönliche und soziale Weiterentwicklung unterstützt. Des Weiteren ist es wichtig, die Teilhabe am gemeinnützigen, gesellschaftlichen Leben im Bereich des Sports zu fordern und zu fördern, auch im Sinne der Interessenvertretung, Beratung oder überfachlichen Arbeit bei Vereinsaktivitäten.

##### Ziele der Ausbildung

Unter Berücksichtigung der individuellen Erfahrungen als Eltern, Großeltern, Sportler und als Betreuer orientiert sich die Ausbildung am zukünftigen Einsatzbereich. Sie soll folgende Kompetenzen weiterentwickeln:

Persönliche und sozial- kommunikative Kompetenz:

- Fähigkeit zur Motivation anderer Menschen, am sportlichen Leben Teil haben zu wollen
- Selbstreflexion mit dem Bewusstsein der eigenen Vorbildwirkung aus ethisch-moralischer Sicht
- Konfliktmanagement auf Grundlage von Kommunikation und Sozialisation in und mit Gruppen
- Fähigkeit zur Integration (selbst und anderer) und zum Umgang mit Verschiedenheit
- Berücksichtigung der Interessen und Erwartungen anderer
- Sensibilität vor sexualisierter Gewalt

Fachkompetenz:

- Fähigkeit zur abwechslungsreichen, sinnvollen und zielgruppengerechten Planung (auch schriftlich) und Realisierung von Bewegungsangeboten
- Fähigkeit zur (kritischen) Beurteilung eigener und fremder Bewegungsangebote
- analytische Betrachtung von Bewegungsabläufen und Fehlererkennung/ Korrektur
- Kenntnis der gesundheitsfördernden Aspekte von sportlicher Betätigung
- Erkennen von individuellen Bewegungsvoraussetzungen einschließlich Begabungen

Methoden- und Vermittlungskompetenz:

Fähigkeit zur differenzierten Vermittlung von Bewegungsinhalten unter Berücksichtigung individueller Ansprüche/ Unterschiede in Gruppen und unterschiedlicher Ausgangssituationen

##### Inhalte der Ausbildung

Siehe Anhang 3:

vollständige Ausbildungskonzeption einschließlich Grundkursinhalte zur Wiederholung

Die **Profile „Kinder und Jugendliche“ bzw. Erwachsenen und Ältere** werden dann als Lizenz ausgestellt, wenn in der Ausbildung der Erwerb, das Erleben und Anwendung von Wissen auf die jeweilige Zielgruppe fokussieren.

## 5. Übungsleiter – B sportartübergreifender Breitensport Profil: Kinder und Jugendliche (Umfang mind. 60 LE)

### Handlungsfelder

Besondere Bereiche stellen der Elementarbereich und die Ganztagsbetreuung in der Schule dar.

### Ziele der Ausbildung

Ausgehend von den genannten Kompetenzen der Ausbildung zum Übungsleiter Breitensport C, Profil: Kinder und Jugendliche ergibt sich die Weiterentwicklung mit Blick auf:

Persönliche und sozial- kommunikative Kompetenz

Fähigkeit zur differenzierten Reaktion auf Verhaltensunterschiede/ -auffälligkeiten  
altersgemäße Kommunikationsformen

### Fachkompetenz

Kenntnis von Indikatoren für muskuläre und soziale Dysbalancen sowie Ernährungsfehlern

### Inhalte der Ausbildung

Die Ausbildung stellt im Allgemeinen eine Spezialisierung der genannten Inhalte zum Übungsleiter Breitensport C, Profil: Kinder und Jugendliche dar. Denkbar sind hierbei:

- Wahrnehmungs- und Entspannungsspiele mit Kindern
- Umgang und Möglichkeiten der Kompensation von Hyperaktivität und Aggressivität
- Bewegungsauffälligkeiten erkennen und kompensatorische Übungsformen
- Gewinnung von Eltern als Partner zur Kompensation und Vorbeugung von Fehlernährung
- Musik und Bewegung/ Kindertanz
- Kinderyoga
- Kooperationsmöglichkeiten von Sportvereinen und Kindertagesstätten
- Fördermöglichkeiten von Kooperationen

## 6. Übungsleiter – B „Sport in der Prävention“

**Profile: Allgemeines Gesundheitstraining (Umfang mind. 60 LE)**

**Halte- und Bewegungssystem (Umfang mind. 60 LE)**

**Herz-Kreislaufsystem (Umfang mind. 60 LE)**

**Stressbewältigung und Entspannung (Umfang mind. 60 LE)**

**Haltungs- und Bewegungssystem und Herz-Kreislaufsystem (Umfang mind. 85 LE)**

### Handlungsfelder

Der Übungsleiter soll gesundheitsorientiertes Sport- und Bewegungsangebote im Verein auf der Basis eines umfassenden Gesundheitsverständnisses umsetzen,

- mit der speziellen Ausrichtung auf ein Gesundheitstraining für das Halte- und Bewegungssystem.
- mit der speziellen Ausrichtung auf ein Gesundheitstraining für das Herz-Kreislaufsystem.
- für das Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung sowie handlungsorientierter Stressbewältigung.

### Ziele der Ausbildung

Die Qualifizierung der Teilnehmer für die Durchführung gesundheitsorientierter Sport- und Bewegungsangebote in hoher Qualität steht im Vordergrund. Dabei soll den Menschen Hilfestellung gegeben werden, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln und individuelle Ressourcen zu stärken. Die Ausbildung soll an die individuellen Lebensbezüge der Teilnehmenden anknüpfen und zu einer bewussten Auseinandersetzung mit der jeweiligen Lebensalltagssituation ermuti-

gen. Hauptzielrichtung ist die Primärprävention. Darüber hinaus geht es um die Herausbildung einer dauerhaften Gesundheitskompetenz durch Kenntnis physischer, psychischer und sozialer Schutzfaktoren. Im Einzelnen geht es um folgende Kernziele:

- Stärkung physischer Gesundheitsressourcen,
- Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen,
- Verminderung von Risikofaktoren,
- Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden,
- Bindung an gesundheitssportliche Aktivität,
- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse.

Aufbauend auf den vorhandenen Qualifikationen und Erfahrungen der Teilnehmer wird eine Weiterentwicklung folgender Kompetenzen angestrebt.

#### Persönliche und sozial- kommunikative Kompetenz

- Fähigkeit der Reflexion des eigenen Rollenverständnisses bei der Durchführung von gesundheitsorientierten Sport- und Bewegungsangeboten
- Fähigkeit zur Reflexion des eigenen Sport- und Gesundheitsverständnisses und zur Weitervermittlung an die Teilnehmenden
- Fähigkeit, sich bei der Wissensvermittlung in der Leitungsfunktion zurückzunehmen und das erforderliche Fachwissen zielgruppengerecht beratend einzubringen
- Fähigkeit zur Initiierung, Gestaltung und Moderation von Gesprächs- und Reflexionsphasen
- Fähigkeit zur Motivation für regelmäßige Beteiligung an Sport und Bewegung
- Einstellung auf Verschiedenheiten innerhalb der Gruppe und Fähigkeit zum Konfliktmanagement

#### Fachkompetenz

- Kennen des ganzheitlichen Ansatzes von Gesundheit und des möglichen Beitrages von gesundheitsorientierten Angeboten
- Kennen der Besonderheiten von gesundheitsorientierten Angeboten in Bezug auf die zielgerichtete Inhaltsauswahl, die Gestaltung und das Verhalten des Übungsleiters
- vertiefte Kenntnisse von Anatomie und Physiologie beanspruchter Organsysteme und die Bedeutung von Sport und Bewegung im Alltag für die Gesundheitsförderung in Bezug auf diese Systeme
- Kennen von ergänzenden Inhalten gesundheitsorientierter Angebote und Fähigkeit zur Integration in die Angebote
- Kennen aktueller Ziele, Inhalte und der Rahmenbedingungen für gesundheitsorientierte Angebote
- Fähigkeit zur Förderung individueller Gestaltungsfähigkeit bei Teilnehmenden
- Kenntnisse über Bewegungslernen in gesundheitsorientierten Angeboten (Anleitung, Korrektur)
- Kenntnisse über die Einordnung des Gesundheitssports in die Strukturen der Sport-selbstverwaltung
- Fähigkeit zum Aufbau neuer Angebote unter dem Aspekt der Sicherung notwendiger Rahmenbedingungen und der Qualität

#### Methoden- und Vermittlungskompetenz

- Fähigkeit zur Anwendung wesentlicher Prinzipien der Planung, Durchführung und Auswertung gesundheitsorientierter Sport- und Bewegungsangebote
- Fähigkeit zur inhaltlichen Analyse und Begründung von Angeboten
- Fähigkeit zur Wissensvermittlung und Differenzierung
- Fähigkeit zur Unterstützung der Teilnehmenden, sich ihres individuellen Gesundheits- und Bewegungsverhaltens bewusst zu werden, Verhaltensalternativen zu suchen, zu erproben und in den eigenen Alltag zu integrieren

## Inhalte der Ausbildung

### Personen- und gruppenbezogene Inhalte:

- Bewusstmachung des individuellen Gesundheits- und Bewegungsverhaltens
- Entwicklung von Verhaltensalternativen bzw. Bewältigungsstrategien zu gesundheitsgefährdenden Verhaltensmustern
- Auswirkungen sportlicher Aktivität positiv erleben
- Transfer auf Alltagssituationen
- Zielgruppenaspekte: Teilnehmenden-, Handlungs- und Erlebnisorientierung
- Initiierung, Gestaltung und Moderation von Gesprächs- und Reflexionsphasen
- Wirkung auf eine dauerhafte und regelmäßige Teilnahme an Angeboten im Sportverein
- Umgang mit gesundheitlichen Einschränkungen
- Umgang mit Verschiedenheit
- Prinzipien der Planung und Umsetzung von gesundheitsorientierten Angeboten
- Planung, Durchführung und Auswertung von Stundenbeispielen
- Planung, Durchführung und Auswertung von Kursangeboten

### Bewegungs- und sportpraxisbezogene Inhalte:

Profile: Allgemeines Gesundheitstraining  
Halte- und Bewegungssystem (HBS)  
Herz- Kreislauf-system (HKS)  
HBS und HKS

- profilspezifische Stundenbeispiele mit Ausrichtung auf allgemeines Gesundheitstraining, das HKS; das HBS sowie das HKS und HBS
- ~~Aufbau von Kursprogrammen~~ und Einweisung in profilspezifisches anerkanntes Präventionsprogramm (u.a. DOSB-Masterprogramm)
- inhaltliche Analyse, Begründung und angebotsspezifische Vermittlung von Angeboten
- ergänzende und begleitende Inhalte
- Bewegungslernen (Differenzierung, Korrektur)
- Definitionen und Dimensionen von Sport und Bewegung (Abgrenzung von Prävention/Rehabilitation/Fitness/Wellness, Gesundheitstheorien)
- Ganzheitliches Gesundheitsverständnis
- Vertiefung anatomischer und physiologischer Kenntnisse
- Anpassungserscheinungen des Körpers
- Trainingsmethoden, -gestaltung und -steuerung
- Testverfahren

Profil: Stressbewältigung und Entspannung

- exemplarische Stundenbeispiele Präventionsangebotes aus dem Bereich „Stressbewältigung und Entspannung“
- Aufbau von Kursprogrammen
- inhaltliche Analyse, Begründung und angebotsspezifische Vermittlung von Angeboten
- ergänzende und begleitende Inhalte
- Erlernen von Methoden der Stressbewältigung und Entspannung (Differenzierung, Korrektur)
- Definitionen und Dimensionen von Sport und Entspannung (Abgrenzung von Prävention/Rehabilitation/Fitness/Wellness, Gesundheitstheorien)
- Ganzheitliches Gesundheitsverständnis
- Vertiefung anatomischer und physiologischer Kenntnisse
- Anpassungserscheinungen des Körpers
- Trainingsmethoden, -gestaltung und -steuerung
- Testverfahren

### Vereins- und verbandsbezogene Inhalte:

- Ziele und Kriterien des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT
- Qualitätsmanagement im Präventionssport
- Einordnung des Präventionssports in die Strukturen des organisierten Sports
- Gewährleistung der notwendigen Rahmenbedingungen für erfolgreichen Präventionssport

## 8. Jugendleiter (Umfang mind. 120 LE)

Die Sportjugend M-V ist gemäß §§ 1 und 75 des Kinder- und Jugendhilfegesetzes (KJHG) anerkannter Träger der freien Jugendhilfe. Damit ist sie verpflichtet, fachliche und personelle Voraussetzungen zu schaffen und weiterzuentwickeln, um das Recht junger Menschen auf Förderung ihrer Entwicklung zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit zu gewährleisten.

### Handlungsfelder

Zentrales Aufgabenfeld des Jugendleiters ist die kinder- und jugendgemäße Planung, Organisation und Realisierung von Freizeit- und Bewegungsangeboten im Verein, sowie die Interessenvertretung, Beratung oder überfachliche Arbeit bei Vereinsaktivitäten. Die Kinder- und Jugendarbeit steht dabei im Vordergrund.

### Ziele der Ausbildung

Unter Berücksichtigung der individuellen Erfahrungen als Sportler und/oder als Betreuer orientiert sich die Ausbildung am zukünftigen Einsatzbereich. Sie soll folgende Kompetenzen weiterentwickeln:

#### Persönliche und sozial- kommunikative Kompetenz

- Fähigkeit zur Motivation anderer Menschen, am sportlichen Leben teilhaben zu wollen
- Selbstreflexion mit dem Bewusstsein der eigenen Vorbildwirkung aus ethisch-moralischer Sicht
- Konfliktmanagement auf Grundlage von Kommunikation und Sozialisation in und mit Gruppen
- Fähigkeit zur Integration (selbst und anderer) und zum Umgang mit Verschiedenheit
- Berücksichtigung der Interessen und Erwartungen anderer
- Achtsamkeit und Schutz vor sexualisierter Gewalt im Sport

#### Fachkompetenz

- Fähigkeit zur abwechslungsreichen, sinnvollen und zielgruppengerechten Planung (auch schriftlich) und Realisierung von Bewegungsangeboten und Vereinsaktivitäten
- Fähigkeit zur (kritischen) Beurteilung eigener und fremder Bewegungs- und Freizeitangebote
- Kenntnis und Verkörperung der gesundheitsfördernden Aspekte sportlicher Betätigung
- Erkennen von individuellen Bewegungs- und Persönlichkeitsvoraussetzungen einschließlich Begabungen
- Grundkenntnisse auf sportfachlichem Gebiet und der Pädagogik
- Fähigkeit zur Einschätzung sozialer Strukturen und situationsgerechtem Handeln

#### Methoden- und Vermittlungskompetenz

- Fähigkeit zur differenzierten Planung, Organisation und Vermittlung von Bewegungs- und Freizeitinhalten unter Berücksichtigung individueller Ansprüche/ Unterschiede in Gruppen und unterschiedlicher Ausgangssituationen
- Kenntnis unterschiedlicher Formen der Motivation und Reflexion

### Inhalte der Ausbildung

- Im Sportverein handeln und Vereinsleben mitgestalten
  - Strukturen und Aufgaben des Vereinssports
  - Bildungsmöglichkeiten
  - Rechtliche Grundlagen für Übungsleiter, Trainer, Jugendleiter
  - Versicherungsschutz
  - Sport als Spiegel der Gesellschaft
  - Sport mit Haltung – für Respekt und Anerkennung
  - Achtsamkeit und Schutz vor sexualisierter Gewalt

- Umwelt- und Klimaschutz im Sportverein
- Demokratie im Sportverein / Fit für die Vielfalt
- Training gestalten
  - Trainingsprinzipien, Leistungsfaktoren
  - Der menschliche Körper in Bewegung – anatomische und physiologische Grundlagen
  - Motorische Entwicklung – Motorisches Lernen
  - Konditionelle und koordinative Fähigkeiten
  - Aufbau und Planung einer Trainingsstunde
  - Kleine Spiele: lernen – lachen - leisten
  - Suchtprävention, Sporttauglichkeit und Medikamentenmissbrauch
- Sportler führen und anleiten
  - Werte und Motive im Sport
  - Sportler im Blick - in Gruppen agieren, den Einzelnen trainieren
  - Sportler anleiten – eine Frage der Kommunikation
  - Den eigenen Führungsstil finden
  - Schwierige Situationen lösen – Gesprächsführung, Konfliktbewältigung
  - Gruppendynamische Prozesse und Rollen im Sport
- Veranstaltung organisieren und durchführen
  - Kennenlernen von Abenteuer und Erlebnissport, von Natursportarten, von Parasport, von Trendsportarten
  - Kennenlernen von Sinneswahrnehmung im Einklang mit der Bewegung
  - Kennenlernen von außersportlichen Naturerfahrungen
  - Themenspezifische Veranstaltung planen, durchführen und auswerten
  - Öffentlichkeitsarbeit
- Ernährung im Sport

## **10. Vereinsmanager C (Umfang min. 120 LE)**

### Ziele der Ausbildung

Auf der Grundlage der vorhandenen Kompetenzen wird eine Weiterentwicklung auf folgenden Ebenen angestrebt:

#### Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz

- Fähigkeit, im Team zu arbeiten sowie konflikt- und kritikfähig auf der Grundlage von Kommunikation Probleme adäquat lösen können
- Kenntnis von Gender Mainstreaming / Diversity Management
- Achtsamkeit und Schutz vor sexualisierter Gewalt

#### Fachkompetenz

- Kenntnis der Strukturen des Sports und Fähigkeit, innerhalb der Verwaltungsstrukturen sportpolitisch zu handeln
- Kenntnis und Fähigkeit zur Anwendung der Grundlagen der Vereinsentwicklung

#### Methoden- und Vermittlungskompetenz

- Kenntnis effektiver Arbeitsstrategien, auch zur Selbstorganisation
- Kenntnis effektiver Moderations- und Präsentationsmöglichkeiten

#### Strategische Kompetenz

- Fähigkeit zum Lösen von Problemen auf der Grundlage differenzierter Analyse
- Fähigkeit zum Treffen effektiver Entscheidungen

## Handlungsfelder und Inhalte der Ausbildung

### **A. Organisations- und Personalentwicklung, Gremienarbeit**

#### *Vereinsführung, Mitarbeit und Werte im Sportverein*

- Vereinszweck, Vereinsziele und Vereinsentwicklung (Organisationsentwicklung)
- Aufbau- und Ablauforganisation
- Dienstleistung und Sportentwicklung
- Qualitätsmanagement
- Grundlagen der Kommunikation – Führung (VAK)
- Rassismus, Diskriminierung, Demokratie,
- Doping
- Sport und Umwelt
- Achtsamkeit und Schutz vor sexualisierter Gewalt

#### *Personalmanagement*

- Personalbedarfsplanung, Kompetenzprofile
- Personalgewinnung, -auswahl, -entwicklung, -betreuung, -trennung
- Personalverwaltung

#### *Zielgruppenspezifische Arbeit*

- Jugend, Frauen, Senioren
- Gender Mainstreaming, Diversity Management
- Aussiedler und Migranten

#### *Gremienarbeit nach innen und außen*

- Vertretung (Rechte, Pflichten)
- Vorstandsarbeit, Arbeit der Organe
- Mitgliederversammlung und Beteiligung der Mitglieder
- Entwicklungsschwerpunkte + Vereinsziele
- Sitzungs- und Versammlungsorganisation und Techniken
- Präsentations- und Moderationstechniken

### **C. Finanzen, Steuern, Recht und Versicherungen**

#### *Finanzen / Steuern*

- betriebswirtschaftliche Grundlagen (Finanzierung von Sportorganisationen)
- Buchhaltung (Haushalt / Bilanzierung)
- Vereinsbesteuerung
- Sportförderung und Kostenkalkulation
- Sportverein als Arbeitgeber
- Steuerrecht

#### *Recht / Versicherung*

- Vereinsrecht, Vereinssatzung
- Sportversicherung
- Verwaltungsberufsgenossenschaft (VBG)
- GEMA
- Arbeitsrecht

### **B. Mitgliederverwaltung, Sportanlagen, Sportbetriebsmanagement**

#### *Allgemeine Verwaltung*

- Schriftverkehr, Grundlagen schriftliche Kommunikation
- Ablage-/ Archivorganisation
- Protokollwesen
- Antragswesen
- Ordnungen

#### *Mitgliederverwaltung / -betreuung*

- Datenerfassung und -pflege
- Beitragswesen
- Mitgliederverwaltungsprogramme (Statistik, EDV)
- Vereinseintritt / Vereinsaustritt
- Meldewesen (Sportbünde / Fachverbände)

#### *Sportbetriebsmanagement*

- Zeit- und Raumplanung
- Verwaltung, Lagerung und Logistik Technik und Sportgeräte
- Trainings-/Übungs-/Wettkampfbetrieb

### **D. Marketing, Kommunikation, Veranstaltungen, Neue Medien**

- Vereins- und Marktanalyse
- Erstellung Marketingkonzept als Führungsinstrument
- Einsatz von Marketinginstrumenten
- Erfolgskontrolle

#### *Kommunikation / Veranstaltungen*

- Öffentlichkeitsarbeit, Werbung, Umgang mit Medien und PR Arbeit
- Sponsoring, Spenden, Sammlungen
- Marketing und Management von Veranstaltungen
- Corporate Identity – Corporate Design

#### *EDV / Neue Medien*

- Internet, Intranet
- Multimedia-Anwendungen
- Social Media und Communities

## 11. Vereinsmanager B (Umfang min. 60 LE)

### Ziele der Ausbildung

Ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter aller Ebenen werden mit dem Focus individuelle Handlungsfähigkeit auf die komplexen und unterschiedlichen Aufgaben und Situationen in Sportvereinen/Sportverbänden vertiefend ausgebildet. Sie sollen in der Lage sein, notwendige Entscheidungen sozial, wirtschaftlich, entwicklungsfördernd und demokratisch zu treffen und umzusetzen. Die Dienstleistungsorientierung, der wertschätzende Umgang miteinander und die sichere Beherrschung komplexer wirtschaftlicher und politischer Rahmenbedingungen werden aufbauend auf Erfahrungen und unter Einbeziehung aktueller theoretischer Grundlagen vermittelt.

### Inhalte und Struktur der Ausbildung

In einem der schon unter VM C angeführten Handlungsfelder (A - D) müssen mindestens 30 LE absolviert werden. Weitere 30 LE sind aus anderen Themenbereichen frei wählbar.

Die Themen und Schwerpunkte orientieren sich an den individuellen Bedürfnissen und Anforderungen der Teilnehmer und an aktuellen Bedürfnissen im modernen Management von Sportorganisationen. Sie werden bedarfsgerecht aktualisiert bzw. erweitert und den notwendigen Entwicklungen angepasst.

Die Ausbildung zum Vereinsmanager B wird vom Landessportbund Mecklenburg-Vorpommern e.V. als Blended Ausbildung angeboten. Die kompetenzorientierte Lernerfolgskontrolle erfolgt ausbildungsbegleitend, u.a. in Onlinesettings in Form eingestellter Teilnehmerantworten. Teilnehmer erhalten prozessbegleitend fachliches Feedback.

### Handlungsfelder

Das Management von Sportvereinen / Sportverbänden erfordert eine weitere Professionalisierung. Durch die steigende Erwartung dienstleistungsorientierter Angebote sind Sportorganisationen in ihrer besonderen gesellschaftlichen und rechtlichen Situation permanent damit befasst, ihre Leistungsfähigkeit hinsichtlich der Organisation und Kommunikation zu verbessern bzw. zu verändern (Rahmenbedingungen). Dabei weichen sie weiterhin von idealtypischem betriebswirtschaftlichem Verhalten ab.

Vertiefend werden in der Ausbildung zum Vereinsmanager B daher folgende Handlungsfelder und Schwerpunkte für spezifisch darin tätige Personen zugeordnet:

1. Vereinsführung
  - a. Change-Management
  - b. Projektmanagement
  - c. Demokratieprozesse und Konfliktlösungen
2. Vereinsentwicklung
  - a. Organisationsentwicklung (Strukturen, Mitarbeiter, Mitglieder, Konzepte)
  - b. Dienstleistungsorientierung
  - c. Personalentwicklung
3. Finanzen
  - a. Beitragsstrukturen
  - b. Fundraising (Sponsoring, Spenden)
  - c. Lang- und kurzfristige Kostenkalkulationen (Umsetzungsstrategien)
4. Recht
  - a. Handlungsvollmacht für Vorstände
  - b. Vertretung nach innen (Handlungskonzepte für interne Kommunikation)
  - c. Satzung
5. Öffentlichkeitsarbeit und Werbung
  - a. Medienarbeit
  - b. Internet
  - c. Zielgruppenansprache
6. Anhang 2: Ausbildungskonzeption Übungsleiter Breitensport C

## **Anhang 2: Konzeption zur Fortbildung von Lehrkräften im LSB M-V**

### **1. Zielsetzung**

Das DOSB – Ausbilder – Zertifikat für Lehrkräfte des LSB M-V dient der Qualitätssicherung der Aus- und Fortbildung von ehrenamtlich Engagierten im Sport in Mecklenburg-Vorpommern und ist damit wichtigstes Instrument der Personalentwicklung in der Lehrarbeit des LSB M-V. Dieses Instrument zielt auf:

- gemeinsame Diskussionen mit den Lehrkräften über wichtige methodisch-didaktische, verbandspolitische und fachlich-inhaltliche Fragen,
- eine engere Bindung der Lehrkräfte an den LSB M-V,
- eine intensive Kommunikation mit den Lehrkräften und
- eine effiziente Weiterentwicklung von Inhalten und gemeinsamen Positionen.

### **2. Struktur**

#### **2.1. Träger der Maßnahmen**

Träger der Fortbildungsmaßnahmen ist primär der LSB M-V in Kooperation mit seiner Sportjugend. Es können aber auch in Kooperation mit anderen Trägern Aus- und Fortbildungen durchgeführt werden.

#### **2.2. Inhalt**

„Bei der Umsetzung von Qualifizierungskonzepten im Übungsleiter-, Trainer- und Führungskräftebereich haben die Lehrkräfte eine Schlüsselfunktion inne. Die individuelle, fachliche Qualifikation und die pädagogische, soziale und methodische Kompetenz jeder Lehrkraft sind für die Qualität der Bildungsarbeit elementar und gehören zu den nachweisenden Standards einer Qualitätssicherung“ (Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des Deutschen Sportbundes 2005 und der dazugehörigen Ausführungsbestimmungen). Das Fortbildungssystem für Lehrkräfte des LSB M-V und seiner Sportjugend soll diesem Anspruch gerecht werden, indem es neben der Fachkompetenz insbesondere die Vermittlungskompetenz ihrer Lehrkräfte teilnehmerorientiert und effektiv verbessern will. Dies soll in zwei regelmäßig durchzuführenden Fortbildungsmodulen umgesetzt werden:

- Methodenkompetenz,
- Sozialkompetenz.

Darüber hinaus werden Informationen über das Ausbildungsverständnis und das Qualitätsmanagement des LSB M-V bei Lehrkräfteschulungen und Bildungskonferenzen gegeben. Zusätzliche Fortbildungen geben bedarfsorientiert die Möglichkeit zu gemeinsamer Weiterentwicklung sportfachlich-inhaltlicher und verbandspolitischer Positionen.

#### **2.3. Voraussetzungen zum Erwerb des DOSB – Ausbilder – Zertifikats**

- Antrag (Formblatt) auf Erwerb mit Erfassung der thematischen Arbeitsschwerpunkte und spezifischen Kenntnisse und Fähigkeiten
  - Spezielle Kenntnisse (auf dem aktuellen wissenschaftlichen Stand) in einem fachlichen Bereich
  - Ausbildung in einem pädagogischen Bereich und im Sport oder
  - Langjährige praktische Erfahrung (mindestens 1. Lizenzstufe)
- Teilnahmenachweis über beide Fortbildungsmodulen (gesamt 30 Lerneinheiten)
- Mindestens eine Lehrveranstaltung im LSB M-V / Sportjugend durchgeführt
- Befürwortung durch die Bildungsreferenten des LSB M-V und seiner Sportjugend nach Klärung persönlicher und fachlich-inhaltlicher Voraussetzungen:
  - Die Lehrkraft hat sich mit ihrer Rolle, der Funktion und den Aufgaben im LSB M-V auseinandergesetzt

- Die Lehrkraft ist in der Lage, teilnehmer- und zielgruppenorientiert ihre Inhalte zu vermitteln, d.h. unterschiedliche Bedürfnisse von Zielgruppen und Teilnehmern zu erkennen und in ihrer Lehrarbeit zu berücksichtigen

## 2.4. Zertifizierung

Hat die Lehrkraft alle Voraussetzungen für den Erwerb des DOSB – Ausbilder – Zertifikates erfüllt, erhält sie vom DOSB bzw. im Auftrag desselben durch den LSB M-V und seiner Sportjugend ein Ausbilderzertifikat. Das Zertifikat ist vier Jahre gültig.

## 2.5. Verlängerung des Zertifikats

Die Verlängerung wird vom LSB M-V und seiner Sportjugend vorgenommen und statistisch erfasst. Dafür weisen die Lehrkräfte im Gültigkeitszeitraum absolvierte Fortbildungen im Umfang von 15 LE nach.

## 2.6. Fortbildungen und Anerkennung anderer Qualifizierungsmaßnahmen

Als Fortbildung für DOSB - Ausbilder werden folgende Veranstaltungen zugelassen:

- Interne Fortbildungen des LSB M-V und seiner Sportjugend
- Die fachübergreifenden Lehrgänge und Kongresse des LSB M-V, seiner Sportjugend und des DOSB
- Fachspezifische Lehrgänge und Kongresse entsprechend ihrer Lehrbereiche.

Die Anerkennung anderer Institutionen, wie Landessportbünde oder Bundesverbände erfolgt nach Absprache.

## 2.7. Finanzierung

### Finanzierung der DOSB – Ausbilder- Module

Die Kostenübernahme für Lehrkräfte des LSB und seiner Sportjugend erfolgt durch den LSB M-V bzw. seine Sportjugend. Entsendete Referenten von Fachverbänden und andere können gern teilnehmen. Für sie wird jedoch eine Teilnahmegebühr erhoben.

### Finanzierung der Fortbildungen zur Verlängerung

Die Finanzierung der Fortbildungen zur Zertifikatverlängerung obliegt den Lehrkräften. In Absprache können auch Zuschüsse durch den LSB M-V und seine Sportjugend gewährt werden.

## 3. Inhalte und Rahmenbedingungen

### 3.1. Die Rahmenbedingungen

#### Zeitlicher Rahmen

Die beiden Fortbildungsmodule umfassen insgesamt 30 LE. Die Lehrgänge werden bevorzugt am Wochenende durchgeführt.

#### Kooperation

Die Fortbildungsmodule können in Kooperation mit anderen Trägern, wie z.B. Landesfachverbänden durchgeführt werden.

#### Verpflichtung

Für alle Honorarlehrkräfte, die in der überfachlichen Lehr- und Ausbildungstätigkeit des LSB M-V und seiner Sportjugend tätig sind, sind beide Fortbildungsmodule verpflichtend. Nach Ausführung der ersten Honorartätigkeit sind innerhalb von zwei Jahren beide Module zu absolvieren, bzw. nachzuweisen. Für die Mitarbeiter des LSB M-V und seiner Sportjugend, die wiederkehrend eine Lehrtätigkeit in Aus- und Fortbildungen übernehmen, gelten die Regelungen wie für Honorarlehrkräfte.

## Lehrgangsführung

Für die jeweiligen Fortbildungsmaßnahmen werden Lehrgangsführungen in Abstimmung mit den Bildungsreferenten des LSB M-V und seiner Sportjugend eingesetzt.

## Information an DOSB

Alle geplanten Fortbildungsmodul sind auch beim DOSB bekannt zu geben.

### 3.2. Lernziele der DOSB – Ausbilder – Fortbildungen

Die Lehrkräfte des LSB M-V und seiner Sportjugend:

- sind in der Lage, den Lehrgangsprozess durch eine positive Lernatmosphäre tragfähig zu gestalten. Dafür berücksichtigen sie verschiedene Beziehungskonstellationen: sowohl die Zusammenarbeit und den Umgang zwischen Teilnehmern und dem Lehrteam, als auch die Zusammenarbeit innerhalb des Lehrteams und innerhalb der Lerngruppe.
- kennen die didaktischen Grundprinzipien des LSB M-V und seiner Sportjugend. Sie verfügen über eine Vielfalt aktueller Methoden der modernen Erwachsenenbildung und außerschulischen Jugendbildung und können diese flexibel und situationsgerecht einsetzen.
- kennen das Qualifikationssystem des LSB M-V und seiner Sportjugend.
- kennen das Ausbildungsverständnis des DOSB, des LSB M-V und seiner Sportjugend und verfügen über Handlungsweisen für dessen Umsetzung.

### 3.3. Das Fortbildungssystem in Modulen und ihre Inhalte

| <b>Modul Sozialkompetenz</b>   |   |       |
|--|---|-------|
| Ausgehend von dem Leitbild der themenzentrierten Interaktion sind Vermittlungsprozesse neben der didaktisch-methodischen Aufbereitung maßgeblich gekennzeichnet von:   |   |       |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- dem sozial kompetenten Verhalten der Person der Lehrkraft,</li><li>- von den Bedürfnissen des einzelnen Teilnehmers und</li><li>- von gruppendynamischen Entwicklungen im Lernprozess.</li></ul>   |   |       |
| Inhalte:   | Selbstverständnis als Lehrkraft<br>Leitungsrolle<br>Selbst- und Fremdwahrnehmung<br>Kommunikative Kompetenzen<br>effektiv senden und zuhören<br>Gruppendynamik<br>Umgang mit Gruppen<br>Diskussionen leiten<br>Konflikte konstruktiv lösen<br>mit Störungen umgehen<br>Gruppen motivieren | 14 LE |
| Ausbildungsverständnis und Qualitätsmanagement im LSB M-V  |   | 1 LE  |
| <b>Modul Methodenkompetenz</b>   |   |       |
| Durch dieses Fortbildungsmodul soll die Lehrkompetenz durch ein hohes Maß an methodischer Flexibilität vergrößert werden, um Aus- und Fortbildungsinhalte insbesondere teilnehmer- und handlungsorientiert zu vermitteln. Aktuelle Entwicklungen der Lerntheorie spielen dafür eine besondere Rolle. |   |       |

|  |  |              |
|--|--|--------------|
| Inhalte:                                   | Lernprozesse, Lernverständnis<br>Zielgruppenorientierte Unterrichtsplanung<br>Lehrrepertoire<br>Medienrepertoire<br>Verhaltensrepertoire<br>Lehr- und Sozialformenrepertoire<br>Methodenrepertoire (Lehr- und Lernmethoden)<br>→ gestalten von Lehrphasen<br>→ moderieren und präsentieren | 14 LE        |
|  | Ausbildungsverständnis und Qualitätsmanagement im LSB M-V  | 1 LE         |
| <b>Gesamtzahl der Unterrichtseinheiten</b> |  | <b>30 LE</b> |

### 3.4. Grundsätze der Zusammenarbeit im Lehrteam des LSB M-V

- Bereitschaft zum Austausch von Erfahrungen, neuen Entwicklungen, Lehrmaterialien
- Fairness und Zuverlässigkeit, frühzeitige Mitteilung bei Absagen und Unterstützung bei der Suche einer Vertretung
- Gemeinsame Entwicklung eines bedarfsorientierten Bildungsprogramms
- Loyalität bei Auseinandersetzungen und Bereitschaft zu interner Klärung im Lehrteam bzw. mit den Verantwortlichen

#### Erwartungen an die Lehrkraft

- Teilnahme an allen Ausbildungsinhalten zum DOSB - Ausbilder
- Verbindliche Teilnahme an Ausbildertreffen und Vorbereitungstreffen für Aus- und Fortbildungen des LSB M-V und seiner Sportjugend

#### Leistungen des LSB M-V und seiner Sportjugend

- Honorar und Reisekostenerstattung für Lehrtätigkeiten
- Kostenfreie Teilnahme an den Fortbildungsmodulen des LSB M-V und seiner Sportjugend zum DOSB - Ausbilder
- Nach Anfrage evtl. Zuschüsse für Fortbildungen zur Zertifikatverlängerung
- Einarbeitung neuer Lehrkräfte erfolgen in Lehrveranstaltungen im Teamprinzip und durch Vorbereitungstreffen

### 3.5. Quellenangabe

Rahmenkonzeption für Fortbildung von Lehrkräften im Bereich des Deutschen Sportbundes

## Ihr Feedback zum Lehrgang:

### Haben sich Ihre Erwartungen an den Lehrgang erfüllt?

trifft vollkommen zu

1

2

3

4

5

6

trifft gar nicht zu

Anmerkungen: .....

### Haben die Referenten des Lehrgangs bei Ihnen „ins Schwarze“ getroffen?

#### War deren Verhalten korrekt?

Vor-, Nachname

Fachlich

Sozial-emotional

|       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |  |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ..... | <input type="radio"/> |  | <input type="radio"/> |
| ..... | <input type="radio"/> |  | <input type="radio"/> |
| ..... | <input type="radio"/> |  | <input type="radio"/> |
| ..... | <input type="radio"/> |  | <input type="radio"/> |
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     |  | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     |                       |
|       | sehr zufrieden        |                       |                       | gar nicht zufrieden   |                       |                       |  | sehr zufrieden        |                       |                       | gar nicht zufrieden   |                       |                       |                       |

Fühlten Sie sich in der Gruppe wohl?  
.....

### Wie zufrieden waren Sie mit...?

sehr zufrieden

gar nicht zufrieden

|                            |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|----------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Lehrgangsorganisation      | <input type="radio"/> |
| Seminarraum / Sportstätten | <input type="radio"/> |
| Verpflegung                | <input type="radio"/> |
|                            | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     |

Anmerkungen: .....

### Wie haben Sie vom Lehrgang erfahren?

- Bildungsbroschüre
- Flyer / Ausschreibung
- Newsletter →  LSB\*  Bildung
- Sonstiges: .....
- Persönliche Ansprache
- ↳  Verein  KSB/SSB\*
- Website
- ↳  LSB\*  KSB/SSB\*  LFV\*

### Was möchten Sie uns noch mit auf den Weg geben? (z.B. neue Bildungsangebote, Verbesserungsvorschläge)

Anmerkungen: .....

\* LSB – Landessportbund | KSB/SSB – Kreis-/Stadt sportbund | LFV – Landesfachverband

## Anhang 4: Ausbildungskonzeption Übungsleiter Breitensport C

## Anhang 4: Ausbildungskonzeption Übungsleiter Breitensport C

### Inhalt

|  |     |
|--|-----|
| Vorwort: Leitfragen und neue Anforderungen an Übungsleiter*innen in Sportvereinen.....   | 56  |
| <b>DIDAKTISCH-METHODISCHE HINWEISE FÜR LEHRPERSONEN</b> .....                            | 56  |
| Lernziele bewusstmachen .....  | 56  |
| Lernprozesse begleiten .....   | 57  |
| Lernprozessförderndes Feedback geben .....   | 58  |
| Lernerfolgskontrolle .....   | 58  |
| Lehr-Lernmaterialien.....  | 58  |
| Weiterführendes Wissen.....  | 59  |
| <b>1 IM SPORTVEREIN HANDELN UND VEREINSLEBEN MITGESTALTEN</b> .....                      | 60  |
| 1.1 Strukturen und Aufgaben des organisierten Sports.....                                | 60  |
| 1.2 Bildungsmöglichkeiten im organisierten Sport .....                                   | 61  |
| 1.3 Rechtliche Grundlagen für Übungsleiter*innen und Trainer*innen.....                  | 62  |
| 1.4 Versicherungsschutz im Sportverein.....  | 64  |
| 1.5 Sport als Spiegel der Gesellschaft .....   | 65  |
| 1.5.1 Sport mit Haltung – Teilhabe und Vielfalt ermöglichen.....                         | 65  |
| 1.5.2 Achtsamkeit und Schutz vor sexualisierter Gewalt.....                              | 66  |
| 1.5.3 Umwelt- und Klimaschutz im Sportverein.....  | 67  |
| <b>2 TRAINING GESTALTEN</b> .....  | 68  |
| 2.1 Training, Trainingsprinzipien, Superkompensation, Leistungsfaktoren.....             | 68  |
| 2.2 Der menschliche Körper in Bewegung – anatomische und physiologische Grundlagen ..... | 69  |
| 2.3 Motorische Entwicklung – Motorisches Lernen.....                                     | 72  |
| 2.4 Konditionelle und koordinative Fähigkeiten .....                                     | 73  |
| 2.5 Aufbau und Planung einer Trainingsstunde .....                                       | 85  |
| 2.6 Kleine Spiele: Spielen und variieren .....   | 89  |
| 2.7 Sporttauglichkeit und Medikamentenmissbrauch.....                                    | 89  |
| <b>3 SPORTLER*INNEN FÜHREN UND ANLEITEN</b> .....  | 91  |
| 3.1 Werte und Motive im Sport .....  | 91  |
| 3.2 Die Sportler*innen im Blick - In Gruppen agieren, den Einzelnen trainieren .....     | 92  |
| 3.3 Sportler*innen anleiten – eine Frage der Kommunikation.....                          | 94  |
| 3.4 Sportler*innen und Sportgruppen führen - den eigenen Führungsstil finden .....       | 98  |
| <b>4 Praxiskoffer</b> .....  | 100 |
| 4.1 Aufstellungsformen (Grundkurs).....  | 100 |
| 4.2 Vorlage zur Stundenplanung (Grundkurs).....  | 100 |
| 4.3 Spielesammlung .....   | 100 |
| 4.4 Arbeitsblätter der Referent*innen.....   | 100 |
| <b>ANLAGEN</b> .....   | 100 |
| Grundkurs (weiterführende Informationen zur Ausbildung).....                             | 100 |
| Aufbaukurs .....   | 100 |

**Graue Schrift** - Inhalte werden dem Grundkurs (mind. 45 LE) zugeordnet und werden im Aufbaukurs wiederholt  
**Schwarze Schrift** - Inhalte werden dem Aufbaukurs (mind. 75 LE) zugeordnet

## Vorwort:

# Leitfragen und neue Anforderungen an Übungsleiter\*innen in Sportvereinen

Beim Erstellen der Ausbildungskonzeption stellten sich folgende Leitfragen

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Anforderungen:</b>     | Was sind die typischen Anforderungssituationen an Übungsleiter*innen?  |
| <b>Lehr-/Lernziele:</b>   | Was kann ein/eine Ausbildungsabsolvent*in nach der Ausbildung bewältigen?<br>Was sollen Ausbildungsabsolvent*in WISSEN? Was sollen sie KÖNNEN? |
| <b>Lehr-/Lerninhalte:</b> | Welche Inhalte benötigt dafür ein/eine Ausbildungsabsolvent*in? Welche Inhalte sind leistbar?  |

Breitensportgruppen verfolgen unterschiedliche Zwecke. Und doch vereint alle, dass aufgrund von zunehmenden Sitzzeiten und wachsendem Bewegungsmangel körperliche Leistungsvoraussetzungen in unserer Gesellschaft zurückgehen. Was in der Vergangenheit bei der Mehrheit unserer Gesellschaft als gegeben vorausgesetzt werden konnte, muss bei vielen Anfänger\*innen in unseren Vereinen noch erworben werden.<sup>1</sup> Das ist nicht nur gesundheitsrelevant, sondern stellt Übungsleiter\*innen vor neue Anforderungen, um Sportstunden für Anfänger\*innen ebenso wie für langjährige Vereinsmitglieder gut (differenziert) zu gestalten.

Aus dieser Haltung heraus wurde im Nordverbund Bildung, d.h. gemeinsam mit dem Landessportverband Schleswig-Holstein, dem Hamburger Sportbund und dem Landessportbund Mecklenburg-Vorpommern, diese Ausbildungskonzeption erstellt. Sie beschreibt detaillierte typische Anforderungssituationen, leistbare Lernziele ebenso wie didaktisch reduzierte Inhalte.

## DIDAKTISCH-METHODISCHE HINWEISE FÜR LEHRPERSONEN

### Lernziele bewusstmachen

Es ist wichtig, dass Lehrpersonen Teilnehmer\*innen zu Beginn der Ausbildung oder der Einführung neuer Lehr-Lernthemen auf ihren Lernprozess innerhalb der Ausbildung einstimmen, z.B. indem typische Anforderungssituationen aufgezeigt werden und der individuelle Bezug der Teilnehmer\*innen dazu reflektiert wird. Somit können Teilnehmer\*innen ihre Lernvoraussetzungen ermitteln, d.h. vorhandene Kompetenzen, objektives Wissen und individuelle Erfahrungen. Darauf aufbauend können sich Teilnehmer\*innen ihrer Lernziele bewusstwerden und Lehrpersonen können Lernprozesse im Ausbildungsprozess strukturiert begleiten.

---

<sup>11</sup> Es zeigen vielfältige Studien, dass außerhalb von Sportvereinen die Lebensgewohnheiten von immer mehr Menschen in Deutschland geprägt sind von zu wenig täglicher Bewegung und zu langem Sitzen (z.B. [DKVG Report 2023](#)). Schon Kinder leiden unter gesundheitsrelevantem Bewegungsmangel [siehe Ergebnisse aus der [Motorik-Modul-Längsschnittstudie](#) (MoMo 2017); [Vierter Kinder- und Jugendsportbericht](#) (2020), [Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf Kinder und Jugendliche](#) (2022)].

## Lernprozesse begleiten

Um Wissen und Kompetenzen zu erwerben sind drei Lehr-Lernschritte zu gehen – beim Ersterwerb neuer Themen ebenso fortlaufend während der Ausbildung.

### WISSEN aneignen lassen

Teilnehmer\*innen aktivieren ihr Vorwissen und eignen sich neues Wissen an (Arbeitsblatt 1 Wissen aneignen) unter Begleitung der Lehrperson.

Bei der Einführung neuer Lehr-Lernthemen:

- Lehrpersonen verstehen sich als Lernbegleiter\*in und lassen Teilnehmende das Wissen sich selber aneignen (Lernmaterial bereitstellen, geben einführende und begleitende Impulse)
- Lehrpersonen lassen Teilnehmer\*innen ihren Wissenserwerb vorstellen, moderieren den Lernprozess, ergänzen/lösen auf, wenn notwendig

Wiederholend während der Ausbildung:

- Lehrpersonen bauen Wissenswiederholungen zur Lernfestigung ein (zu Beginn eines neuen Ausbildungstages, am Ende eines Ausbildungstages, in neuen Kontexten)

### ERLEBEN lassen

Lehrpersonen lassen Teilnehmer\*innen Ausbildungsinhalte erleben, u.a. bei den Trainingsmethoden in Form von Modellstunden (Arbeitsblatt 2 Erleben und reflektieren).

- Lehrpersonen begleiten Teilnehmer\*innen und reflektieren den Lernprozess mit folgenden Fragen:
  - Was habe ich erlebt und empfunden? Wie lange konnte ich eine gestellte Belastung durchhalten? (eigene Körperwahrnehmung reflektieren)
  - Wie geht es den anderen in der Gruppe? Belastung und Beanspruchung in der Gruppe reflektieren (moderieren),
  - Wie wurde auf Unterschiede eingegangen? Variationsmöglichkeiten erarbeiten
  - Was war das Ziel? Worauf muss ich achten? Methode reflektieren

### ANWENDEN lassen

Nachdem neue Lernthemen erlebt und reflektiert wurden, können Teilnehmer\*innen diese Lernthemen zielgruppenspezifisch für die eigene Trainingsgruppe praktisch anwenden.

- Lehrpersonen begleiten Teilnehmer\*innen und reflektieren den Lernprozess mit folgenden Fragen:
  - Was bedeutet das für „meine“ Trainingsgruppe? Was kann ich anderen zutrauen? (theoretische Ebene – Lebensweltbezug)
  - Wie ist die Umsetzung von mir/der anderen Teilnehmer\*innen gelungen? (praktische Ebene - Lernreflexion)
  - Wie sicher fühle ich mich in der Durchführung des Ausbildungsinhaltes? Was nehme ich mir für die nächste Sportstunde mit? (Lernfortschritte reflektieren)

Im Ausbildungsverlauf erhalten Teilnehmer\*innen immer wieder Möglichkeiten, Lernthemen in neuen, komplexeren Szenarien anzuwenden und auszuprobieren, u.a.

- zielgruppenspezifisches Training der konditionellen / koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten, z.B. Parcours mit Großsportgeräten aufbauen
- Rollenvergabe z.B. Umgang mit unmotivierten Sportler\*innen
- unterschiedliche Fallsituationen besprechen ... (wiederholen und festigen).
- spezifische Erwärmung gestalten,
- Möglichkeiten des Outdoortrainings,
- Zirkeltraining als Koordinationstraining, als Kraftzirkel - mit/ohne Geräte

## Lernprozessförderndes Feedback geben

Nach unterschiedlichen Anwendungsfeldern und insbesondere nach Lehrversuchen, in denen Teilnehmer\*innen Ihr Wissen und Können anwenden und demonstrieren können, profitiert die gesamte Lerngruppe von einem persönlichen und wertschätzenden Feedback.

Mit dem R.E.V.I.E.W. Gesprächsleitfaden des neuseeländischen Sport-Dachverbandes (siehe Anlage „Mit dem R.E.V.I.E.W. Leitfaden wirksames Feedback geben“) wurde ein Instrument entwickelt, das Lehrpersonen hilft, ein Feedbackgespräch Kriterien geleitet und wertschätzend in der Lerngruppe zu moderieren. Er ist anschlussfähig an das Modell von Hattie und Timperley zum lernprozessfördernden Feedback (2007) und überträgt die drei Phasen „Feed-back“, „Feed-up“ und „Feed-forward“ durch Fragen der Lehrperson in ein natürliches Gruppengespräch.

## Lernerfolgskontrolle

Lernerfolgskontrollen erfolgen fortlaufend während der Ausbildung aufgrund der anwendungsbezogenen Gestaltung von Lernprozessen. Teilnehmer\*innen ebenso wie Lehrpersonen erhalten somit Feedback auf ihren Lern- bzw. Lehrprozess und können diesen an den Kriterien und Indikatoren zum Erwerb einer DOSB-Lizenz Übungsleiter\*in C einordnen und anpassen, siehe Anlage Beobachtungsprotokoll.

Eine Lizenz kann an Teilnehmer\*innen ausgestellt werden, wenn eine sportpraktische Lehrprobe „bestanden“ wird, siehe Anlage Beobachtungsprotokoll. Diese Lehrprobe setzt sich zusammen aus einem Stundenentwurf und der sportpraktischen Durchführung wesentlicher Anteile des Stundenentwurfes. Das Lehrteam entscheidet entsprechend dem Lernprozess der Teilnehmer\*innen während der Ausbildung, welche Stundenanteile wesentlich und somit durchzuführen sind.

## Lehr-Lernmaterialien

Der Lehr-Lernprozess wird unterstützt durch

- das Grundkursmaterial.
- Arbeitsmaterialien für Teilnehmer\*innen und für Lehrpersonen, die Sportverbände gemeinsam mit Lehrpersonen entwickeln und fortlaufend anpassen können. Dies sind z.B.:

| <b>für Teilnehmer*innen</b>  | <b>für Lehrpersonen</b>  |
|--|--|
| Beobachtungsbogen für eine Sportstunde und Lehrprobe   | Physiologie der Frau und ihr Menstruationszyklus   |
| Fallbeispiele für schwierige Situationen   | Beobachtungsbogen für eine Sportstunde und Lehrprobe (Indikatoren)   |
| Rollenkarten   | Übersichtstabelle über die kognitive, sozial-emotionale und körperliche Entwicklung des Menschen           |
| Beeinträchtigungen erleben   | Muskelabbau im Alter   |
| Gesprächsleitfaden des neuseeländischen Sport-Dachverbandes - Mit dem R.E.V.I.E.W. Leitfaden wirksames Feedback geben. | Gruppenphasen-Modell nach Bruce Tuckman  |
|  | Kernlehrmittel Jugend+Sport, Schweizerische Eidgenossenschaft, Bundesamt für Sport BASPO, 2016, S. 16 – 25 |
|  | Ordner Fit für die Vielfalt:   |

|  |   |
|--|---|
|  | Das Kurvenmodell, S. 79-80                      |
|  | Das 4-Ohren-Modell                              |
|  | Übersicht Gefahrenquellen (LSB NRW, Basismodul) |

- die GELBE REIHE „Trainingslehre Materialien SII“ aus dem Westermann Verlag (ISBN 978-3-507-10092-3), welche einheitliches und aktuelles Nachschlagewerk sowie Faktenquelle für Referent\*innen und Teilnehmende darstellt.

### Weiterführendes Wissen

Weiterführendes Wissen ist kein Pflichtbestandteil oder Standardinhalt der Ausbildung. In Abhängigkeit der Teilnehmer\*innen, ihrem Lernstand und Lerntempo können einzelne Teilnehmer\*innen entsprechend gefördert werden bzw. es ermöglicht, Themenkomplexe zu komplettieren oder auf vertiefenden Fortbildungen zu verweisen.

# 1 IM SPORTVEREIN HANDELN UND VEREINSLEBEN MITGESTALTEN

| 1.1 Strukturen und Aufgaben des organisierten Sports  |   |
|---|---|
| <p><b>Typische Anforderungssituationen</b><br/>eines/einer Übungsleiter*in/Trainer*in</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungsleiter*innen/Trainer*innen (ÜL/T) sind für Mitglieder die ersten Ansprechpartner*innen im Verein, sie erreichen vielfältige Fragen und organisatorische Aufgaben.<br/>→ Was liegt davon in ihrem Verantwortungsbereich?<br/>→ Wie ist mit den anderen Fragen zu verfahren?<br/>→ Klärung der eigenen Aufgaben mit dem Vorstand<br/>Beispiele: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mitgliedsanträge verteilen und einsammeln</li> <li>- Trikotkauf, weitere Hallenzeiten besorgen, Saisonabschluss organisieren</li> <li>- Ansprechpartner*innen und Verfahren im eigenen Verein kennen</li> <li>- Auf sportfachliche und sportorganisatorische Fragen Antworten finden (Spielbetrieb/-regeln, Ausbildungsvoraussetzungen, ...), ebenso innerhalb und außerhalb des Vereins Unterstützung suchen</li> </ul> </li> <li>• ÜL/T bewegen sich in demokratischen Entscheidungsprozessen des organisierten Sports.</li> </ul>  |
| <p><b>Lehr-/Lernziele</b></p>   | <p><b>Lehrinhalte</b></p>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÜL/T kennen das Wesen des Vereinssports (ebenso Unterschied zu kommerziellen Sportanbietern)</li> <li>• kennen demokratische Entscheidungsprozesse im organisierten Sport, und wissen, dass diese Mitbestimmung, Vielfalt und Teilhabe ermöglichen</li> <li>• haben Klarheit über eigene Aufgaben im Verein, u.a. was kann man als Ansprechpartner für Mitglieder leisten, ggf. Auftrag mit Vorstand klären</li> </ul> | <p><u>Wesen des Vereinssports</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Als bürgerliche Vereinigung organisiert sich der Vereinssport basisdemokratisch und basiert auf ehrenamtlichem Engagement ihrer Mitglieder</li> <li>• Demokratische Prinzipien im Sport: Teilhabe und Mitbestimmung organisieren und Mitgestaltung ermöglichen, Beispiel: Jugendarbeit im Sport – Sportjugend (Bewusstsein über sportpolitische Einflussnahme, erfordert auch die Kompetenz zur Mitgestaltung)</li> <li>• Solidarprinzip: Man ist nicht nur für sich verantwortlich, sondern für die Mitglieder der Gemeinschaft (Vereinssport); gemeinsame Ziele verfolgen</li> <li>• Vereinssport ist gemeinnützig und nicht gewinnorientiert</li> </ul> <p>→ <u>Unterscheidung zu kommerziellen Anbietern:</u><br/>Diese arbeiten gewinnorientiert mit Kunden; Vereine müssen ihre Mittel zweckgebunden und satzungsgemäß einsetzen zum Interesse ihrer Mitglieder</p> <p><u>Struktur/Aufbau Sportvereine</u><br/><i>Wer ist wofür zuständig? Wie funktioniert mein Verein?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau Sportverein (siehe Lehrmaterial/Satzung des Vereins)</li> <li>• Auftrag, Zuständigkeiten, Grenzen eines ÜL/T)</li> <li>• Anbindung; Ansprechpartner*innen im Sportverein</li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>kennen Strukturen und Ansprechpartner*innen im eigenen Verein, ebenso in zuständigen Sportverbänden, um Unterstützung bei organisatorischen und bei sportfachlichen Fragen zu erhalten</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Was sind die Gremien meines Vereins?<br/>Was kann ich wie mitgestalten? (Mitglied, Abteilungsleiter*in, Vorstandsmitglied, ...)</li> </ul> <p><u>Sportselbstverwaltung – Verbandsstruktur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Warum gibt es Vereine/Verbände?</li> <li>Sportfachliche und sportartübergreifende Sportverbände kennen (Duales System)</li> <li>Länderspezifik: Mitgliederzahlen/Mitgliederverteilung (Statistiken); öffentliche Sportverwaltung (z. B. wie bekommt man Hallenzeiten?)</li> </ul> |
|--|---|

## 1.2 Bildungsmöglichkeiten im organisierten Sport

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Typische Anforderungssituationen</b><br/>eines/einer Übungsleiter*in/Trainer*in</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lizenzen erwerben und verlängern</li> <li>Lizenzen fördern lassen</li> <li>Weiterführendes, vertiefendes Wissen erwerben</li> </ul>  |
| <p><b>Lehr-/Lernziele</b></p>   | <p><b>Lehrinhalte</b></p>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>ÜL/T haben einen Überblick über Bildungsmöglichkeiten im organisierten Sport</li> <li>wissen, was sie tun müssen, um Lizenzen zu erwerben, beantragen, verlängern und fördern zu lassen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Welche Qualifizierungsmöglichkeiten gibt es? (bundesweit einheitliche und standardisierte Ausbildungs- und Fortbildungsstrukturen)</li> <li>Gültigkeit einer Lizenz, wo und wie Lizenzerwerb und Lizenzverlängerung?</li> <li>Voraussetzungen C-Lizenzausstellung:<br/>Erste Hilfe Grundausbildung, Nachweis über Mitgliedschaft in einem Sportverein, Ausbildungsnachweis, Unterschrift Ehrenkodex</li> </ul> |

### 1.3 Rechtliche Grundlagen für Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen

#### Typische Anforderungssituationen eines/einer Übungsleiter\*in/Trainer\*in

- Aufsicht bei Minderjährigen übernehmen
  - Wann beginnt und endet die Aufsicht bei Minderjährigen?
  - Was ist bei der Aufsicht von Minderjährigen zu beachten?
  - Was passiert im Schadensfall? (u.a. Haftpflichtschaden, Aufsichtspflichtverletzung)
  - Was passiert, wenn ein Kind nicht abgeholt wird? Darf das Kind ggf. alleine nach Hause gehen?
  - Was, wenn Aufsicht kurzfristig nicht ausgeübt werden kann?
  - Dürfen Minderjährige die Aufsicht übernehmen?
  - Was dürfen Minderjährige in welchem Alter tun? Müssen sie immer unter Aufsicht sein?
  - Was kann ÜL/T bei Aufsichtspflichtverletzungen passieren?
- Was ist im öffentlichen Raum bei der Betreuung minderjähriger Sportler\*innen zu beachten? (Jugendschutz)
- Fürsorge für Sportler\*innen übernehmen - Unfallrisiken erkennen und Gefahren vermeiden – u.a. Sportstätten und Geräte sichten
- Mit personenbezogenen Daten umgehen, u.a. in Teilnehmer\*innen-/ Anwesenheits-/Kontakt-/Meldelisten, in „WhatsApp“-Gruppen, beim Erfassen von Gesundheitsdaten, beim Erstellen und Veröffentlichen von Bildern (u.a. bei Minderjährigen), bei Berichten in der Öffentlichkeitsarbeit, u. a. (Datenschutz / DSGVO)

| Lehr-/Lernziele   | Lehrinhalte  |
|---|--|
| <p><u>Fürsorge und Aufsichtspflicht</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÜL/T entwickeln Bewusstsein, dass im Sport immer etwas passieren kann und verstehen die Notwendigkeit, sorgfältig vorzubereiten, durchzuführen und auszuwerten</li> <li>• kennen Unfallrisiken und können einschreiten, um sie zu vermeiden</li> <li>• erlangen Handlungssicherheit, indem sie notwendiges Wissen und Fakten zur Haftung erhalten</li> </ul> | <p><u>Fürsorge und Aufsichtspflicht</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wann beginnt und endet Aufsichtspflicht? (Gesetzliche und vertragliche Aufsichtspflicht / der Sportverein und seine Erfüllungsgehilfen)</li> <li>• Wie hat es der Verein geregelt?           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Was sollte mit dem Vorstand und mit den Eltern geklärt werden? (z. B. Beginn und Ende der Aufsichtspflicht, Notfalltelefonnummer, was passiert, wenn Kind nicht abgeholt wird? Darf das Kind ggf. alleine nach Hause gehen?)</li> <li>▪ Was, wenn Aufsicht kurzfristig nicht ausgeübt werden kann? (z. B. Vorstand informieren, zuverlässige Ersatzperson bestellen, ...)</li> <li>▪ Zur eigenen Absicherung: Vereinbarung mit Eltern direkt abschließen, dass Aufsichtspflicht erst mit Beginn des Trainings in der Sportstätte beginnt</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Grundregeln zur Erfüllung der Aufsicht</u> (Die „vier Gebote“ der Aufsicht)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Sich informieren</u> - Situation beurteilen)</li> <li>2. <u>Belehren und warnen</u> - auf Gefahren aufmerksam machen, klare Verhaltensregeln aufstellen, ggf. Sanktionen ankündigen</li> <li>3. <u>Überwachen/beaufsichtigen</u> - Einhaltung der Regeln, Gruppensituation, ...</li> <li>4. <u>Eingreifen</u>, wenn nötig, angekündigte Sanktionen durchführen</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oft sind Entscheidungen des/der ÜL/T erforderlich. Entscheidungsfreiheit besteht, aber sorgfältig abwägen und „im Ernstfall“ Entscheidung begründen können</li> </ul> |

|   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen Regelungen des Jugendschutzgesetzes und können diese im Sportverein als öffentlichen Raum umsetzen</li> <li>• wissen, was personenbezogene Daten sind und können Maßnahmen zum Schutz dieser ergreifen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was passiert im Schadensfall? - Haftpflicht und strafrechtliche Relevanz</li> <li>• Einordnung fahrlässig, grob fahrlässig, vorsätzlich</li> <li>• Als Verrichtungsgehilfe ist man bei Fahrlässigkeit über den Verein versichert, der Verein kann in Regress gehen bei grober Fahrlässigkeit und Vorsätzlichkeit</li> <li>• Info: Lehrmaterial LSV SH, S. 10 präzisiert entsprechend der Funktion (Selbständig, Angestellt, Ehrenamtlich, Haftung von Mitgliedern und der Verein selbst)<br/>Anwendungsbereich: Gefahrenquellen in Sportstätten reflektieren und Gebote der Aufsichtspflicht berücksichtigen</li> <li>• Unfallrisiken erkennen und vermeiden</li> </ul> <p><u>Jugendschutzgesetz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportverein als „Öffentlichen Raum“ verstehen</li> <li>• Überblick über gesetzlichen Regelungen</li> <li>• Praxis: Regelverstöße stehen im Spannungsfeld gesetzlicher Vorgaben und pädagogischer Anforderungen (Bezug zu „Gruppen führen und anleiten“),<br/>Beispiel Alkohol: Was tun bei Regelverstoß? Ggf. gesetzlich erlaubt, aber pädagogischer Anspruch: kein Alkohol im Sport → pädagogisch Haltung zeigen (man muss nicht von Allen gemocht werden)</li> </ul> <p><u>Datenschutz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was sind personenbezogene Daten (u. a. die Besonderheit gesundheitsbezogener Daten)?</li> <li>• Was müssen ÜL/T beachten? Bsp. Umgang mit Teilnehmer*innen-/ Anwesenheits-/ Melde-/ Kontaktlisten, Nutzung von „WhatsApp“-Gruppen, Erfassen und Umgang mit Gesundheitsdaten, Fotos/Videos erstellen, u.a. bei Minderjährigen, diese teilen/ veröffentlichen → Social Media, Zeitungsartikel, Homepage</li> <li>• Datenschutzgesetze (DSGVO)</li> </ul> <p><u>Steuerrechtliche Informationen</u><br/><i>Abgrenzung zu einer rechtsverbindlichen Auskunft!!!</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstellungsverhältnis im Sportverein - Kategorien der bezahlten Mitarbeit,</li> <li>• Informationspflicht der ÜL/T in ihrer Steuererklärung</li> <li>• Bezug zur Auftragsklärung mit Vorstand</li> <li>•</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen Unfallrisiken und können diese vermeiden</li> </ul>   | <p><u>Sporteinheit durchführen unter der Perspektive Unfallrisiken vermeiden</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Funktionssicherheit der Geräte prüfen</li> <li>• Möglichkeiten der sicheren Sportausübung (u.a. Absichern von Aufbauten, Stolperfallen beseitigen, kein Schmuck beim Sport treiben)</li> </ul>  |

## 1.4 Versicherungsschutz im Sportverein

### Typische Anforderungssituationen eines/einer Übungsleiter\*in/Trainer\*in

- Sportler\*in/ÜL/T verletzt sich während des Trainings
- Versicherungsschutz besteht über private Vorsorge, Sportversicherung und VBG - wann haftet wer?
- Mit Privat-PKW zum Wettkampf (Zusatzversicherung?!)
- Meldebogen verwenden und einreichen (wo?)
- Nichtmitglieder – Zusatzversicherung erforderlich bei Schnuppertraining
- Wegeunfälle – Wann ist man versichert?
- Sachschäden in Hallen – es geht etwas kaputt
- Diebstahl von Privateigentum

| Lehr-/Lernziele   | Lehrinhalte  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÜL/T kennen Grundabsicherung der ARAG-Sportversicherung, ebenso Notwendigkeiten für Zusatzversicherungen</li> <li>• Bei Sportunfällen: Meldebogen und Meldefristen kennen; Meldekette im eigenen Verein kennen</li> <li>• Kennen den Versicherungsschutz der VBG - bei Unfällen mit Personenschaden besteht in vielen Fällen ein gesetzlicher Versicherungsschutz der VBG u.a. für ÜL/T, der über den Mitgliedsbeitrag beim LSB geregelt ist.</li> </ul> | <p><u>Drei Versicherungsbereiche:</u> 1. Privatversicherungen<br/>2. Sportversicherung<br/>3. VBG</p> <p><u>Sportversicherung - Länderspezifisch</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prinzipien vorstellen</li> <li>• Leistungen des Sportversicherungsvertrages aufzeigen, ebenso Möglichkeiten für Zusatzversicherungen<br/>Beispiel: KFZ- und Nichtmitgliederversicherung, bei Bedarf Klärung mit dem Verein</li> </ul> <p><u>Verwaltungsberufsgenossenschaft (VBG)</u><br/>= gesetzliche Unfallversicherung mit außergewöhnlich großem Leistungsumfang<br/><i>Im Rahmen der Präventionsangebote der VBG für Mitglieder:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ kostenfreie Erste Hilfe-Angebote</li> <li>○ kostenfreie Tages- und Wochenendschulungen in unterschiedlichen Themen für Vorstand und ÜL/T</li> </ul> <p><i>Rahmenabkommen (DOSB-VBG) für Vereinssport:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn die ÜL/T Vergütungen „nur“ bis zur Grenze der aktuell gültigen Übungsleiterpauschale erhalten, dann sind sie als beschäftigungsnah eingestuft und fallen unter den Versicherungsschutz der VBG.</li> <li>• Erhalten sie mehr als die aktuell gültige Übungsleiterpauschale, werden sie als beschäftigt eingestuft, sind versichert und werden im Rahmen der Personalkostenmeldung an die VBG erfasst und abgerechnet.</li> <li>• Selbstständige ÜL/T sind nicht versichert und benötigen einen eigenen Versicherungsschutz.<br/>Gewählte oder beauftragte ehrenamtliche Tätigkeit ohne Bezahlung kann durch die zusätzliche Ehrenamtsversicherung abgedeckt werden.</li> </ul> |

## 1.5 Sport als Spiegel der Gesellschaft

Fallbeispiele bearbeiten lassen, siehe Kapitel 4.

### 1.5.1 Sport mit Haltung – Teilhabe und Vielfalt ermöglichen

**Typische Anforderungssituationen** eines/einer Übungsleiter\*in/Trainer\*in

- Demokratische Prozesse im Verein gestalten
- Sich eigener Haltungen und Grenzen bewusstwerden, um dem „Fremden“ und „Anderssein“ offen zu begegnen
- Umgang mit Äußerungen und Handlungen gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit bei Sportler\*innen, Vereinsmitgliedern, anderen ÜL/T, Vorstand, Eltern, Zuschauern ... (z. B. Sportler\*innen zeigen sich verfassungsfeindliche Bilder und Videos, abwertende Äußerungen von Fans)
- Grenzen setzen bei abwertenden Äußerungen/Handlungen (gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit) – Spielregeln für die eigene Sportgruppe klären („Agree to differ“)
- Sich im Setting Sportverein bewegen, der parteipolitisch neutral und sportpolitisch aktiv ist

| Lehr-/Lernziele   | Lehrinhalte   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÜL/T erkennen, dass eigene Haltung wichtig ist um Position beziehen zu können</li> <li>• kennen eigene Grenzen der Offenheit (interkulturelle Kompetenz – Umgang mit dem Fremden und dem Anderssein)</li> <li>• kennen Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Äußerungen und Handlungen, die andere abwerten und diskriminieren (Othering - Belonging)</li> <li>• kennen Möglichkeiten Teilhabe und Vielfalt zu gestalten und demokratische</li> </ul> | <p><u>Demokratie im Sport:</u><br/>Ein Verein organisiert sich demokratisch und ermöglicht so Mitbestimmung und Mitgestaltung - Grundlage für Vielfalt und Teilhabe</p> <p><u>Perspektivwechsel (Betroffenheit erzeugen)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschiede für verschiedene Personengruppen erleben und erkennen (z.B. Simulationsübung)</li> <li>• Grenzen der eigenen Offenheit erkennen – Grenzen öffnen</li> </ul> <p>Vielfalt und Teilhabe setzt Offenheit voraus, eine interkulturelle Kompetenz im Umgang mit Fremdheit und Anderssein (Othering), ebenso mit dem Umgang der eigenen Zugehörigkeit (Belonging)</p> <p>Was sind <u>abwertende Äußerungen und Haltungen</u>, die den demokratischen Werten im Sport widersprechen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit erklären</li> <li>• Aufzeigen, welche abwertenden Äußerungen (und Zeichen) dahinterstecken</li> </ul> <p><u>Wirkungen meines Handelns</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nichts tun und leugnen = bedeutet stillschweigendes Einverständnis</li> <li>2. Thematisieren der Situation = Es wird gesehen, nicht akzeptiert, Umgang und Spielregeln klären</li> </ol> <p><u>Handlungsmöglichkeiten, um Position zu beziehen</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Direkt in der Situation:<br/>eigene Position klarstellen und Gruppenregeln umsetzen</li> <li>2. Zeitversetzt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• sich Zeit verschaffen und eigene Haltung klären</li> <li>• <b>WICHTIG:</b> zwischen Person und Sache trennen, d.h. zu differenzieren die Person ist ok, ihre Verhaltensweise jedoch nicht</li> </ul> </li> </ol> |

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Prozesse im Verein zu unterstützen | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ggf. Hilfe/Rat suchen (Ansprechpartner*in)</li> <li>• Position beziehen (meine Rolle als Vorbild – wo setze ich meine Grenzen?)</li> <li>• Umgang in der Gruppe klären – Was sind unsere Regeln des Miteinanders, „agree to differ“ aushalten – „bei uns ist das so und nicht so“</li> <li>• achtsam bleiben gegenüber weiterem Handeln</li> </ul> <p>Bezug zum Ehrenkodex herstellen</p> <p><u>Ggf. weiterführende Informationen:</u><br/>Ansprechpartner, Handreichungen, Infomaterial</p> |
|------------------------------------|---|

## 1.5.2 Achtsamkeit und Schutz vor sexualisierter Gewalt

### Typische Anforderungssituationen eines/einer Übungsleiter\*in/Trainer\*in

- Auf Grenzverletzungen durch ÜL/T oder Sportler\*innen untereinander reagieren
- Betroffene von sexualisierter Gewalt bzw. Dritte äußern sich zu einem Verdacht - ÜL/T weiß, was zu tun ist
- Maßnahmen im Übungsbetrieb umsetzen zur Vermeidung von sexualisierter Gewalt

#### Lehr-/Lernziele

- ÜL/T kennen unterschiedliche Formen von sexualisierter Gewalt (Grenzüberschreitungen - sexuelle Übergriffe - Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung)
- Können Täterstrategien (Straftaten gegen sex. Selbstbestimmung) benennen und erkennen
- Kennen Strategien zum Umgang mit unterschiedlichen, möglichen Risikosituationen

#### Lehrinhalte

##### Distanzzonen des Menschen

- Die Komfort-/Intimzone ist individuell unterschiedlich (abhängig von der Beziehung)
- Nonverbale Signale erkennen, um sich achtsam zu verhalten

##### Informationen zu sexualisierter Gewalt im Sport

- Rolle: ÜL/T ist kein/keine Ermittler\*in
- Was ist sexualisierte Gewalt?
- Formen: Grenzverletzungen - sexuelle Übergriffe - schwere Straftaten (Zuordnung von Beispielen)
- Was wir über sexualisierte Gewalt im Sport wissen (Studienlage)
- Täterstrategien: Wie kommt es zu schweren sexuellen Übergriffen?

##### Risiken einschätzen und Schutzmaßnahmen ergreifen (Prävention)

- Typische Risikosituationen in der Sportgruppe sammeln und
- Handlungsmöglichkeiten zum Schutz der Sportler und ÜL/Trainer\*innen zusammentragen, ggf. ergänzen (Elternarbeit | Trainings- und Wettkampfsituationen | Sportstätten | Umgang mit sozialen Medien | Verbale und nonverbale Kommunikation | Unterschrift unter dem LSB Ehrenkodex und Bedeutung klären | Führungszeugnis)

##### Reagieren im Verdachtsfall (Intervention)

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennen Handlungsschritte, wie im Verdachtsfall reagiert wird</li> <li>• Wissen, wo sie sich Hilfe suchen können</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ruhe bewahren! (sonst wird die Botschaft u.a. bei Kindern vermittelt: nicht mal ein Erwachsener wird mit der Situation fertig!) Wichtig ist zu vermitteln: Es bricht jetzt keine Welt zusammen</li> <li>2. Zuhören, nicht versprechen - ein Geheimnis zu wahren, versprechen - nichts geschieht hinter dem Rücken des/der Betroffenen</li> <li>3. Nicht den Verdächtigen konfrontieren! Täter übt dann i.d.R. noch mehr Druck auf den/die Betroffene*n aus und bringt ihn/sie zum Schweigen.</li> <li>4. Eigene Gefühle klären</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hilfe suchen: im Verein   externe Ansprechpartner   Im LSB M-V   Beratungsstellen – kostenfreie/anonyme Beratungstelefone<br/>→ Niemand muss und kann den/die Betroffene*n alleine retten.</li> </ul> |
|---|--|

|  |  |
|--|--|
| <h3>1.5.3 Umwelt- und Klimaschutz im Sportverein</h3> <p><b>Typische Anforderungssituationen</b> eines/einer Übungsleiter*in/Trainer*in</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• U.a. mit extremen Wetterumschwüngen und Wetterextremen wie großer Hitze umgehen</li> <li>• Vorteile der natürlichen Umwelt für das Training und die Gesunderhaltung nutzen</li> <li>• Nachhaltig Sport treiben - unseren natürlichen Lebensraum schützen</li> </ul>   |  |
| <p><b>Lehr-/Lernziele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÜL/T entwickeln ein Bewusstsein für ein umweltverträgliches Sporttreiben</li> <li>• können umweltschädliches Verhalten benennen und kennen Alternativen</li> <li>• kennen ihre eigene Verantwortung und ihre Vorbildfunktion</li> <li>• können dieses an die Teilnehmer*innen ihrer Sportgruppe weitervermitteln</li> <li>• Auf Wetterextreme reagieren können – große Hitze, Unwetter, ... (Sporttauglichkeit und Sportsicherheit beachten)</li> </ul> | <p><b>Lehrinhalte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Betroffenheit erzeugen:</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Umgang mit Wetterextremen (Sport bei großer Hitze, Risiken bei Wetteränderungen - Unwetter, ...)</li> <li>2. Erhöhte Trainingswirkung in der Natur</li> </ol> </li> <li>• <u>Sport wächst:</u> Mehr Sporttreibende, mehr (Trend)Sportarten - dadurch kann die Umwelt belastet werden (CO<sup>2</sup>-Fußabdruck wächst)</li> <li>• <u>Wo und wie wirkt Sport negativ auf Umwelt und Klima?</u><br/>Boden, Gewässer, Tiere, Pflanzen, Müll, Strom, Wasser, Gas/Öl, Produktion Kleidung und Material, Lärm, ...</li> <li>• <u>Nachhaltiges/umweltgerechtes Verhalten:</u><br/>Energie sparen, Wasserverbrauch reduzieren, Mobilität (Fahrgruppen, ÖNV, Fahrrad ...), sparsamer Umgang mit Kleidung und Material, Müll reduzieren</li> <li>• Vorbildfunktion des ÜL!</li> <li>• Umweltverträgliche Bauplanung von Sportstätten</li> </ul> |

## 2 TRAINING GESTALTEN

### 2.1 Training, Trainingsprinzipien, Superkompensation, Leistungsfaktoren

#### Typische Anforderungssituationen eines/einer Übungsleiter\*in/Trainer\*in

- ÜL/T gestalten Bewegungs- und Sportangebote für Gruppen mit unterschiedlich belastbaren Teilnehmenden (unterschiedliche Leistungsniveaus) – vorbereiten, durchführen, nachbereiten/auswerten
- arbeiten auf Trainingsziele hin und bringt Sportler\*innen an ihren individuellen Leistungsgrenzen
- bieten Variationsmöglichkeiten an
- setzen Trainingspausen ein, um eine Regeneration zu erzielen

| Lehr-/Lernziele   | Lehrinhalte  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÜL/T verstehen Training im Sport als zielgerichteten, geplanten, möglichst individuell gestalteten und langfristigen Prozess</li> <li>• verstehen, dass äußere Reize unterschiedliche Reaktionen im Körper bewirken und kennen die Belastungsfaktoren Umfang, Häufigkeit und Intensität</li> <li>• kennen Trainingsprinzipien/-grundsätze</li> <li>• können Faktoren der Leistung unterscheiden</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Definition Training</li> <li>• Übersicht Belastung (äußere Reize) und Beanspruchung (innere Reaktionen) – ppt-Vorlage: siehe Community im Campus               <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Belastungsfaktoren: Intensität, Häufigkeit, Umfang, Dauer, Dichte</li> <li>➔ Bezug zur Heterogenität der eigenen Sportgruppe herstellen</li> </ul> </li> <li>➔ Trainingsprinzipien:               <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Spezifische Trainingsreize bewirken spezifische Anpassungsreaktionen im Körper, umgekehrt kommt es zur negativen Anpassung, wenn Training für längere Zeit ausfällt (Qualitätsgesetz)</li> <li>➔ Im richtigen Zeitpunkt Trainingsreize setzen und Pausen einbauen, damit mehr Energie zur Verfügung steht und die sportliche Leistung besser wird (Superkompensation)</li> <li>➔ Anpassungsreaktionen werden nur dann ausgelöst, wenn eine kritische Reizschwelle überschritten wird, hängt ab vom Trainingszustand (Reizschwelligengesetz)</li> <li>➔ Mit zunehmender Leistungsfähigkeit wird trotz eines größeren Trainingsaufwandes der Leistungszuwachs immer geringer (Verlauf der Leistungsentwicklung)</li> <li>➔ Ein langfristig aufgebautes Leistungsniveau ist wesentlich stabiler als ein kurzfristig aufgebautes Leistungsniveau (Anpassungsfestigkeit)</li> <li>➔ Trainierbarkeit des Menschen ist abhängig von seinem Alter, seinem Geschlecht und seiner genetischen Voraussetzung</li> </ul> </li> <li>• Leistungsfaktoren:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Kognitive (Können) und sozial/emotionale Fähigkeiten (Wollen)</li> <li>➔ Körperkonstitution (Können) -</li> </ul> </li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÜL/T verstehen (kennen) Trainingsprinzipien/-grundsätze und können diese anwenden</li> </ul>   | <p>Siehe 2.4 Trainingsmethoden und Kapitel 4 sportpraktische Beispiele</p>   |

## 2.2 Der menschliche Körper in Bewegung – anatomische und physiologische Grundlagen

### Typische Anforderungssituationen eines/einer Übungsleiter\*in/Trainer\*in

- Anpassungserscheinungen der Sportler\*innen bewusst machen/aufzeigen, begleiten und zum regelmäßigen Sporttreiben motivieren
- ÜL/T vermitteln die Bedeutung angemessener Bewegung für eine gesunde Lebensführung – „Jede Bewegung tut gut“
- führen in der Übungs-/Sportstunde Kraft-, Ausdauer-, Koordination-, Beweglichkeit- oder Schnelligkeitstraining durch
- Sportler\*innen neigen zu Muskelverkürzungen und sind unbeweglich
- Sportler\*innen können Muskelkater haben, was kann man dagegen machen
- Sportler\*innen verletzen sich im Training, weil sie sich ungenügend aufgewärmt haben
- Bei Sprinteinheiten erleben Sportler\*innen eine Muskelermüdung
- Sportler\*innen nutzen Pulsuhren zur Trainingssteuerung

| Lehr-/Lernziele   | Lehrinhalte   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÜL/T erkennen, dass der Körper für Bewegung gemacht ist</li> <li>• wissen, welche Trainingsanpassungen durch zielgerichtetes Training stattfinden</li> <li>• können Wissen über den aktiven und passiven Bewegungsapparat auf Kraft- und Dehnungsübungen (Beweglichkeitstraining) anwenden               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gelenkaufbau und Gelenkfunktion verstehen</li> <li>○ Gelenkschonende und gelenkbelastende Bewegungen unterscheiden können</li> <li>○ Muskelaufbau und Muskelfunktion verstehen und großen Muskelgruppen kennen</li> <li>○ Verständnis erwerben, welche Leistungen die Muskulatur in Haltung und Bewegung erbringt, die verschiedenen Aufgaben</li> </ul> </li> </ul> | <p><u>Aktiver Bewegungsapparat</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktiver Bewegungsapparat: Muskulatur, Sehnen, Faszien</li> <li>• Aufbau eines Muskels im Überblick (keine Detailkenntnisse, sondern Einblick zum besseren Verständnis und um Faszien zuordnen zu können)</li> <li>• Muskelkater erklären</li> <li>• Welche Muskeln können wir gezielt trainieren? Muskelarten unterscheiden (Quergestreifte, Glatte Muskulatur, Herzmuskulatur)</li> <li>• Muskelfasertypen (rote, weiße Muskulatur, Intermediärtyp)               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Arbeitsweise, Funktion, Trainingsanpassungen verstehen</li> <li>○ Bezug zu Schnelligkeits- und Ausdauertraining</li> <li>○ die Muskeln, bzw. die Anzahl der vorhandenen Muskelfasertypen prägen den Menschen - „der eine wird Marathonläufer, der andere Bodybuilder“ (körperliche Voraussetzungen)</li> </ul> </li> <li>• Große Muskelgruppen einführen (deutsche Begriffe)</li> <li>• Welche Muskeln neigen zur Verkürzung und zur Abschwächung</li> <li>• Agonist, Synergist und Antagonist   Agonist-Antagonist trainieren (Spieler und Gegenspieler)<br/>Bezug zu klassischen Haltungseffern (und ihrem Fehlerbild) herstellen – Blick für Dysfunktionen öffnen (erste Anleitung Bewegungs-Haltungsbeobachtung), um durch Training entgegen zu wirken und diese vermeiden zu können (Bsp. Rückenschmerzen, langes Sitzen → z.B. Agonist-Antagonist trainieren um das Aufrichten beim Sitzen zu erreichen)</li> <li>• Faszien - kurze Einordnung ihrer Funktion für Muskulatur und Körper, Vertiefung erfolgt in Fortbildungen</li> <li>• Sehnen – Anpassungserscheinungen beim Training</li> </ul> <p><u>Passiver Bewegungsapparat (Skelettsystem)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passiver Bewegungsapparat: Knochen, Knorpel, Bänder</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
| <p>der Muskulatur (Leistung, Schutz etc.) begreifen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Störungen der Muskelfunktion (Muskelkrampf, Muskelkater etc.) kennen und Regenerationsmöglichkeiten kennen</li> <li>○ Kennen Anpassungserscheinungen der Sehnen und Faszien</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Knochen: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ menschliches Skelett mit deutschen Begriffen</li> <li>○ Funktion der Knochen</li> <li>○ Trainingsanpassungen: höhere Bruchfestigkeit (Knochenstabilität), Bsp. Wirbelkörper</li> <li>○ Geeignete Trainingsformen: intensives Krafttraining, Ausdauer und Schnelligkeitstraining</li> </ul> </li> <li>• Gelenke: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gelenkart   Bewegungsachsen   Hauptbewegungsrichtungen   Vorkommen</li> <li>○ Verschiedener Gelenktypen</li> <li>○ Hüfte, Schulter, Kniegelenk sind häufig von sportartspezifischen oder alltäglichen Fehl- und Überbelastungen betroffen, z.B. im Fußball, eine Woche Ski fahren, langes Sitzen im Alltag, daher vielseitiges Kraft- und Beweglichkeitstraining</li> </ul> </li> <li>• Wirbelsäule: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Einblick in den Aufbau einer Wirbelsäule</li> <li>○ Funktion der WS</li> <li>○ Sitzen als neue - typische Zivilisationskrankheiten s.o. bei Muskeln, → Verweis auf ÜLB – Vertiefung Wirbelsäule, Aufbau Wirbelkörper<br/>→ Aufrichten – Agonist und Antagonisten trainieren</li> </ul> </li> <li>• Knorpel: Wirkung als Stoßdämpfer wird durch Erwärmung erhöht (Gelenkflüssigkeit steigt durch Erwärmung, der Knorpel saugt mehr Wasser auf und vergrößert seine Oberfläche), andernfalls steigt das Risiko irreparabler Abnutzung (Reibung von Knochen auf Knochen)</li> <li>• Bänder stabilisieren die Gelenke und damit körperliche Bewegungen <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Koordinationstraining und Muskelkräftigung unterstützen die Funktion der Bänder → Verletzungsprophylaxe</li> </ul> </li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen verschiedene Arten der Energiebereitstellung, können Funktionsweise in die Trainingspraxis übertragen und wissen, dass sie Grundlage für die Trainingssteuerung ist</li> <li>• verstehen Zusammenhang zwischen sportlichen Leistungen und Energiebedarf</li> <li>• erwerben Gesamtüberblick über Aufbau und Funktion des Herz-</li> </ul> | <p><u>Energiebereitstellung und Ernährung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aerobe und anaerobe Energiebereitstellung kennen und wissen, welche Nährstoffe dabei verbrannt werden (ATP, Kreatinphosphat, Kohlenhydrate, Fette) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kurze Erläuterung der aeroben und anaeroben Energiebereitstellung</li> <li>○ Ziel: Wissen über Energiebereitstellung ist Grundlage für die Trainingssteuerung</li> </ul> </li> <li>• Ernährung und Trinkverhalten (nur sehr kurz im Kontext Energiebereitstellung) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Fette, als kurzfristige und lange Energielieferanten, Proteine</li> <li>○ Trinkverhalten in Bezug auf Sportler*innen mit Kraft- und Ausdauertraining</li> <li>○ es gibt „gute“ und „schlechte“ Ernährung/Nährstoffe</li> <li>○ weiterführende Infos in Fortbildungen</li> </ul> </li> <li>• Leistungsdiagnostik: über Pulsmessung, Sprechtest (Laufen ohne zu Schnaufen), Fitness-Armbänder, Schrittzähler..., lediglich Hinweis auf Laktat (gehört eher zum Leistungssport)</li> </ul> <p><u>Herz-Kreislaufsystem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Als Hintergrundwissen für Trainingsgestaltung erkennen</li> </ul>  |

|  |   |
|--|---|
| <p>Kreislauf-Systeme</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• begreifen das Herz-Kreislaufsystem als Transportsystem, kennen Möglichkeiten und Grenzen der Pulsfrequenzmessung</li> <li>• kennen Kernsätze zu Ausdauertraining und Trainingsmethoden und Reaktionen des Systems auf Belastungen</li> <li>• verstehen Möglichkeiten und Grenzen der Trainingssteuerung über Herzfrequenzwerte, Atemfrequenzwerte, subjektives Belastungsempfinden und Laktatwerte</li> <li>• wissen, was beim Aufwärmen im Körper passiert</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenngrößen des HKS (Standardwerte in Material einbauen)</li> <li>• Zusammensetzung des Herz-Kreislaufsystems und seine Funktion kennen</li> <li>• Blutkreislauf setzt sich zusammen aus Körper- und Lungenkreislauf (zur Erläuterung einfache Übersichtsskizze nutzen)</li> <li>• Bei Bewegung schlägt das Herz schneller (Motor des Körpers) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Es wird mehr Blut mit allen wichtigen Nährstoffen (Glucose, ...) durch den Körper gepumpt</li> <li>○ es kann dem Körper mehr O<sub>2</sub> zugeführt und CO<sub>2</sub> abgeführt werden</li> <li>○ O<sub>2</sub> braucht der Körper für die Muskelarbeit</li> </ul> </li> <li>• Beim Training steht Versorgung der Muskulatur im Vordergrund (nicht Magen-Darm → nicht mit vollem Magen trainieren)</li> <li>• Einblick über Zusammensetzung des Bluts <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Funktion des Bluts (Transport der Nährstoffe)</li> <li>○ Blutdruckwerte</li> </ul> </li> <li>• Anpassungserscheinungen durch Training <p>Herz-Kreislaufsystem ist gut trainierbar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Erhöhung des Blutvolumens 1-2 l</li> <li>○ Ruhepulsfrequenz nimmt ab</li> <li>○ Erhöhung der Pufferkapazität</li> <li>○ Erholungsphase verkürzt sich</li> <li>○ Senkung des Blutdrucks in Ruhe</li> <li>○ Verbesserung der Muskeldurchblutung unter Belastung</li> <li>○ Erhöhung der Kapillarisation</li> <li>○ Erhöhung der roten Blutkörperchen und des Hämoglobins → es kann mehr O<sub>2</sub> gebunden und transportiert werden</li> </ul> </li> <li>• Atmungssystem: Wie kommt Sauerstoff (O<sub>2</sub>) in den Körper? Lungenkreislauf <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sauerstoffverbrauch – ein- und ausgeatmete Luft</li> <li>○ Lungenvolumina – Kenngrößen</li> <li>○ Unter Belastung: Erhöhung der Atemfrequenz, erhöhter Atemtrieb, Anstieg des respiratorischen Quotienten</li> </ul> <p>Anpassungserscheinungen durch Ausdauertraining</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Optimierung / Ökonomisierung der Atmungsabläufe</li> <li>○ Sinkende Atemfrequenzen</li> <li>○ Vergrößerung der Gasaustauschfläche</li> </ul> </li> <li>• <u>Sportpraxis:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Erwärmung bringt <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Herz-Kreislaufsystem in Schwung,</li> <li>▪ Muskulatur wird für Belastung vorbereitet,</li> <li>▪ Herzfrequenz</li> <li>▪ Körpertemperatur erhöht sich um mind. 1C° durch Erwärmung</li> </ul> </li> <li>○ Physiologisches und anatomisches Wissen in Modellstunden erleben lassen (u.a. Pulsmessung, Bsp.: Dokumentation Ruhe und Belastung)</li> </ul> </li> </ul> |
|--|---|

|  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>kennen hormonelle / biologische Auswirkungen auf die Trainierbarkeit und Leistungsfähigkeit am Beispiel der Physiologie der Frau und ihr Menstruationszyklus</li> </ul> | <p>Die geschlechterspezifische Forschung zum Thema Sport und Bewegung ebenso des Körpers in Bewegung ist noch relativ jung.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Für die Kraft-Trainierbarkeit verspricht ein zyklusbasiertes Training Erfolge.</li> <li>Die Ausdauerfähigkeit ist anhand der Studienlage noch nicht abschließend bewertet, die Berücksichtigung des Menstruationszyklus scheint weniger bedeutsam.</li> </ul> <p>Weiterführendes Wissen: Physiologie der Frau und ihr Menstruationszyklus, siehe Anlage</p> |
|--|--|

### 2.3 Motorische Entwicklung – Motorisches Lernen

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Typische Anforderungssituationen</b><br/>eines/einer Übungsleiter*in/Trainer*in</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Planung und Durchführung zielgruppengerechter Angebote: Kinder Jugendliche, Erwachsene, Ältere</li> <li>Individuelle Bewegungsausführungen beobachten, motorische Einschränkungen (Defizite) erkennen und Hilfen zu deren Behebung anbieten - korrigieren</li> <li>Bei Menschen verlaufen motorische Entwicklungen individuell und damit unterschiedlich schnell</li> <li>neue (komplexe) Bewegungsabläufe und Techniken einführen</li> </ul>  |
| <p><b>Lehr-/Lernziele</b></p>  | <p><b>Lehrinhalte</b></p>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>ÜL/T können motorische Entwicklungsphasen auf eigene Sportgruppen anwenden und wissen was wann trainierbar ist (sensitive Phase – motorisches Lernalter / trainierbare Eigenschaften)</li> <li>verstehen motorisches Lernen/Bewegungslernen und können Grob-/ Feinkoordination und variable Verfügbarkeit unterscheiden</li> <li>wissen um Notwendigkeit einer individuellen Förderung</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Motorische Entwicklung</li> <li>Trainierbarkeit:<br/>Kraft und Ausdauer, ebenso Koordination und Beweglichkeit sind lebenslang trainierbar; Schnelligkeit ist bedingt trainierbar (vererbungsbedingt - Zeitfenster in Bezug auf Muskelfasertypen)</li> <li>Motorisches Lernen/Bewegungslernen <ul style="list-style-type: none"> <li>Grob-/ Feinkoordination und variable Verfügbarkeit</li> </ul> </li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>kennen die motorischen Fertigkeiten (Laufen, Springen, Werfen etc.)</li> <li>kennen die Basisbewegungen</li> <li>sind in der Lage, den Entwicklungsstand motorischer Fähigkeiten ihrer Sportler*innen differenziert zu betrachten, Entwicklungspotentiale zu erkennen und daraus Übungs-/ Trainingsformen abzuleiten (analytische Fähigkeit)</li> </ul>   | <p><b>Motorische Fertigkeiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Erkennen und benennen von Fertigkeiten</li> <li>Abgrenzen von Fähigkeiten</li> <li>Die neun Bewegungsgrundformen: laufen und springen, balancieren, rollen und drehen, klettern und stützen, schaukeln und schwingen, rhythmisieren und tanzen, werfen und fangen, kämpfen und raufen, rutschen und gleiten (Quelle: <a href="https://www.mobilesport.ch/kindersport/js-kids-die-neun-bewegungsgrundformen/">https://www.mobilesport.ch/kindersport/js-kids-die-neun-bewegungsgrundformen/</a>)</li> <li>Übungsformen, u.a. Kniebeuge/Hocke, Liegestütz, Burpee</li> </ul> <p>➔ Alltagsbelastungen aufgreifen   funktionelle Perspektive - zielgruppenspezifisch</p> |

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>erwerben Kenntnisse über den zielgerichteten Einsatz methodischer Reihungen zum Erwerb neuer Fertigkeiten (Techniken)</li> </ul> | <p><b>Methodische Reihen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sinnhafter Einsatz: → wann angebracht<br/>→ wann freies Lernen (freie Bewegungsräume)</li> <li>Bewegungsgrundformen als Grundlage komplexer Übungen einsetzen (z.B. Kniebeuge)<br/>funktionelle Sicht/Aspekt: Grundlage für bewegtes Leben sind frühkindliche Bewegungsmuster<br/>Kinder erlernen und Erwachsene verlernen &gt; altersübergreifend &gt; Bewegungsgrundformen lebenslang üben und trainieren!!!<br/>z.B. stützen durch Liegestütz:<br/>Schrägen einbauen von leicht zu schwer,<br/>Hände an der Wand &gt; Füße auf der Bank - nicht auf Knien „verkürzter“ Liegestütz &gt; Liegestütz &gt; Füße auf der Bank</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>kennen korrekte Bewegungsausführung und können sie korrigieren</li> </ul>  | <p>Korrekte Bewegungsausführung erkennen:<br/>→ den Blick für korrekte Bewegungsausführung schulen (Erfahrungslernen)<br/>→ Hilfen zur Korrektur geben (u.a. über Schlagwörter, Hilfsmittel)<br/>→ Erfahrungsräume zu Bewegungskorrekturen gestalten (beobachten und korrigieren)</p>  |

## 2.4 Konditionelle und koordinative Fähigkeiten

### Typische Anforderungssituationen eines/einer Übungsleiter\*in/Trainer\*in

- ÜL/T planen und variieren Praxisangebote zur Förderung der Koordination und Kondition  
führen neue (komplexe) Bewegungsabläufe und Techniken ein
- trainieren Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit und setzen spezifische Trainingsmethoden ein

### Lehr-/Lernziele

- kennen die motorischen Fähigkeiten: Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit und können die einzelnen Hauptbeanspruchungsformen definieren
- kennen die Bedeutung der Koordination für die Bewegung, für ein erfolgreiches Training und für die Gesundheitsförderung,
- erkennen den Zusammenhang zwischen Wahrnehmung und Koordination

### Lehrinhalte

- Einführung in die motorischen Fähigkeiten / Hauptbeanspruchungsformen: Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit,
- Überblick/Info über Trainingsmethoden
- Didaktische Schritte

|  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• können wichtige an der Koordination beteiligte Organe benennen (Auge, Gleichgewichtsorgan, Muskelspindel, Nervensystem)</li> <li>• kennen Teilbereiche der Koordination: Reaktionsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit (Umstellungsfähigkeit), Kopplungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit</li> </ul>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• erlernen Übungsformen für konditionelle Fähigkeiten und können diese in der Praxis planen und anwenden</li> <li>• lernen Trainingsmethoden kennen und können diese zielgerichtet einsetzen</li> </ul>   | <u>Spezifische Trainingsaspekte für Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit</u>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen den Stellenwert der Grundlagenausdauer und können aerobe/ anaerobe Ausdauer unterscheiden</li> <li>• kennen Kernsätze zu Ausdauertraining und Trainingsmethoden und Reaktionen des Systems auf Belastungen</li> <li>• können die Methoden Dauer-, Intervall-, Wiederholungs- und Wettkampfmethode unterscheiden und kennen ihre grundlegenden Kenngrößen</li> <li>• können die Dauer- und Intervallmethode zielgerichtet anwenden</li> </ul> | <p><b><u>Ausdauer trainieren</u></b></p> <p>Definition Siehe Grundkursmaterial: S. 55<br/>Die Ausdauer ist lebenslang trainierbar, wobei die Adoleszenz ein besonders geeignetes Alter ist (vgl. S.52/53 Grundkursmaterial)</p> <p><u>Ziele:</u><br/>Entwicklung und Stabilisierung der Grundlagenausdauer, Weiterentwicklung der Grundlagenausdauer auf ein höheres Intensitätsniveau, Verbesserung der Energiegewinnung unterhalb der aeroben-anaeroben Schwelle.</p> <p><u>Auswirkungen:</u><br/>Aus Sicht des Energiestoffwechsels und des Herz-Kreislaufsystems für den Leistungs- und Gesundheitssports von höchster Bedeutung<br/>Ausdauertraining ist wichtig für die Ausführung jeglicher Bewegungsformen<br/>Es bewirkt Anpassungserscheinungen auf verschiedenen Ebenen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skelettmuskulatur,</li> <li>• Herz-Kreislaufsystem,</li> <li>• Bewegungsapparat,</li> <li>• Blut- und Venensystem,</li> <li>• Energiestoffwechsel,</li> <li>• Atmung,</li> <li>• Hormonsystem,</li> </ul> |

- Psyche.
- erhöht Ermüdungswiderstand, verkürzt Regenerationszeit, erhöht Belastbarkeit und Belastungsverträglichkeit

Im Bereich der Grundlagenausdauer hat sich eine Unterteilung in Kurz-, Mittel- und Langzeitausdauer als sinnvoll erwiesen (Vgl. Weineck, 2019, S. 226), Grundkursmaterial S. 56

Energiebereitstellung siehe Grundkursmaterial S.43-45

#### Formen und Strukturen:

Grundlagenausdauer / allgemeine Ausdauer

Definition siehe Grundkursmaterial S.56

Spezielle / spezifische Ausdauer betrifft alle konditionellen Voraussetzungen, um in einer ganz bestimmten Sportart Ermüdungseinflüssen standzuhalten. Sie ist nicht Gegenstand der ÜLC-Ausbildung.

#### Trainingsmethoden | Wissen - Erleben – Anwenden (siehe didaktische Hinweise):

Dauer- und Intervallmethode sind für den Breiten- und Gesundheitssport relevant.

- eigenen Körper wahrnehmen - BORG-Skala verwenden (Gelbe Reihe S. 76) > ÜL können Sportler darin anleiten
- Puls messen, Pulsfrequenzen siehe Grundkursmaterial S. 48

- **Dauermethode**

Hier steht eine langandauernde Durchführung ohne Pause im Fokus zur Verbesserung der aeroben Kapazität. Es wird zwischen der kontinuierlichen und der variablen Dauermethode unterschieden, wobei die intensive Variante Tempoänderungen vornimmt, um einen Wechsel zwischen aerober und anaerober Energiebereitstellung zu ermöglichen. Die anaeroben Phasen sollen dabei nur kurz anhalten, um die Ausdauerleistung zu erhalten.

- **Intervallmethode**

Diese Methode zeichnet sich durch eine lohnende Pause aus (kurz nach Belastung wird ein hohes Maß an Regeneration erreicht).

#### **WEITERFÜHRENDES WISSEN:**

- Intensive und extensive Intervallmethode
- Wiederholungsmethode:  
Es erfolgt ein Wechsel zwischen intensiven Belastungsphasen und einer vollständigen Erholung. Die

|  |  |
|--|--|
|  | <p>Intensität liegt bei 90 bis 100% der Wettkampfleistung, sodass meist nur 3 bis 5 Wiederholungen durchgeführt werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wettkampfmethode:<br/>Mithilfe der Methode soll die spezielle Ausdauer trainiert werden, wobei die Belastung der einer Wettkampfsituation entspricht. Die Intensität liegt im maximalen Bereich.</li> <li>• HIIT-Methode (Hoch-Intensitäts-Intervall-Training):<br/>Training des anaeroben Stoffwechsels</li> </ul> <p><u>Anwendungsbeispiele:</u></p> <p>➔ für den Alltag: 4 km Strecke mit dem Fahrrad, 30 Minuten walken, Treppe statt Fahrstuhl, 5 Stunden wandern</p> <p>➔ für das Training: mindestens 2x, idealweise 3x pro Woche, Lauf- und Wurfbiathlon (Gelbe Reihe, S. 82)</p> <p><u>Trainingsgrundsätze und Handlungsempfehlungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einsatz der Intervall- und Dauermethode im Breitensport ausreichend, wobei intervallartige Belastungen bevorzugt werden sollten</li> <li>• Beachten von Ermüdungserscheinungen (u.a. weißer Rand um den Mundraum, unregelmäßige Atmung, kalter Schweiß)</li> <li>• Nutzen der Pulskontrolle zur Trainingssteuerung</li> <li>• Subjektives Belastungsempfinden: Borg Skala</li> <li>• Grundlagenausdauer vor der speziellen Ausdauer trainieren</li> <li>• Lebenslange Trainierbarkeit, wobei im Kinder- und Jugendbereich die Pubertät ein besonders geeignetes Alter ist</li> <li>• Gestalten eines abwechslungsreichen und spielerischen Ausdauertrainings</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen die Systematik der Krafftfähigkeiten und Methoden (siehe Westermann, Gelbe Reihe, S.52, Abb.52.1)</li> <li>• können die Methoden für Kraftausdauertraining und submaximalem Krafttraining unter Beachtung einer technisch-sauberen Bewegungsausführung sowie unter Beachtung des persönlichen Belastungsempfindens der Teilnehmenden zielgerichtet anwenden</li> </ul> | <p><b><u>Kraft trainieren</u></b></p> <p>Definition siehe Grundkursmaterial S.56<br/>Um den Körper zu bewegen, müssen wir durch die Muskulatur Kräfte ausüben. Krafftfähigkeiten haben demnach sowohl im Alltag, als auch beim Sport eine große Bedeutung.</p> <p><u>Ziele:</u><br/>Verbesserung der Kraftausdauer und der Krafftfähigkeit im submaximalen Bereich.<br/>Verbesserung der inter- und intramuskulären Koordination, Ganzkörperstabilisierung zur Prävention von muskulären Dysbalancen und zur Verletzungsprävention.</p> <p><u>Auswirkungen:</u><br/>Krafftfähigkeiten sind wichtig für...</p>  |

|  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• erlernen Übungsformen für Krafftfähigkeiten und können diese in der Praxis planen und anwenden</li> <li>• lernen Trainingsmethoden kennen und können diese zielgerichtet einsetzen</li> <li>• kennen den Stellenwert der Krafftfähigkeit und können die verschiedenen Formen der Kraft unterscheiden</li> <li>• können die Methoden Kraftausdauer, submaximales Krafttraining unterscheiden und kennen ihre grundlegenden Kenngrößen</li> <li>• können die Methoden Kraftausdauertraining und Training der submaximalen Kraft zielgerichtet anwenden</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ... die Gesundheit (Entwicklung im Kindes- und Jugendalter – Knochendichte, Stärke Knochen und Bänder; Haltungsschwächen wird entgegengewirkt – Aufrichtung der Wirbelsäule, Ausgleich muskulärer Dysbalancen; Reduktion von Körperfett – höherer Grundumsatz)</li> <li>• ... die Bewältigung des Alltags (Mobilität auch bis ins hohe Alter, Schutz der passiven Strukturen wie z.B. Bandscheiben, Knochen, Gelenke vor Verletzungen)</li> <li>• ... die Verletzungsprophylaxe beim Sport (Stabilisierung Gelenke bei Hallensportarten (Beine), Volleyball (Schulter))</li> <li>• ... das Erlernen von Fertigkeiten (Kraft im Rumpf, den Armen und Beinen als Grundlage für komplexe Bewegungen – z.B. Kugelstoßen).</li> <li>• ... Stärkung der Psyche – wie beim Training anderer Fähigkeiten (Verbesserung der Lebensqualität, höheres Selbstbewusstsein)</li> </ul> <p><u>Formen und Strukturen:</u><br/> Maximalkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer<br/> Die Krafftfähigkeit tritt im Sport niemals als Reinform auf, sondern immer in Mischformen mit anderen konditionellen Fähigkeiten. (siehe Grundkursmaterial S.56)<br/> Im gesundheitsorientierten Breitensport liegt der Trainingsschwerpunkt auf Kraftausdauer und submaximalem Krafttraining.</p> <p><u>Trainingsmethoden   Wissen - Erleben – Anwenden (siehe didaktische Hinweise):</u><br/> Ein gutes Maximalkraftniveau bildet die Basis aller Krafftfähigkeiten. Die Maximalkraft beeinflusst die Schnellkraft- und Kraftausdauerleistungen. Die für den gesundheitsorientierten Breitensport wesentlichen Trainingsmethoden liegen im submaximalen Krafttraining und im Training der Kraftausdauer. Für bestimmte Sportarten, speziell wenn es um Leistungssport geht, sind auch Schnell- und Reaktivkraft- Trainingsmethoden von Bedeutung (z.B. Kugelstoßen, Gewichtheben, Sprint etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Methode der wiederholten submaximalen Kontraktion<br/> Hier steht eine Vergrößerung der Muskelmasse durch Erhöhung und Verdickung der Muskelzellen im Fokus. Das Gewicht für die jeweiligen Übungen wird so gewählt, dass maximal 8-20 Wiederholungen ausgeführt werden können. Bei dieser Methode werden 3-6 Serien pro Trainingseinheit und Muskelgruppe durchgeführt. Am Ende einer jeden Serie soll der Muskel völlig ausbelastet sein, d.h. der Übende soll am Ende keine weitere Wiederholung mehr durchführen können. Zwischen den Serien benötigt der Übende eine Pause von 2-3 Minuten. So wird ein sogenannter „trainingswirksamer Reiz“ gesetzt, der den Muskel zum Dickenwachstum anregt.</li> <li>• Kraftausdauerermethode:<br/> Die Methode ähnelt dem Training der submaximalen Kraft, jedoch mit einer geringeren Belastungsintensität. Die Übung beinhaltet 20-40 Wiederholungen pro Serie. Es werden 5-8 Serien pro Muskel(gruppe) mit einer Pausenzeit von 30-60 Sekunden durchgeführt. Die Anpassungen, die im</li> </ul> |
|--|---|

|  |   |
|--|---|
|  | <p>Körper durch diese Trainingsmethode ausgelöst werden, liegen sowohl im Bereich der Kraft- als auch der Ausdauerfähigkeiten.</p> <p><b>WEITERFÜHRENDES WISSEN:</b><br/>Diese Methoden spielen eher im leistungsorientierten Sport eine Rolle.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Reaktivkraftmethode:</b><br/>Bei dieser Methode steht die Verbesserung der Kraftentfaltung im Dehnungs-Verkürzungszyklus im Vordergrund. Es werden, je nach Leistungsstand 5-12 Wiederholungen pro Serie und 3-5 Serien durchgeführt. Die Pausenzeit zwischen den Serien sollte &gt;10 Minuten betragen um das zentrale Nervensystem nicht übermäßig zu belasten.</li> <li>• <b>Methode der maximalen explosiven Kontraktionen:</b><br/>Diese Methode wird zur Steigerung der willkürlichen Aktivierungsfähigkeit angewendet. Durch hohe Gewichtsbelastung sollen maximal 3-5 Wiederholungen pro Serie ausgeführt werden. Dementsprechend liegt die Pausenzeit bei 5-6 Minuten zwischen den Serien</li> </ul> <p><u>Anwendungsbeispiele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ für das Training: Training mit dem eigenen Körpergewicht und/oder Kleingeräten, Alltagsgegenständen sowie Maschinen oder Hanteln (submaximale Kontraktion); gesundheitsorientiertes Fitnesstraining (z.B. Kraftzirkel) und Anfängertraining (Kraftausdauer)</li> <li>➔ für den Alltag: Mobilität bis ins hohe Alter; Dysbalancen ausgleichen z.B. bei schnellem Wachstum, vielem Sitzen, ...</li> </ul> <p><u>Trainingsgrundsätze und Handlungsempfehlungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es ist auf eine korrekte Ausführung der Bewegungen zu achten.</li> <li>• Mischmethoden: Häufig werden die oben genannten Methoden kombiniert</li> <li>• Die Kraftfähigkeit ist lebenslang trainierbar.</li> <li>• Altersgerechte Anpassung der Übungsauswahl an die Zielgruppe,<br/>bis 10 Jahre: spielerisch Kraft trainieren z.B. mit eigenem Körpergewicht, durch Partnerübungen<br/>10 – 13 Jahre: Techniken des Krafttrainings vermitteln<br/>Ab 12/13 Jahre: auch gezieltes (sportartspezifisches) Krafttraining<br/>Ab 13/14 Jahre: Maximalkraft trainierbar<br/>Im höheren Alter gewinnt die Funktionsgymnastik an Bedeutung</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen die Grundsätze und Methoden des Schnelligkeitstrainings</li> </ul> | <p><b><u>Schnelligkeit trainieren</u></b></p>   |

- können zielgruppenspezifische Methoden unter Beachtung der Grundsätze anwenden

Bei Bewegungen ist die Schnelligkeit die Fähigkeit, auf einen Reiz oder ein Signal hin schnellstmöglich zu reagieren und/oder Bewegungen bei geringen Widerständen mit höchster Geschwindigkeit durchzuführen (Martin, Carl, Lehnertz, 1993, S. 147).  
siehe Grundkursmaterial: S. 57

Ziele:

schnell z.B. laufen, springen, werfen, stoßen, treten,  
genetisch bestimmt, ob „Marathonläufer oder Sprinter“;  
es ist immer möglich: Muskelkraft zu steigern und koordinatives Zusammenspiel zu optimieren

Auswirkungen:

Die beteiligten Muskeln kontrahieren schneller und Reaktionen/Bewegungen können schneller ausgeführt werden durch verbesserte leistungsbestimmende Faktoren wie

- höhere willkürliche Aktivierungsfähigkeit,
- verbesserte intramuskuläre Koordination,
- verbesserte neuronale Faktoren wie eine hohe Geschwindigkeit der Erregungsleitung in den Nerven, die das Nervensystem mit den Muskeln verbinden.

Formen:

Schnelligkeit wird unterteilt in Reaktionsschnelligkeit, Beschleunigungsfähigkeit, Bewegungsschnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer. siehe Grundkursmaterial S. 58

Als für den gesundheitsorientierten Breitensport geeignete Form des Schnelligkeitstrainings wird auf das elementare, allgemeine Schnelligkeitstraining hingewiesen. Dieses unterteilt sich in:

- Training der Reaktionsschnelligkeit
  - Einfache Reaktionsfähigkeit: z.B. Start beim Sprint
  - Komplexe bzw. wahlweise Reaktionsfähigkeit: Wahlreaktion wie z.B. in Spielsituationen im Ballsport
- Training der Bewegungsschnelligkeit unterteilt in
  - Frequenzschnelligkeit: Fähigkeit zyklische Bewegungen mit höchster Geschwindigkeit gegen geringe Widerstände auszuführen (sprinten)
  - Aktionschnelligkeit: azyklische Bewegungen wie z.B. Schlagbewegungen beim Badminton oder Tischtennis

Trainingsmethoden | Wissen - Erleben – Anwenden (siehe didaktische Hinweise):

Im Schnelligkeitstraining kann auf folgende Methoden zurückgegriffen werden:

| Methode | Inhalt |
|---------|--------|
|---------|--------|

|   |  |
|---|--|
| Spielmethode  | - spielerische Übungsformen mit kurzen Sprint- und Erholungsphasen   |
| Variations- und Kontrastmethode   | - Gestaltung von wechselnden äußeren Übungsbedingungen bzw. Widerständen<br>- Gestaltung von veränderten Bewegungsausführungen bzw. Anstrengungsgrad |
| WEITERFÜHRENDES WISSEN:<br>Diese Trainingsmethoden sind im sportartspezifischen Training und Leistungssport relevant. |  |
| Überpotentialmethode*   | - Schaffung einer höheren Stabilität für Wettkampfsituationen (z.B. Bergabläufe)   |
| Wiederholungsmethode*   | - geringe Wiederholungszahl bei hoher Intensität (z.B. wiederholtes schnelles Reagieren)<br>- vollständige Pausen zwischen den Ausführungen          |

Anwendungsbeispiele:

- Für den Alltag: auf Unerwartetes reagieren - im Straßenverkehr, Glas fällt um, Unebenheiten beim Gehen
- Im Sport: sprinten, im Handball Gegner\*in ausweichen/vorbeiziehen, blocken im Volleyball, beschleunigen in Startsituationen z.B. beim Bob fahren, Tischtennis spielen (Bilder siehe gelbe Reihe, S. 99)

Trainingsgrundsätze und Handlungsempfehlungen:

- Bei schnellen Bewegungen im Sport wirken oft Kraft, Ausdauer, Koordination und Technik in unterschiedlichen Anteilen zusammen.
- Schnelligkeitsleistungen erfordern körperliche Voraussetzungen (Kraft und Ausdauer), um schnelle Ausführungen einer Bewegung zu ermöglichen, Bsp. Start beim Bob fahren
- Stets maximale Geschwindigkeit anstreben, z.B. durch kleine Wettkämpfe
- Im Interesse hoher Geschwindigkeiten auch Teilbewegungen trainieren, z.B. auf Startsignal reagieren
- Regelmäßige Variationen (u.a. Signale wechseln) einbauen
- Koordinationsfähigkeiten trainieren für Reaktions-, Frequenz- und Aktionsschnelligkeit, z.B. Reaktionsfähigkeit, laufen um Slalomstangen, über Hütchen hüpfen (Staffelspiele, Parcours-Hindernisse überwinden, Denkaufgaben einbauen, ...)
- Auf eine intensive Erwärmung achten (bei Erhöhung der Körpertemperatur um zwei Grad bis zu 20% Erhöhung der Kontraktionsgeschwindigkeit der Skelettmuskel, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und Motivation, siehe gelbe Reihe S. 101)
- Ermüdung vermeiden (stets im erholteten Zustand trainieren)
- In der Pause auf Lockerungsübungen, leichte Dehnung bzw. allgemeines Warmhalten achten

|   |  |
|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainierbarkeit in jedem Alter, wobei bei Erwachsenen und Älteren es eher auf eine schnellstmögliche Ausführung geht</li> <li>- Schnelligkeitstraining bereits im frühen Schulkindalter beginnen (sensible Phase)</li> <li>- Im Kinder- und Jugendtraining auf Spielmethode setzen</li> <li>- Bei Schnelligkeitsleistungen, die hohe Krafftähigkeit erfordern, erzielen Männer aufgrund ihrer höheren Muskelmasse 10 – 15 % höhere Leistungen als Frauen</li> <li>- Mit zunehmendem Alter nimmt die Schnelligkeit ab v.a. aufgrund des altersbedingtem Abnehmens der Muskelmasse</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• wissen, dass zur gezielten Verbesserung der Koordination ein individuell angemessener Schwierigkeitsgrad gehört und können dies in der Praxis methodisch umsetzen (Binnendifferenzierung) (Aus GK-Konzeption)</li> <li>• kennen den Zusammenhang der einzelnen koordinativen Fähigkeiten</li> <li>• können verschiedene Übungen und Aufgaben den koordinativen Fähigkeiten zu ordnen und diese zielgerichtet anwenden</li> <li>• können zielgruppenspezifische Methoden anwenden unter Beachtung der Grundsätze bei Ki/J: große Trainierbarkeit nutzen, v.a. Spielmethode;<br/>Bei Älteren: Fokus auf schnellstmögliche Ausführung, v.a. Variationsmethode.</li> </ul> | <p><b><u>Koordination trainieren</u></b></p> <p>Als Koordination wird das Zusammenwirken von Zentralnervensystem und Muskulatur innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufs verstanden.<br/>siehe Grundkursmaterial S. 58</p> <p><u>Ziele</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungen steuern und kontrollieren können</li> <li>• Motorische Aktionen sicher und ökonomisch beherrschen</li> <li>• Sportliche Bewegungen schnell erlernen</li> </ul> <p><u>Auswirkungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ökonomische Bewegungsausführungen werden durch verbesserte neuromuskuläre Bewegungssteuerung erreicht, da die Muskeln zum richtigen Zeitpunkt, in der richtigen Reihenfolge und richtigen Intensität kontrahieren und gut aufeinander abgestimmt sind.</li> <li>• Ein umfangreicher Bewegungsschatz erleichtert das Bewegungenlernen ebenso das Techniktraining in den Sportarten und trägt wesentlich zur Sturzprophylaxe im Alter bei.</li> </ul> <p><u>Formen und Struktur</u></p> <p>Entsprechend dem Arbeitsmodell der Leipziger Koordinationsforscher um Peter Hirtz sollen sieben koordinative Fähigkeiten entwickelt werden (DORfKRUG):<br/>Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit.<br/>Siehe Grundkursmaterial S. 59</p> <p><u>Trainingsmethoden   Wissen - Erleben – Anwenden (siehe didaktische Hinweise):</u><br/>Grundsätzlich sollen im Koordinationstraining beherrschte Fertigkeiten mit neuen Informationsanforderungen und unterschiedlichen Druckbedingungen kombiniert werden, sodass ungewohnte Bewegungsaufgaben entstehen. Dazu eignen sich im Breitensport besonders zwei Methoden:</p> |

a. Variationsmethode

b. Spielmethode

Zur Gestaltung von neuen Anforderungssituationen können dabei verschiedene Veränderungen vorgenommen werden, z.B. neue Bewegung - schwieriger – komplexer, Zeit begrenzen, Handicaps einbauen (nicht sehen, hören, ...), Geräte wechseln, Bewegungsfeld vergrößern – verkleinern, Gruppe vergrößern – verkleinern, Bewegungsuntergrund verändern, ... (angelehnt an Kriterien und Variationen Kleiner Spiele, siehe Grundkursmaterial S. 66)

#### Anwendungsbeispiele:

- Im Alltag: Bewegungen ökonomisch ausführen, Sturzprophylaxe
- Im Sport: im Stationsbetrieb oder Bewegungsparcours koordinative Aufgaben gestalten über Veränderungen der Druckbedingungen Aufgaben erschweren/erleichtern (Präzisionsdruck, Zeitdruck, Komplexitätsdruck, Situationsdruck, Belastungsdruck),  
Bsp. Ball fangen im stabilen Stand > in freier Fortbewegung > im flotten Lauf > mit Gegner

#### Trainingsgrundsätze und Handlungsempfehlungen

- Training nicht im ermüdeten Zustand - verlangsamte Steuerungsprozesse verhindern Lernzuwachs und erhöhen das Verletzungsrisiko
- Es eignen sich Übungen mit einem Anforderungsprofil, die Sportler\*innen über das hinaus fordern, was sie bereits können.
- Bei erfolgreicher Durchführung sofort Variationen anwenden.
- Abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben und Spielsituationen methodisch aufbauend gestalten - systematische Steigerung der Übungsschwierigkeiten
- Übungen so auswählen, dass sie primär eine koordinative Fähigkeit trainieren.
- In einer Trainingseinheit Koordination zeitlich vor Kraft und Ausdauer trainieren.
- Anforderungen an die Leistungsgrenze der Informationsverarbeitung anpassen (d.h. geringer Umfang bei hoher Konzentration).
- Gut ausgebildete koordinative Fähigkeiten erleichtern das Lernen komplexer Bewegungsfertigkeiten.
- Wenn Bewegungsabläufe koordinativ beherrscht werden, können sie durch integriertes Konditionstraining (Zusatzaufgaben) erschwert werden.
- Koordinative Fähigkeiten sollten ein Leben lang trainiert werden, um geistige und körperliche Beweglichkeit zu erhalten.
- im Kindesalter von 6-12/13 Jahren bestes Lernalter aufgrund der sensiblen Phase zur Entwicklung der Koordination
  - Koordinationstraining Vorrang vor Konditionstraining
  - Selbstbestimmtes Erfahren und Entdecken fördern (einfach mal ausprobieren)
- Lernen ist einfacher als Umlernen. Deshalb ist es wichtig, auf richtige Bewegungsausführung zu achten.

|  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen die Bedeutsamkeit von Beweglichkeit für sportliche Leistungen, Mobilität im Alter sowie Verletzungsprophylaxe</li> <li>• kennen die physiologischen Grundlagen von Beweglichkeit</li> <li>• kennen Methoden und Übungen von Beweglichkeitstraining und können diese zielgruppenspezifisch auswählen</li> <li>• können Bewegungsausführungen von Dehnübungen korrekt anleiten und diese bei Bedarf korrigieren</li> </ul> | <p><b><u>Beweglichkeit trainieren</u></b></p> <p>Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen und Haltungen über die anatomisch mögliche Bewegungsreichweite der beteiligten Gelenke und Muskeln auszuführen bzw. einnehmen zu können. (Klee in Weineck, 2019, S. 697)<br/>siehe Grundkursmaterial S. 59</p> <p><u>Ziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muskuläre Dysbalancen vermeiden und ausgleichen</li> <li>• Regeneration optimieren, Muskeln entspannen und Psychoregulation verbessern</li> <li>• Verletzungsprophylaxe erhöhen</li> <li>• Gelenkreichweiten erhöhen und Bewegungsausführungen ökonomisieren</li> <li>• Optimale Voraussetzungen für sportliche Techniken schaffen, in denen große Gelenkwinkelstellungen für den Erfolg wichtig sind (RSG, Turnen, Leichtathletik u. a.)<br/>siehe Grundkursmaterial S. 60 u. Westermann GELBE REIHE S. 106</li> </ul> <p><u>Auswirkungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei erhöhter Beweglichkeit können Übungen mit großer Bewegungsreichweite kräftiger, schneller, leichter, fließender und ausdrucksvoller ausgeführt werden</li> <li>• Mit Beweglichkeitstraining bleibt man bis ins hohe Alter mobil</li> <li>• Beweglichkeitsübungen, insbesondere Dehnungen, unterstützen eine mentale Entspannung</li> </ul> <p><u>Formen und Strukturen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelenkigkeit betrifft Knochen-, Gelenk- und Gelenkkapselstrukturen und ist kaum trainierbar</li> <li>• Dehnfähigkeit betrifft Bänder, Sehnen, Muskeln und Muskelfaszien und ist gut trainierbar<br/>siehe Grundkursmaterial S. 59</li> <li>• Bewegungs- und Sporttrends beinhalten Beweglichkeitsübungen, wie z. B. Faszientraining und Yoga</li> </ul> <p><u>Trainingsmethoden   Wissen - Erleben – Anwenden (siehe didaktische Hinweise):</u><br/>Vertiefend zum Grundkurs und zielgruppenspezifisches Anwenden zur Verbesserung/zum Erhalt der Beweglichkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A: aktiv-dynamisch: Kurze dynamische Bewegungen (Federn, Schwingen) in die Endstellung; pro Muskelgruppe zwei bis drei Wiederholungen</li> <li>• B: aktiv-statisch: Dehnung in die Endstellung führen und bis zu 60 Sekunden halten (Stretching); pro Muskel fünf bis sieben Wiederholungen</li> </ul> |
|--|---|

- C: passiv-dynamisch: Einsatz externer Kräfte wie Gewichte oder Partner, Endstellung nur kurz halten; pro Muskelgruppe drei bis fünf Wiederholungen
- D: passiv-statisch: Wie C, nur wird die Stellung länger gehalten; pro Muskelgruppe drei bis fünf Wiederholungen
- Beim statischen Dehnen Kombination mit vorheriger statischer Maximalkontraktion (AED-Methode) Westermann GELBE REIHE, S. 111 u. Grundkursmaterial, S.60

#### Anwendungsbeispiele:

- Im Alltag: Mindestens alle zwei Tage Stretchingprogramm 15 bis 20 Minuten, um mobil zu bleiben; Dysbalancen ausgleichen; Stressbewältigung und Entspannung (auch in Kombination mit Yoga)
- Im Sport: Vorbereitung/Aufwärmen in Sportarten, wo es auf große Bewegungsreichweiten ankommt (Rhythmische Sportgymnastik, Turnen, bestimmte Leichtathletik-Disziplinen) – nicht in Schnellkraftdisziplinen wie z. B. Sprints; nach dem Sport (Cool down) Dehnungsübungen zur Entspannung der Muskeln und Faszien

#### Trainingsgrundsätze und Handlungsempfehlungen:

- Bei Dehnungsübungen vorher mindesten fünf Minuten Aufwärmprogramm (Aktivierung Blutkreislauf)
- Auf die richtige Ausführung der Dehnungsübungen achten und sprachlich begleiten (Anweisung, Korrektur)
- Beweglichkeitsübungen an die Sportarten/Disziplinen und Belastungen anpassen

#### Beweglichkeitstraining durch Faszientraining

Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die wie ein Geflecht den gesamten Körper durchziehen und Muskeln, Knochen, Nervenfasern sowie Organe umhüllen, stützen und schützen (siehe Grundkursmaterial Seite 34 Schaubild Sarkomer mit Aktin, Myosin und Titin, ebenso Seite 39 Faszien-system). Außerdem helfen sie Muskeln, Bändern und Sehnen beim Ausführen von Bewegungen und der Übertragung von Kraft. (Quelle: [www.aok.de/pk/magazin/sport/fitness/faktencheck-faszien/](http://www.aok.de/pk/magazin/sport/fitness/faktencheck-faszien/))

Die elastischen Faszien können durch Bewegungsmangel verdicken, verkleben und verfilzen. Das kann zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen. Mit einem speziellen Faszientraining (Dehn-/ Kräftigungsübungen und Massagen) können verklebte Faszien wieder gelöst werden. Faszientraining kann mit und ohne Schaumstoffrollen oder anderen Hilfsmittel durchgeführt werden. Die Forschung ist sich uneinig, ob bestimmte Faszienübungen schädlich sein können, z. B. durch zu starken Druck von Rollen auf Venenklappen.

#### Übungsbeispiele anwenden nach Schleip:

- „Beleben“: Training mit Rolle oder Tennisball, Bindegewebsmassage, Rolfing

|   |   |
|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Dehnen“: Yoga- und Dehnübungen, „Strecken und Recken“ (Katze), „Rumhängen wie ein Affe“</li> <li>• „Federn“: Hüpfen, Schwingen, Seilspringen, Kettlebell, Pilates</li> <li>• „Spüren“: Körperwahrnehmung und Verbindung zum zentralen Nervensystem; Qigong</li> </ul> <p>Quellen: Schleip, R.; Baker, A. (2019) Faszien in Sport und Alltag (1.Aufl.). Riva Verlag.<br/>Schleip, R.; Bayer, J. (2018) Faszien-Fitness (überarbeitete Aufl.). Riva Verlag.</p> <p>WEITERFÜHRENDES WISSEN:</p> <p>Beweglichkeitstests</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einsatz im Training und in der Diagnostik (Dysbalancen)</li> <li>• Verschiedene Tests (Janda-Test, Stand-and-Reach-Test u. a.)</li> </ul> <p>Ganzheitlich ausgerichtete Sportarten wie Yin Yoga<br/>Insbesondere sanfte Formen (z. B. Yin Yoga) führen zu einer Verbesserung der Beweglichkeit, des Körpergefühls und des Wohlbefindens. Bei Yin-Yoga-Übungen werden die Positionen (Asanas) etwa drei bis fünf Minuten lang gehalten. Durch das lange Halten einer bestimmten Position wird das Bindegewebe, insbesondere die Faszien, intensiv gedehnt. Die Stimulation soll dazu beitragen, Verklebungen und Verspannungen zu lösen. In Verbindung mit Atmung und Körperwahrnehmung wird die innere Ruhe gefördert und zur Entspannung beigetragen.<br/>(Quelle: <a href="https://www.aok.de/pk/magazin/sport/fitness/was-ist-yin-yoga-und-was-bewirkt-es/">https://www.aok.de/pk/magazin/sport/fitness/was-ist-yin-yoga-und-was-bewirkt-es/</a>)</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• erwerben Kenntnisse über Training und können sie bei der Stundengestaltung zielgruppenspezifisch anwenden</li> </ul> | <p><b>Weitere Bewegungserfahrungen (Anwendungsphase) gestalten</b></p> <p>→ Atmung wahrnehmen und Atemübungen kennenlernen<br/>→ motorische Fähigkeiten in Bezug zur Funktionalität und Alltagsbelastung</p> <p>Den Körper positiv erfahren und Freude an Bewegung entwickeln.</p>  |
|   | <p>WEITERFÜHRENDES WISSEN:</p> <p><b>Motorische Tests:</b> Krafttest   Beweglichkeitstest   Ausdauerstest   Balancetest</p>   |

## Typische Anforderungssituationen eines/einer Übungsleiter\*in/Trainer\*in

- ÜL/T bestimmt Stundenziele
- plant eine Sportstunde und führt sie durch / leitet sie an, wertet sie aus
- gestaltet abwechslungsreiche Trainings
- die geplante Trainingsstunde kann aufgrund von äußeren Einflüssen nicht durchgeführt werden und muss schnell umgeändert werden
- Umgang mit meist heterogenen Sportgruppen in Bezug auf Alter, Geschlecht, körperliche, geistige, emotionale Voraussetzungen und das Leistungsniveau
- ÜL/T kann die erforderliche Belastung für die jeweilige Sportgruppe langfristig planen und gestalten mit dem Ziel Leistungsaufbau oder Leistungserhalt

| Lehr-/Lernziele   | Lehrinhalte   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÜL/T können einzelne Übungsstunden planen und verstehen den Sinn der einzelnen Bestandteile</li> <li>• kennen übergeordnete Ziele des Aufwärmens und des Cool Downs Verringerung des Verletzungsrisikos und Verbesserung der körperlichen, koordinativen und psychisch-emotionalen Leistungsvoraussetzungen</li> <li>• können Erwärmung und Cool Down alters- und leistungsgerecht umsetzen</li> <li>• wissen, dass das Stundenziel aus der Zielgruppenanalyse resultiert (Bezug: heterogene Gruppen)</li> <li>• wissen, dass mit der Erwärmung die Arbeitsfähigkeit der Teilnehmer*innen zu erreichen ist</li> <li>• erwerben ein Verständnis für Ziel-Inhalt-Methode Relation und sind in der Lage diese bei der Planung und Durchführung des Hauptteiles umzusetzen</li> <li>• können eine Trainingsstunde planen und nach der Durchführung reflektieren</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielgruppen analysieren – Bezug heterogene Gruppen (s. auch 3.2 Binnendifferenzierung)</li> <li>• Didaktischen Dreiklang vermitteln: Stundenziel – Inhalt – Methode</li> <li>• Vermittlung Aufbau (Theorie): siehe Grundkursmaterial S. 61 ff.<br/>Erwärmung (allgemeine und spezielle)<br/>Hauptteil<br/>Schluss   Cool down (Ziel und Wirkung)</li> <li>• Ordnungs- und Aufstellungsformen (in Bezug zu kommunikativen Grundlagen)</li> <li>• Einordnung der Trainingsmethoden:<br/>Dauer-, Intervall-, Wiederholungsmethode – Kraft-, Ausdauer- und Schnelligkeitstraining, Variationen - Koordinationstraining</li> <li>• Methodische Übungsreihen (Vom Leichten zum Schweren, Vom Einfachen zum Komplexen, Vom Bekannten zum Unbekannten, Von der Grobform zur Feinform, Von statischen zu dynamischen Übungen, Von Einzelübungen zu Partnerübungen, Von Übungsteilen zu Übungsverbindungen, Von stabil zu instabil)</li> </ul> <p>Sportpraxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen verschiedener Möglichkeiten allgemeiner Erwärmung und zum Stundenausklang (z.B. über Spielformen und Spiele, ...)</li> <li>• Erfahren, wie innerhalb des Aufwärmens/Stundenausklanges verschiedene Schwerpunkte gesetzt werden können (z. B. koordinative Übungen und Aufgabenstellungen) bzw. wie mittels eines entsprechenden Aufwärmprogramms nachfolgende Schwerpunkte gezielt vorbereitet werden können (z. B. Aufwärmen vor dem Schwerpunkt „Schnelligkeit“ o. ä.)</li> </ul> <p>Grundkursmaterial: S. 61 ff.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeine Erwärmung und Ausklang variieren – Repertoire erweitern</li> <li>• Mit spezieller Erwärmung auf Stundenziel vorbereiten</li> <li>• Methodische Gestaltung und Variation des Hauptteils einer Sportstunde zur Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten</li> <li>• Erleben und anwenden methodischer Übungsreihen (vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen, vom Bekannten zum Unbekannten, von der Grobform zur Feinform, von statischen zu dynamischen Übungen, von Einzelübungen zu Partnerübungen, von Übungsteilen zu Übungsverbindungen, von stabil zu instabil)</li> </ul> |

| <ul style="list-style-type: none"> <li>• sind in der Lage sportmotorische Fähigkeiten zu systematisieren.</li> <li>• können <b>Trainingsprinzipien</b> in der Praxis anwenden.</li> </ul>   | <p><b>Systematisierung</b> (unter Berücksichtigung der Trainingsprinzipien)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammenhänge von Kraft-Ausdauer   Beweglichkeit-Koordination   Koordination-Schnelligkeit</li> <li>• Zielgruppengerechtes Planen und Anwenden der Übungsformen durch ÜL (Geschlecht, Alter, Leistungsniveau) &gt; Differenzierungen</li> </ul>  |  |           |                      |   |  |  |                  |   |  |
|---|---|--|-----------|----------------------|---|--|--|------------------|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• lernen verschiedene Bewegungsräume und Vielfalt der Trainingsmittel (Alltagsmaterialien, Kleingeräte etc.) kennen und integrieren diese in die Trainingsplanung entsprechend der Zielgruppe</li> </ul>   | <p><b>Verschiedene Bewegungsräume</b> erleben (zielgruppenspezifisch),<br/>Beispiele: Outdoorsport, Trimm-Dich-Pfad, Sportplatz</p> <p><b>Vielfältige Trainingsmitteln</b> einsetzen (zielgruppenspezifisch)<br/>→Umgang und Hilfestellung mit diversen Geräten</p>   |  |           |                      |   |  |  |                  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÜL können angemessene und realistische Trainingsziele setzen</li> <li>• ÜL können eine Trainingsstunde planen und nach der Durchführung reflektieren</li> <li>• ÜL kennen die Bedeutung langfristiger Trainingsplanung, um gesetzte Trainingsziele zu erreichen</li> </ul> | <p><b>Periodisierung – die langfristige Trainingsplanung</b><br/>Westermann GELBE REIHE, S. 15 ff.</p> <p>Definition: Periodisierung ist die systematische Planung und Durchführung des sportlichen Trainings mit dem Ziel, zum gewünschten Zeitpunkt die bestmögliche Leistung zu erbringen.</p> <p>Durch Periodisierung werden Trainingsziele sowohl langfristig (mehrjährige Trainingsplanung) als auch im Jahreszyklus und zyklisch bis in die einzelne Trainingswoche verfolgt. Die kleinste Einheit ist die Trainingsstunde. Dadurch kann die sportliche Leistung längerfristig verbessert und aufrechterhalten werden. Es sollten sich Phasen mit starker körperlicher Belastung mit Phasen reduzierter körperlicher Belastung abwechseln.</p> <p>Für ein sportliches Ziel wird für eine gewisse Zeitspanne ein Trainingsplan erstellt, der Belastungs- und Erholungsphasen enthält. Grundlegend kann von drei Phasen ausgegangen werden, die je nach Sportart jeweils einmal im Jahr oder auch mehrfach stattfinden:</p> <table border="1" data-bbox="768 1061 1973 1399"> <thead> <tr> <th>Phase</th> <th>Erklärung</th> <th>Trainingsschwerpunkt</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Vorbereitungsperiode<br/>1. allgemeine<br/><br/>2. spezielle</td> <td>1. Erwerb konditionelle Grundlagen<br/><br/>2. Fokus auf das Techniktraining</td> <td>Erwerb der konditionelle und technisch-taktische Voraussetzungen</td> </tr> <tr> <td>Wettkampfperiode</td> <td>- Stabilisierung und Weiterentwicklung der sportlichen Leistungs-</td> <td>Weiterentwicklung spezieller Techniken</td> </tr> </tbody> </table> | Phase  | Erklärung | Trainingsschwerpunkt | Vorbereitungsperiode<br>1. allgemeine<br><br>2. spezielle | 1. Erwerb konditionelle Grundlagen<br><br>2. Fokus auf das Techniktraining | Erwerb der konditionelle und technisch-taktische Voraussetzungen | Wettkampfperiode | - Stabilisierung und Weiterentwicklung der sportlichen Leistungs- | Weiterentwicklung spezieller Techniken |
| Phase   | Erklärung   | Trainingsschwerpunkt   |           |                      |   |  |  |                  |   |  |
| Vorbereitungsperiode<br>1. allgemeine<br><br>2. spezielle   | 1. Erwerb konditionelle Grundlagen<br><br>2. Fokus auf das Techniktraining  | Erwerb der konditionelle und technisch-taktische Voraussetzungen |           |                      |   |  |  |                  |   |  |
| Wettkampfperiode  | - Stabilisierung und Weiterentwicklung der sportlichen Leistungs-   | Weiterentwicklung spezieller Techniken                           |           |                      |   |  |  |                  |   |  |

|                  |   |                      |
|------------------|---|----------------------|
|                  | fähigkeit (durch Teilnahme an Wett-kämpfen / sportlichen Highlights)  |                      |
| Übergangsperiode | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erholungs- und Regenerationsphase</li> <li>- Vermeiden von Leistungsrückgängen durch kurze Phase (max. 1 Monat)</li> </ul> | Ausgleichssportarten |

Auch wenn die Wettkampfperiode im gesundheitsorientierten Breitensport seltener vorkommt, so gelten die Prinzipien wie langfristige Planung und Wechsel von Belastungs- und Regenerationsphasen auch hier.

Beispiele aus dem Breitensport:

- Trainingsplan Halbmarathon: Beginn mind. 10 – 12 Wochen vor dem Termin; je nach Niveau mind. 2 x in der Woche Lauftraining, Pausenzeiträume mit einplanen. (Quellen u. a.: DLV-Ratgeber / Richtig Laufen – aber wie?)
- Verbesserung der Fitness (Kraftausdauer) am Beispiel Liegestütz: Trainingsplan für z. B. einen Monat erstellen, Pausen einplanen, ausprobieren und Erfahrungen sammeln.
- Training von Langlaufdisziplinen für das Deutsche Sportabzeichen: Mehrwöchigen Trainingsplan erstellen, Belastung/Umgang steigern, Regenerationszeiten einbauen. (Quelle: DOSB / Übungsbooklet Deutsches Sportabzeichen, S. 10 ff.)

Auswertung von Training

- Dokumentation der Leistungsentwicklung und besonderer Ereignisse
- Austausch mit und Feedback von Trainierenden
- Berücksichtigung und Auswirkung auf die nächste Trainingsplanung

Hinweise zur Planung und Wirkungsweise

- Nur ein regelmäßiges sportliches Training führt zur optimalen Entwicklung bzw. Stabilität der Leistungsfähigkeit
- Je schneller Leistungsfaktoren entwickelt werden, desto labiler ist der Leistungszustand
- Einmalige bzw. unregelmäßige Reizsetzung auf eine Leistungsfähigkeit haben keinen Trainingseffekt
- Bei Trainingsunterbrechung bilden sich Leistungsfaktoren unterschiedlich schnell zurück (z.B. zuerst Ausdauer, dann Kraft, dann Schnelligkeit)
- Tempo der Rückbildung abhängig vom Trainingsalter und Leistungsniveau
- Bei Trainingsschwerpunkten sollten vorübergehend vernachlässigte Leistungsfaktoren wenigstens ein „Erhaltungstraining“ bekommen

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erholungs-/Regenerationszeiten sind ebenso einzuplanen</li> <li>- Generell gilt folgende Richtschnur: Eine Trainingsunterbrechung von mehr als einer Woche führt zum Abbau konditioneller Leistungsfaktoren; für den Erhalt der Leistung auf einem grundlegenden Niveau (abhängig vom Leistungsstand, Alter und anderen Faktoren) ist ein regelmäßiges Training 1 x in der Woche notwendig; für einen Aufbau und eine Zunahme der konditionellen Leistungen müssen mindestens 2 Trainingseinheiten in der Woche stattfinden.</li> </ul> <p>Empfehlungen gesundheitsorientierter Trainingsplanung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nationale Bewegungsempfehlungen, bzw. Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation</li> <li>• geschlechterspezifische Forschungsergebnisse einbinden, z.B. Frauen können mit weniger Zeitaufwand ihre kardiovaskuläre Gesundheit effektiver stärken (<a href="https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/149399/Frauen-koennen-mit-weniger-Zeitaufwand-ihre-Gesundheit-effektiver-staerken">https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/149399/Frauen-koennen-mit-weniger-Zeitaufwand-ihre-Gesundheit-effektiver-staerken</a>; Stand: 5.6.2024)</li> </ul> |
|--|--|

## 2.6 Kleine Spiele: Spielen und variieren

|  |  |
|--|--|
| <b>Typische Anforderungssituationen</b><br>eines/einer Übungsleiter*in/Trainer*in  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen der TN ermöglichen und miteinander in Kontakt kommen</li> <li>• Freudvolle Erwärmung, Cool down oder Hauptteil auflockern</li> <li>• Schulung von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Gewandtheit, Wahrnehmung</li> <li>• Förderung des sozialen und kreativen Verhaltens</li> <li>• Sportler*innen auf die großen Sportspiele vorbereiten</li> <li>• Spielregeln variieren – den Zielen und der Gruppe anpassen</li> </ul>   |
| <b>Lehr-/Lernziele</b>   | <b>Lehrinhalte</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÜL/T kennen Einsatzmöglichkeiten, –zweck und –bereiche</li> <li>• können zum Erreichen von Trainingszielen kleine Spiele in eine Unterrichtseinheit sinnvoll einbauen</li> <li>• kennen ein abwechslungsreiches Repertoire von kleinen Spielen</li> <li>• können kleine Spiele erklären, demonstrieren und anleiten am Beispiel Erwärmung/Cool down</li> <li>• kennen Möglichkeiten, Spiele zu variieren</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pädagogisch-didaktische Ziele der Kleinen Spiele - Exemplarische Auswahl von kleinen Spielen bezogenen auf die Formen und Einsatzbereiche</li> <li>• Einsatzmöglichkeiten erleben lassen (Schwerpunkt im Grundkurs: Erwärmung/Cool down)</li> <li>• Planung von Unterrichtseinheiten/-stunden unter Einbeziehung von kleinen Spielen</li> <li>• Checkliste: Durchführung Kleiner Spiele</li> </ul> <p>Kleine Spiele in eine Unterrichtseinheit sinnvoll einbauen, zielgruppenspezifisch anpassen und variieren</p> <p>Einsatzmöglichkeiten erleben lassen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwerpunkt im Aufbaukurs: Spiel- und Übungsformen für den Hauptteil und ihre Variationsmöglichkeiten</li> </ul> |

## 2.7 Sporttauglichkeit und Medikamentenmissbrauch

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Typische Anforderungssituationen</b><br/>eines/einer Übungsleiter*in/Trainer*in</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einige Sportler*innen nehmen pharmakologische Wirkstoffe vor dem Sport ein, um natürliche Grenzen des Körpers zu überwinden, Schmerzen zu betäuben und Leistungen zu erzielen/zu steigern</li> <li>• Sporttreibende nehmen Verletzungen nicht richtig wahr</li> <li>• Sporttreibende nehmen Aufbaupräparate und Nahrungsergänzungsmittel ein, um den Muskelaufbau zu unterstützen oder die Ausdauerleistung zu fördern</li> </ul>  |
| <p><b>Lehr-/Lernziele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÜL/T wissen, dass Medikamente zur Wiederherstellung der Gesundheit dienen</li> <li>• kennen gesundheitsschädigende Wirkungen, wenn Medikamente missbräuchlich eingenommen werden (zur Vorbeugung oder um Sport auszuüben trotz fehlender Sporttauglichkeit - Bsp. plötzlicher Herztod während des Sports)</li> <li>• wissen, dass Doping ein Begriff des Leistungssports ist und zur Leistungssteigerung dient, kennen die Dopingliste der NADA</li> <li>• kennen ihre Fürsorgepflicht, ihre Vorbildfunktion und können ihre Sportler*innen für die Problematik sensibilisieren</li> </ul> | <p><b>Lehrinhalte</b></p> <p><u>Betroffenheit erzeugen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beispiel Fußballer Ivan Klasnic: 3. Spenderniere (oder anderes)</li> <li>• Beispiel: Lauf-/Marathonwettbewerbe (oder anderes)</li> <li>• „Wir (Gruppe, Team) nehmen keine Schmerzmittel präventiv ein!“</li> </ul> <p><u>Sporttauglichkeit:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Überbelastungen vermeiden: Wann ist Sport gesund - wann ungesund?</li> <li>• Regenerationsphasen einplanen</li> <li>• Individuelle Belastungsgrenzen wahrnehmen</li> <li>• Übertraining erklären</li> <li>• Symptome: Erschöpfungszustände, Schlafstörungen etc. sind natürliche Grenzen des Körpers. Schmerzen sind ein Warnsignal des Körpers, die Belastungsgrenze ist erreicht</li> </ul> <p><u>Medikamentenmissbrauch</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medikamente dienen zur Wiederherstellung der Gesundheit, bzw. Verbesserung der Lebensqualität bei Krankheiten, nicht zur Durchführung von Sport</li> <li>• Umfragen haben ergeben, dass mehr als die Hälfte der Befragten es in Ordnung finden, sich mit Schmerzmitteln oder Erkältungspräparaten zu „dopen“ (DOSB-Expertise zum Medikamentenmissbrauch im Breiten- und Freizeitsport, 10/2013 / Deutsches Ärzteblatt Jg 117, Heft 29-30, 20.Juli2020 „Schmerzmittel-Missbrauch auch im Breitensport“)</li> <li>• Schmerzmittel haben Nebenwirkungen und erzeugen langfristige Schäden an Muskel-Skelett System, Herz-Kreislauf-System, Niere (schwächer Durchblutung, irreparable Schäden)</li> </ul> <p><u>Doping:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begriffsklärung und Abgrenzung Medikamentenmissbrauch</li> <li>• Verweis auf Dopingliste der NADA / WADA</li> </ul> |

### 3 SPORTLER\*INNEN FÜHREN UND ANLEITEN

| 3.1 Werte und Motive im Sport  |  |
|--|--|
| <b>Typische Anforderungssituationen</b><br>eines/einer Übungsleiter*in/Trainer*in  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÜL/T trifft auf unterschiedliche Motive seiner/ihrer TN zum Sporttreiben und muss damit umgehen</li> <li>• Vorbild sein - sich seiner Vorbildfunktion und ethisch moralischen Verantwortung bewusst sein</li> <li>• Werte vermitteln (Disziplin, Ehrgeiz, Fairness, Geselligkeit, Fitness, Gesunderhaltung, Toleranz von Vielfalt und Unterschiedlichkeit, ...) - Positive Aspekte des Sports und durch Training vermitteln</li> <li>• Sportler*innen mitreißen (motivieren), sich selbst motivieren</li> </ul>   |
| <b>Lehr-/Lernziele</b>   | <b>Lehrinhalte</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusstsein schaffen, dass Menschen unterschiedlich sind mit ihren Werten und Motiven zum Sport treiben.</li> <li>• Eigener Werte bewusstwerden, als Voraussetzung um Haltung zu zeigen.</li> </ul> | Werten und Motiven im Sport sammeln <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie „ticke“ ich? Was will ich? → meine Werte/Motive als ÜL/Trainer</li> <li>• Was will meine Gruppe/Sportler*in? Die Werte/Ziele meiner Gruppe</li> <li>• Reflexion am Beispiel der eigenen Gruppe</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• können motivierend kommunizieren</li> <li>• kennen Strategien, die Sporttreibenden Erfolgserlebnisse ermöglichen und können diese anwenden.</li> </ul>  | Kurze Hintergrundinfo:<br>Intrinsische vs. extrinsische Motivation – die intrinsische Motivation von Sporttreibenden hilft den ÜL/T, Sporttreibende langfristig zu motivieren<br><br>Motivierende Kommunikation: siehe 3.3<br><br>ÜL bereitet den Rahmen für Sporttreibende mit dem Ziel den Körper positiv zu erfahren und Freude an Bewegung zu entwickeln.<br><br><b>Positive Bewegungserfahrungen und Freude an Bewegung stärken</b><br>Positive Gefühlszustände anzustreben, ist zentraler Antrieb des Menschen und bedeutet auch, die Entstehung von negativen Gefühlszuständen zu verhindern. Emotionale Substanz ist daher eine Grundlage für sportliche Leistung. Teilbereiche der emotionalen Substanz sind <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivation,</li> <li>• Selbstvertrauen und</li> <li>• Ursachenklärung nach Erfolg und Misserfolg.</li> </ul><br><u>Energie durch Erfolgserlebnisse – Training der emotionalen Substanz:</u><br>Gefühle wie Spaß, Freude und Zufriedenheit fördern sowie negative Gefühle wie Frustration, Mutlosigkeit, Angst oder Unsicherheit begleiten und dabei helfen, diese einzuordnen, wird begünstigt durch: |

|           |  |                            |        |        |         |                        |                     |           |                        |                            |
|-----------|--|----------------------------|--------|--------|---------|------------------------|---------------------|-----------|------------------------|----------------------------|
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• das Erarbeiten von realistischen Zielen,</li> <li>• ein Mitspracherecht für Sporttreibende,</li> <li>• das Fördern von Erlebnissen in der Gruppe (soziales Ereignis),</li> <li>• ein positives, unterstützendes Feedback,</li> <li>• ein [...] Trainingsklima, das Fehler zulässt und damit das Erproben unbekannter Bewegungen und das Ausloten persönlicher Grenzen ermöglicht,</li> <li>• eine gut strukturierte Übungsauswahl, die Erfolgserlebnisse zulässt,</li> <li>• die Betonung von Lernfortschritten,</li> <li>• die Belohnung des Einsatzes.“</li> </ul> <p>(Kernlehrmittel Jugend+Sport, Schweizerische Eidgenossenschaft, Bundesamt für Sport BASPO, 2016, S. 20-21)</p> <p>WEITERFÜHRENDES WISSEN:</p> <p>Das sportmotorische Konzept:</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">Physis</td> <td style="text-align: center;">Psyche</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Energie</td> <td style="background-color: #d9e1f2;">Konditionelle Substanz</td> <td style="background-color: #d9e1f2;">Emotionale Substanz</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Steuerung</td> <td style="background-color: #d9e1f2;">Koordinative Kompetenz</td> <td style="background-color: #d9e1f2;">Mental-taktische Kompetenz</td> </tr> </table> <p>Kernlehrmittel Jugend+Sport, Schweizerische Eidgenossenschaft, Bundesamt für Sport BASPO, 2016, S. 16 – 25</p> |                            | Physis | Psyche | Energie | Konditionelle Substanz | Emotionale Substanz | Steuerung | Koordinative Kompetenz | Mental-taktische Kompetenz |
|           | Physis   | Psyche                     |        |        |         |                        |                     |           |                        |                            |
| Energie   | Konditionelle Substanz   | Emotionale Substanz        |        |        |         |                        |                     |           |                        |                            |
| Steuerung | Koordinative Kompetenz   | Mental-taktische Kompetenz |        |        |         |                        |                     |           |                        |                            |

| 3.2 Die Sportler*innen im Blick - In Gruppen agieren, den Einzelnen trainieren  |  |
|---|--|
| <b>Typische Anforderungssituationen</b><br>eines/einer Übungsleiter*in  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Gruppe / den/die Sportler*in begleiten</li> <li>• Zugehörigkeit, Wir-Gefühl in Gruppen erzeugen</li> <li>• Den Einzelnen sehen und motivieren (unterschiedliche Charaktere)</li> <li>• Mit Störer*innen und Nörgler*innen umgehen</li> <li>• Neue TN einbinden</li> <li>• Mit Verschiedenheit und individuellen Voraussetzungen von Gruppen und dem Einzelnen umgehen (Alter, Leistungsstand, Geschlecht, sex. Ausrichtung, Kultur etc.)</li> </ul> |
| <b>Lehr-/Lernziele</b>  | <b>Lehrinhalte</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÜL kennen Eigenschaften ihrer Sportgruppen (Gemeinsamkeiten und Unterschiede)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielgruppen analysieren:<br/>Gemeinsamkeiten und Unterschiede sammeln <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gemeinsamkeiten in Sportgruppen verbinden und motivieren</li> </ul> </li> </ul>  |

|  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>kennen die Prinzipien der Binnendifferenzierung und können diese anwenden</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Unterschiede erfordern von dem/der ÜL die Differenzierung seiner/ihrer Übungen, um auf individuelle Bedarfe einzugehen (körperliche Voraussetzungen, Leistungsniveau, emotionale/ soziale Voraussetzungen)</li> <li>● Umgang mit Heterogenität in der Sportgruppe<br/> <u>Prinzip der Binnendifferenzierung</u> (innere Differenzierung) sportpraktisch erleben und anwenden (im Kontext Trainingsmethoden)<br/> = didaktische, methodische und organisatorische Maßnahmen, um innerhalb einer Lerngruppe unterschiedliche Lernende individuell zu fördern. Je weniger äußere Differenzierung (Alters-, Leistungsgruppen etc.), desto mehr ist innere Differenzierung erforderlich! (Nicht alles ist leistbar!) Ziel: Weder unter- noch überfordern</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen Stärken der verschiedenen Rollen und können sie als Unterstützung nutzen</li> <li>ÜL ist sich der sozialen und organisatorischen Regeln seiner*ihrer Sportgruppe bewusst</li> <li>ÜL wissen, dass sich Regeln entsprechend der Gruppendynamik verändern.</li> <li>ÜL kennen gruppenspezifische Prozesse, können Störungen erkennen und darauf reagieren.</li> <li>ÜL können ihr eigenes Verhalten/ihre Reaktion auf Störungen reflektieren.</li> <li>ÜL können Regeln aufstellen und mit der Gruppe entwickeln, um das Miteinander in der Gruppe positiv zu beeinflussen.</li> </ul> | <p><b>Rollen in der Gruppe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Welche Rollen gibt es? Rollenkarten (siehe Arbeitsmaterial)</li> <li>● Rollen sind nicht festgelegt und können sich verändern</li> </ul> <p><b>Gruppenregeln</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Was kennzeichnet meine Sportgruppe?</li> <li>● Was sind unsere Regeln des Miteinanders?<br/> → "Selbstverständlichkeiten" bewusstmachen (soziale Regeln)<br/> → Was sind notwendige Regeln in meiner Sportstunde (organisatorische Regeln)<br/> → Bezug zu schwierigen Situationen, siehe 3.3 Sportler*innen anleiten – Umgang mit schwierigen Situationen</li> </ul> <p><b>Gruppenprozesse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Wie verändern sich (soziale) Regeln?</li> <li>● Gruppendynamische Prozesse <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wichtig: bei Stundenplanung oder -auswertung sind neben sportfachlichen Aspekten, ebenso pädagogische Aspekte der Gruppendynamik zu beachten<br/> &gt; Was braucht meine Gruppe aus pädagogischer Sicht? (Arbeiten sie gut zusammen? Gibt es Störungen?)</li> <li>○ Gruppenphasen vorstellen (Empfehlung: Modell von Bruce Tuckman) und gruppendynamische Prozesse einer Gruppe erklären</li> <li>○ auf Störungen in der Gruppe reagieren – z.B. Rollenkarten in Übungsstunden einbinden (siehe Arbeitsmaterial) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die TN sammeln gemeinsam verschiedene Rollen innerhalb einer Gruppe (auf Vorwissen zurückgreifen).</li> <li>▪ Rollenkarte enthält Rahmen, in dem sich die „Störung“ abspielen soll, möglichst realitätsnah</li> <li>▪ Ideen für die Rollen: störende Person, Besserwisser-Fragesteller*in, Nörgler*in, diskriminierende Person, Zu-Spät-Kommer*in etc.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reflektion zum Umgang mit Störungen etc. (ÜL selbst + Ideensammlung der anderen TN)</li> <li>○ Kennenlern- und Kooperationsspiele: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Interaktion in der Gruppe fördern, Probleme gemeinsam lösen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beispiele in Übungssammlung ergänzen (Grundkursmaterial ab S. 91)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p>WEITERFÜHENDES WISSEN:<br/>konkrete/situative Analyse der Gruppenphase, Phasen-/Prozessanalyse eigener Sportgruppen ebenso explizite Übungen pro Phase geeignet für weiterführende Fortbildungen</p>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• sind sich der Vielfalt innerhalb ihrer Übungsgruppe bewusst</li> <li>• können ihr Wissen zu den Merkmalen kognitiver, sozial-emotionaler und körperlicher Entwicklung auf ihre Übungsgruppe beziehen und geeignete Übungsformen ableiten</li> </ul> | <p><b>Ganzheitlicher Blick auf den Entwicklungsstand (kognitiv, sozial-emotional, körperlich)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blick auf die eigene Gruppe (Auffassungsgabe, Sozialverhalten)</li> <li>• Differenzierung Sozialisation und Entwicklung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sozialisation = äußere Wirkung auf die Person, Primäre (z.B. Elternhaus), sekundäre (z.B. Gleichaltrige in Schule, Sportverein), tertiäre (Arbeitsumfeld) und Alterssozialisation</li> <li>• Entwicklung = aus der Person heraus<br/>Entwicklungsverläufe sind individuell, so ist z.B. bei Kindern im Grundschulalter ein Entwicklungsunterschied von 3 Jahren normal.<br/>Das Arbeitsmaterial „Übersichtstabelle über die kognitive, sozial-emotionale und körperliche Entwicklung des Menschen“ gibt dafür eine Orientierungshilfe.</li> </ul> </li> </ul> <p>WEITERFÜHRENDES WISSEN:<br/>Integrative Herausforderung – interkulturell sowie inklusiv<br/>Wie vielfältig ist unsere Mannschaft/sind unsere Mitglieder?<br/>Ein Thema für den Themen-Projekttag, z.B. Flugzeugabsturz, Beeinträchtigungen erleben-Party, Methoden aus Sport interkulturell/Inklusion im Sport</p> |

### 3.3 Sportler\*innen anleiten – eine Frage der Kommunikation

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Typische Anforderungssituationen</b><br/>eines/einer Übungsleiter*in/Trainer*in</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich in lauten und großen Räumen Gehör verschaffen</li> <li>• Übungen/Bewegungsaufgaben anleiten</li> <li>• Feedback geben, u.a. Fehler korrigieren</li> <li>• Gespräche führen (mit Sportler*innen, Eltern, Vereinsvertreter*innen)</li> <li>• Einigungsprozesse in Gruppen begleiten</li> <li>• Ruhe und Aufmerksamkeit herstellen</li> <li>• Souveränes Auftreten vor Gruppen</li> <li>• Interaktion in der Gruppe fördern – Kontakt und Vertrauen aufbauen</li> </ul> |
|---|--|

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• [Aufbaukurs: Konfliktgespräche führen]</li> </ul>   |
| <p><b>Lehr-/Lernziele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÜL/T können Sportler*innen gut anleiten, kennen hilfreiche Kommunikationsstrategien (verbale und nonverbale) und Hilfsmittel sowie Organisationsformen</li> <li>• wissen, dass „Klarheit im Kopf“ hinsichtlich der Ziele und idealen Bewegungs- oder Übungsabläufen Grundlage für präzise Anleitung ist</li> <li>• kennen Vor- und Nachteile der Aufstellungs-/Organisationsformen bei der Anleitung von Übungen und können diese situationsgerecht einsetzen</li> <li>• kennen Feedbackregeln</li> <li>• können korrekte Bewegungsausführungen beschreiben</li> <li>• Jede/r TN steht einmal vor der Gruppe und leitet sie an</li> </ul> | <p><b>Lehrinhalte</b></p> <p>Grundlegende Kommunikationsstrategien guten Anleitens<br/>1x1 der Kommunikation eines/einer ÜL/T bei der Durchführung einer Sportstunde</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>ÜL/T sprechen</u> beim Anleiten von Übungen/Spielen <ul style="list-style-type: none"> <li>- präzise (sich im Vorfeld bewusst sein, was man sagen will)</li> <li>- klar (akustisch gut hörbar)</li> <li>- verständlich (der Zielgruppe angepasst, erfassbar, z. B. Einsatz von Metaphern)</li> <li>- motivierend/begeisternd (auffordernde Stimmlage)<br/>(Hintergrund: Lernen bei Zuhörer*innen erfolgt nur, wenn Aufmerksamkeit vorhanden ist, diese steht im Zusammenhang mit motivierten und kompetenten Redner*innen)</li> </ul> </li> <li>• <u>Hilfsmittel</u> einsetzen, z. B. akustisch (Pfeife), visuell (Bilder, Signale)</li> <li>• <u>Demonstrieren</u> (lassen) – Lernen am Vorbild, Information über Körpersprache</li> <li>• <u>Sich Gehör verschaffen - Aufstellungs-/Organisationsformen bewusst einsetzen:</u><br/>sich in großen und lauten Räumen Gehör verschaffen und eine gute Position zur Gruppe einnehmen<br/>Organisationsformen erproben lassen - Vor- und Nachteile durch TN zusammentragen, Einsatz von Organisationsformen folgen einer didaktischen/ pädagogischen Entscheidung</li> <li>• Eigene <u>Körpersprache</u>: Gestik, Mimik, Körperhaltung,</li> <li>• <u>Bewegungsfehler korrigieren - Feedback geben</u><br/>Verbal:<br/>→ <u>einen</u> (Haupt-)Fehler korrigieren – nicht mehrere gleichzeitig<br/>→ wertschätzend Kommunikation!<br/>Stundenauswertung   Reflektieren:<br/>Lob vor Kritik; Spiegeln unter vier Augen; Regeln aufstellen und überwachen; zum/zur Assistent*in benennen; Anspruch aufgeben, von allen gemocht zu werden; ...)<br/>Nonverbal: Taktile Übungskorrektur (nonverbal), Hinweis (!): „Darf ich dich anfassen“, „Ich würde dir es gern zeigen“ (Verweis auf Achtsamkeit und Schutz vor sexualisierter Gewalt)</li> </ul> <p>Schwerpunkt im Grundkurs liegt auf der Beschreibung des idealen Bewegungsablaufes als erstes Anforderungsniveau, um weiterführend Bewegungsfehler erkennen und korrigieren zu können Anwendungsbereich: Erwärmung/Gymnastik</p> <p><u>Praxis:</u> Jede/n TN einmal anleiten lassen, z. B. bei Kleinen Spielen, Aufstellungs-/Organisationsformen, Dehnungs-/Kräftigungsübungen (Erwärmung/Cool Down)</p> <p><b>Feedback für Sportler*innen und für Trainer*innen</b></p> |

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• als Interaktion zwischen Feedbacknehmenden und -gebenden und</li> <li>• Möglichkeit für persönliche Weiterentwicklung</li> </ul> <p>Siehe Arbeitsmaterial:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Gesprächsleitfaden des neuseeländischen Sport-Dachverbandes - Mit dem R.E.V.I.E.W. Leitfaden wirksames Feedback geben, ist Lehr-Lernmaterial.</li> <li>• Beobachtungsbogen</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen Aspekte der Kommunikation, um individuell und prozessorientiert Sportler zu motivieren und können erste anwenden</li> <li>• können konstruktives Feedback in Gesprächen geben und annehmen</li> <li>• kommunizieren in schwierigen Situationen bewusst und können Gespräche führen</li> <li>• lernen Lösungsstrategien anzuwenden und entwickeln Handlungssicherheit in schwierigen Situationen</li> </ul> | <p><b>Kommunizieren und interagieren</b></p> <p><u>Anwenden in sportpraktischen Situationen</u><br/> Aufbauend auf die Grundkursinhalte (siehe Grundkursmaterial) wenden Teilnehmer*innen diese nun in unterschiedlichen sportpraktischen Situationen (siehe didaktisch-methodischen Hinweise) an und reflektieren ihre Wirkung in der Ausbildungsgruppe.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie wirke ich? Körpersprache (S. 78)</li> <li>• Wie verschaffe ich mir Gehör und erhalte Aufmerksamkeit? Aufstellungsformen (S. 78)</li> <li>• Wie spreche ich? Verbale Kommunikation (S. 78)</li> <li>• Wie demonstriere ich? Nonverbale und paraverbale Kommunikation (S. 79)</li> <li>• Welche Hilfsmittel nutze ich?</li> <li>• Wie korrigiere ich und gebe Feedback? (S. 79)</li> <li>• Wie kann ich als ÜL motivieren? (S. 72-73)</li> </ul> <p>Dabei wird nun ihr Anleiter*innenverhalten um den Aspekt der Interaktion zwischen Übungsleiter und Sportler erweitert.</p> <p>Über die Vergabe unterschiedlicher Rollen an Sportler*innen (siehe Punkt 3.2 Gruppe) können unterschiedliche kommunikative Anforderungen an den/die Übungsleiter simuliert und erprobt werden, die das Anforderungsniveau erhöhen.</p> <p><u>Feedback geben und empfangen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Feedback als ÜL einholen → Feedback üben (ermöglicht persönliche Weiterentwicklung)</li> <li>○ Feedbackmethoden Fremd- und Selbstwahrnehmung → Wachse ich an dem, was ich höre</li> </ul> <p><u>Gespräche bewusst in schwierigen Situationen führen - Konfliktgespräche führen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel: im Gespräch bleiben</li> <li>• Konflikte sind untrennbar mit dem menschlichen Miteinander verbunden<br/>sind normal, allgegenwärtig, permanent, enthalten Potentiale und die Chance zur Weiterentwicklung</li> <li>• <u>Hilfen zur Reflexion - Kommunikationsmodelle:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ebenen-Differenzierung: Wer ist beteiligt? Welche Ansprache?</li> <li>○ Das 4-Ohren-Modell</li> </ul> </li> </ul> |

- manchmal wird über scheinbar das Gleiche und doch auf unterschiedlichen Ebenen kommuniziert  
Lösungen finden sich auf sachlicher Ebene
- Eisbergmodell
- Konfliktverlauf – das Kurvenmodell (Ordner Fit für die Vielfalt, S. 79-80)  
Eskalation eines Konfliktes steht im Zusammenhang mit der Möglichkeit der Intervention und der Lösung bei Konflikten.
- Fallbeispiele zu häufigen (Konflikt-) schwierigen Situationen (siehe Arbeitsmaterial), z.B.
  - Hitzeschutz für Sportler\*innen (Training in der Mittagssonne im Sommer?! – Sonnencreme, Kopf bedecken, viel trinken, angemessene Belastung)
  - Umgang mit schwierigen Situationen im Kinder- und Jugendsport, siehe Anlage Svea
  - Wertebildung im Sport - Mitbestimmung stärken, siehe Ppt Sport mit Haltung vom Fußballverband (Demokratische Prozesse im Verein gestalten)
  - Achtsamkeit und Schutz vor sexualisierter Gewalt, siehe Fallbeispiele Sportjugend Hessen
  - Diskriminierungsbarometer (z.B. Jungs können gut Fußball spielen, bei uns im Verein gibt es keine Deutschen mehr)
  - Elternarbeit im Verein (siehe iCoach Kids) – z.B. Ausfragen während Heimfahrt nach dem Wettkampf/Turnier
  - politische Diskussionen entfacht vor, während oder nach Training in der erwachsenen Sportgruppe (variabel: Wahlergebnisse, Klimaschutz, Ukraine, Corona-Befürworter-Gegner ...)  
mit der Gruppe Lösungsansätze suchen/finden und Handlungssicherheit stärken

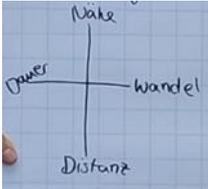
WEITERFÜHRENDES WISSEN:



Quelle: [Erfolgreiche Gesprächsführung: Regeln, Techniken,](#)

[Fragen \(karrierebibel.de\)](http://karrierebibel.de)

Kommunikationstechniken

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich-Botschaften:<br/>bei sich und eigenen Bedürfnissen bleiben (Bezug zur eigenen Rolle und Aufgaben als ÜL, siehe 3.4 GK)</li> <li>• "gutes" Zuhören als Vorstufe aktiven Zuhörens<br/>&gt; Nachfragen, Blickkontakt, Körpersprache etc. (Kontrollfrage: Hast du dich verstanden gefühlt?)</li> </ul> <p>Die IRIS-Strategie im KESS-Programm®: <a href="http://www.caritas-bodensee-oberschwaben.de">Die IRIS-Strategie (caritas-bodensee-oberschwaben.de)</a></p> <p>I - Inne halten<br/>R – Respektieren<br/>I – Ignorieren (auf störendes Verhalten so wenig wie möglich eingehen)<br/>S - Selbst handeln (sofort, langfristig)</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Das Riemann-Thomann Modell</p> |
|--|---|

### 3.4 Sportler\*innen und Sportgruppen führen - den eigenen Führungsstil finden

#### Typische Anforderungssituationen

eines/einer Übungsleiter\*in/Trainer\*in

- Sich den eigenen Erwartungen bewusstwerden, eigene Rolle klären (Bezug zu Werten und Motiven)
- Mit Erwartungen der Sportler\*innen/der Sportgruppe und des Vereins umgehen, sich von falschen Erwartungen abgrenzen
- Sportler\*innen/Trainingsgruppe zu (Trainings-)Erfolgen führen
- Situationsgerecht Entscheidungen treffen, u.a. wann bin ich Entertainer\*in, wann strenge/r Trainer\*in?
- Welche Gruppengröße kann ich bewältigen?

|  |   |
|--|---|
| <b>Lehr-/Lernziele</b>   | <b>Lehrinhalte</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• sich der eigenen Rolle bewusstwerden</li> </ul> | <p>Training leiten, Gruppe führen und Bindeglied zum Verein sein</p> <p><u>Rolle des/der ÜL/T:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolle in der Sportgruppe klären:<br/>Motivator*in, Vorbild, Planer*in, Zuhörer*in, ...<br/>erste/r Ansprechpartner*in für Mitglieder,<br/>eigene Erwartungen und Erwartungen der Gruppe</li> <li>• Auftrag im Verein klären: Was erwartet der Verein von mir und was kann ich leisten? Wie sind die Spielregeln in meinem Verein?<br/>Bezug: Übungsleiter*innen-Vertrag (siehe Anlagen)</li> </ul> <p><u>Führungsstile:</u></p> |

|  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• haben ein Bewusstsein für den eigenen (situationsgerechten) Führungsstil</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Führungsstile vorstellen: autoritär, demokratisch, laissez faire, situativ</li><li>• sich dem eigenen, situationsspezifischen Stil bewusstwerden</li><li>• wichtig: authentisch sein, Gruppe findet „ihren/ihre“ passende Übungsleiter*in/Trainer*in/</li><li>• <b>in sportpraktischen Situationen erleben und anwenden</b></li></ul> |
|--|---|

## 4 Praxiskoffer

4.1 Aufstellungsformen (Grundkurs)

4.2 Vorlage zur Stundenplanung (Grundkurs)

4.3 Spielesammlung

um weitere Kennenlern- und Kooperationsspiele ergänzen

4.4 Arbeitsblätter der Referent\*innen

## ANLAGEN

Diese Anlagen sind beim jeweiligen Landessportbund/-verband erhältlich.

### Grundkurs (weiterführende Informationen zur Ausbildung)

- Ehrenkodex
- Übungsleiter\*innen-/Trainer\*innen-Vertrag
- Übungsleiterpauschale (Bezahlte Mitarbeit)
- Vorlage kostenfreie Beantragung Führungszeugnis
- Vorlagen zur Lizenzbeantragung

### Aufbaukurs

Arbeitsmaterialien für Teilnehmer\*innen und für Lehrpersonen, die Sportverbände gemeinsam mit Lehrpersonen entwickeln und fortlaufend anpassen können. Dies sind z.B.:

| <b>für Teilnehmer*innen</b>  | <b>für Lehrpersonen</b>  |
|--|--|
| Beobachtungsbogen für eine Sportstunde und Lehrprobe   | Physiologie der Frau und ihr Menstruationszyklus   |
| Fallbeispiele für schwierige Situationen   | Beobachtungsbogen für eine Sportstunde und Lehrprobe (Indikatoren)   |
| Rollenkarten   | Übersichtstabelle über die kognitive, sozial-emotionale und körperliche Entwicklung des Menschen           |
| Beeinträchtigungen erleben   | Muskelabbau im Alter   |
| Gesprächsleitfaden des neuseeländischen Sport-Dachverbandes - Mit dem R.E.V.I.E.W. Leitfaden wirksames Feedback geben. | Gruppenphasen-Modell nach Bruce Tuckman  |
|  | Kernlehrmittel Jugend+Sport, Schweizerische Eidgenossenschaft, Bundesamt für Sport BASPO, 2016, S. 16 – 25 |
|  | Ordner Fit für die Vielfalt: Das Kurvenmodell, S. 79-80  |
|  | Das 4-Ohren-Modell   |
|  | Übersicht Gefahrenquellen (LSB NRW, Basismodul)  |