



Übungsleiter -C- Breitensport



Teil -1- Aufbaulehrgang (30 LE)

Grundlagen des Bewegungslernens 2 LE

- Phasen/ Stufen des motorischen Lernens
- Didaktisch-methodische Handlungsprinzipien für das Erlernen von Bewegungen
- Bewegungsbeobachtung, Bewegungsanalyse, Bewegungskorrektur

In und mit Gruppen arbeiten 2 LE

- Rolle des ÜL
- Grundlagen und Regeln der Kommunikation
- Verhalten in der Gruppe, Anforderungen an die Leitung von Gruppen, Gruppenarbeit, Motivation von Gruppenmitgliedern
- Umgang mit Verschiedenheit (Gender Mainstreaming/Diversity Management)
- Umgang mit Konflikten, Selbstreflexion, Kritikfähigkeit

Vereins- und Verbandsstrukturen 3 LE

- Aufgaben, Aufbau, Führungs- und Entscheidungsstrukturen In Vereinen, Verbänden und des DOSB
- Qualifizierungsmöglichkeiten in den Sportorganisationen
- Finanzierung der Vereinsarbeit, Zuschüsse, Sponsoring
- Gremienarbeit, Mitbestimmungsstrukturen im Verein
- Langfristige Bindung von Vereinsmitgliedern, Umgang mit Fluktuation

Doping- und Suchtprävention 1 LE

- Was ist unter „Doping“ zu verstehen?
- Bestandteile und Auswirkungen, kurz und langfristig

Rechtliche Grundlagen/ Sportversicherung 4 LE

- Rechtliche Stellung des ÜL
- Geschäftsfähigkeit, Schuldfähigkeit, Haftungsfähigkeit
- Grundsätze und Erfüllung der Aufsichtspflicht
- Sportversicherung

Vereinsangebote planen, organisieren, durchführen und auswerten 2 LE

- Planung, Durchführung und Auswertung von Sport- und Bewegungseinheiten
- Didaktische Zielsetzungen/Unterrichtskonzepte
- Methoden, Organisations- und Vermittlungsformen

Sportbiologie/ physiologie**4 LE**

- Herz-Kreislaufssystem, Blut, Atmung, Energiebereitstellung, Nervensystem, Sinnesorgane
- Passiver Bewegungsapparat (Knochen, Gelenke, Bänder, Wirbelsäule)
- Aktiver Bewegungsapparat (Muskeln, Sehnen, muskuläres Zusammenspiel)

Trainingslehre**4 LE**

- Grundlagen der Trainingslehre
- Konditionelle Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit)
- koordinative Fähigkeiten
- sportmotorische Tests

Sportverletzungen**4 LE**

- Verhalten bei und Vermeiden von Sportverletzungen
- Helfen und Sichern

Bewegung und Ernährung**4 LE**

- Gesunde Lebensweise
- Körperbewusstsein
- Ernährung

Anmerkung: Die Ausbildung Teil -1-, Aufbaulehrgang kann durch den Kreissportbund, Stadtsportbund, Landessportbund (dezentral) und durch den Thüringer Kickboxverband (zentral) erfolgen!

Teil -2- Fachspezifische Ausbildung (60 LE)

Trainingslehre

Grundlagen 4 LE

- | | |
|---|------|
| 1. Regelkunde (Einführung) | 1 LE |
| - Pointfighting, Fullkontakt, Lightkontakt, K-1, Formenkampf/Formenlaufen | |
| 2. Prüfungswesen (Einführung) | 1 LE |
| - Prüfungsverfahrensordnung | |
| - Prüfungsordnung | |
| 3. Pädagogik | 3 LE |
| 1. Motorisches Lernen, Gruppenleitung, Lerntheorien | |

Voraussetzungen für die sportliche Leistungsfähigkeit 24 LE

- | | |
|--|------|
| 1. Kraft: | 4 LE |
| - Maximalkraft | |
| - Schnellkraft | |
| - Kraftausdauer | |
| 2. - Ausdauer: | 3 LE |
| - Langzeitausdauer | |
| - Kurzeitausdauer | |
| 3. Schnelligkeit: | 3 LE |
| 4. Koordinationsfähigkeit: | 4 LE |
| - Reaktionsfähigkeit | |
| - Umstellungsfähigkeit | |
| - Differenzierungsfähigkeit | |
| - Rhythmisierungsfähigkeit | |
| - Kopplungsfähigkeit | |
| - Gleichgewichtsfähigkeit | |
| 5. Körperliche- und psychische Belastbarkeit | 6 LE |
| - Anaerobe- und Aerobephase | |
| - Prinzip der biologischen Adaption | |
| - Belastungsinterwalle | |
| 6. Energiegewinnung / Ernährung | 4 LE |
| - Kohlenhydrate | |
| - Fette | |
| - Eiweiß | |
| - Wasser | |
| - Vitamine, Mineralien und Spurenelemente | |
| - Hormone | |
| - Fermente | |

1. Funktion des Stütz- und Bewegungssystems
2. Knochenaufbau
3. Gelenkformen
4. Muskelaufbau

Fachliche Teil**19 LE**

1. Warmup/Cooldown/Auf- und Abwärmen 0,5 LE
2. Kampfstellung 0,5 LE
 - Boxen ↔ Kickboxen
3. Fausttechniken 2,5 LE
 - Grundlagen der verschiedenen Fausttechniken 1 LE
 - Lehrwege der Fausttechniken
4. Fuß- und Beintechniken 3,5 LE
 - Grundlagen der verschiedenen Fuß- und Beintechniken
 - Lehrwege der Beintechniken 1 LE
5. Bewegungstechniken resp. Schritttechniken 1,5 LE
 - Grundlagen der verschiedenen Bewegungslehre (Gehen, Shuffle (gleitend - schreitend), Thaiwiegenschritt, Dreiecksschritt, Fingerschritt, Diagonalgang, Passgang, Seitsprung, Rücksprung, Wechselschritt (Schwerpunkt Führungsbein), Ladeschritt (Schwerpunkt Schlagbein), Wechselsprung)
6. Verteidigungstechniken 1,5 LE
 - Schulter, Arm- und Faustblöcke
 - Paraden
 - Doppeldeckung
 - Bein-, Knie-, Schienbein und Fußblöcke
 - Meidbewegungen
 - Ausweichbewegungen
7. Gerätearbeit 1,5 LE
 - Sandsack und co.
 - Pratzearbeit
8. Aufbau des Angriffs 1 LE
 - Vorbereitende Maßnahmen
 - Konditionierung des Gegners
 - Einleitung des Angriffs
 - Durchführung des Angriffs
 - Abschluss des Angriffs
 - Neuaufbau der Angriffsposition
 - Finten

- | | |
|--|--------|
| 9. Aufbau der Verteidigung | 1,5 LE |
| <ul style="list-style-type: none"> • Arbeiten im Infight, • das Lösen aus dem Infight, • das Absichern, • das Nachsetzen | |
| 10. Wurftechniken | 1 LE |
| <ul style="list-style-type: none"> • Fegen / Switch • Sonstige Würfe | |
| 11. SV/Selbstverteidigung | 1 LE |
| <ul style="list-style-type: none"> • Was beinhalten die SV • Rechtliche Grundlagen/BGB/StGB | |

Sonstiges

5 LE

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------|---------|------|----------------------|---------|------|-------------------------|-----------|------|---------------------------------|-------------|------|----------------------------|--------------|------|-------------------------------|-----------|------|----------------------------|--------------|------|----------------------------|--------------------------|--|--|
| 1. Entwicklungsbesonderheiten | 3 LE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • biologische Merkmale • motorische Merkmale • psychische-/soziale Merkmale • sportliche Betätigung den Alterstufen angepasst <table border="0" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>a) Vorschulalter</td> <td style="text-align: center;">4/5-4/5</td> <td style="text-align: right;">Jahr</td> </tr> <tr> <td>b) Frühes Schulalter</td> <td style="text-align: center;">5/6-7/8</td> <td style="text-align: right;">Jahr</td> </tr> <tr> <td>c) Mittleres Schulalter</td> <td style="text-align: center;">7/8-11/12</td> <td style="text-align: right;">Jahr</td> </tr> <tr> <td>d) Spätes Schulalter – Pubertät</td> <td style="text-align: center;">11/12-17/18</td> <td style="text-align: right;">Jahr</td> </tr> <tr> <td>e) Frühes Erwachsenenalter</td> <td style="text-align: center;">17/18- 23/25</td> <td style="text-align: right;">Jahr</td> </tr> <tr> <td>f) Mittleres Erwachsenenalter</td> <td style="text-align: center;">um das 30</td> <td style="text-align: right;">Jahr</td> </tr> <tr> <td>g) Spätes Erwachsenenalter</td> <td style="text-align: center;">um das 45/50</td> <td style="text-align: right;">Jahr</td> </tr> <tr> <td>h) Veteranen-Seniorenalter</td> <td style="text-align: center;">um das 60 Jahr und älter</td> <td></td> </tr> </table> | a) Vorschulalter | 4/5-4/5 | Jahr | b) Frühes Schulalter | 5/6-7/8 | Jahr | c) Mittleres Schulalter | 7/8-11/12 | Jahr | d) Spätes Schulalter – Pubertät | 11/12-17/18 | Jahr | e) Frühes Erwachsenenalter | 17/18- 23/25 | Jahr | f) Mittleres Erwachsenenalter | um das 30 | Jahr | g) Spätes Erwachsenenalter | um das 45/50 | Jahr | h) Veteranen-Seniorenalter | um das 60 Jahr und älter | | |
| a) Vorschulalter | 4/5-4/5 | Jahr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| b) Frühes Schulalter | 5/6-7/8 | Jahr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) Mittleres Schulalter | 7/8-11/12 | Jahr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) Spätes Schulalter – Pubertät | 11/12-17/18 | Jahr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| e) Frühes Erwachsenenalter | 17/18- 23/25 | Jahr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| f) Mittleres Erwachsenenalter | um das 30 | Jahr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g) Spätes Erwachsenenalter | um das 45/50 | Jahr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| h) Veteranen-Seniorenalter | um das 60 Jahr und älter | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Der Trainer/Übungsleiter | 2 LE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Vorbildrolle und Autorität • Ansprechpartner/Vertrauensperson • Rechtliche Grundlagen: der Aufsichtspflicht,
der Garantstellung,
der Schadensersatzpflicht,
der Personensorge | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Ausarbeitung: **Jürgen Elies**
Landeslehrbeauftragte des TKBV e.V.
4. Dan Jiu Jitsu
2. Dan Ju Juts
1. Dan Kickboxen
1. Dan ATS

Anmerkung: Die Ausbildung Teil -2-, Fachspezifische Ausbildung, der überfachlicher Grundlehrgang, kann nur durch den Thüringer Kickboxverband (zentral) erfolgen!