

Für die Ausbildung zum Trainerassistenten „Tae Kwon Do“

Ausbildungsinhalte und Struktur in Ausbildung / ca. 40 UE

Diese Angaben der Mindestmenge von Unterrichtseinheiten für die einzelnen Unterrichtsgebiete sind Richtzahlen, sie können nach Bedarf, insbesondere in Abhängigkeit mit der an der Ausbildung teilnehmenden Personengruppe, variiert werden.

Die Ausbildung vermittelt Basiswissen, welches zum eigenen Sportverständnis ,zur Mithilfe beim Leiten und Betreuen von Gruppen befähigt.

Behandelt werden folgende Themenbereiche:

Taekwondo im gesellschaftlichen Kontext,
Unterrichtslehre,
Bewegungslehre,
Sportbiologie,
Rolle des Sportlers, der Trainerin / des Trainers.

Die Inhalte gliedern sich wie folgt:

Taekwondo im Gesellschaftlichen Kontext

I. Geschichte des Taekwondo 2 UE

Historischer Überblick über die Entstehung u. Entwicklung des Taekwondo
Bedeutung des „Tae“ des „Kwon“ und besonders dem „Do“

II. Aufbau und Strukturen des Sportverkehrs 2 UE

Des Sportlers , der Vereine
der Landesfachverband
die DTU (Deutsche- Taekwondo- Union)
der DOSB (Deutscher Olympischer Sport Bund)
die WTF (World-Taekwondo-Federation)
das IOC (Internationales Olympisches Komitee)

Unterrichtslehre in Theorie und Praxis

I. Aufbau einer Übungsstunde 4 UE

Aufwärmen - Herz-Kreislaufaktivierung, Mobilisation der Gelenke, Dehnung der Muskulatur, Spannungsaufbau

Hauptteil - langsam steigende Belastung, Schnelligkeit- vor Kraft- vor Ausdauerbelastung, Technik vor Kondition

Cool Down - der vorangegangenen Belastung angepasst, Übungs- und Spielformen zur allmählichen Senkung der Herz-Kreislaufaktivität, Dehnung und Entspannungsmethoden

II. Kleine Spiele: 5 UE

Spiel- und Übungsformen zum Einstimmen und Aufwärmen

Spiel- und Übungsformen zum Abwärmen und Ausklang

Spiel- und Übungsformen zur Förderung Taekwondo spezifischer Fähigkeiten und Fertigkeiten

Bewegungslehre in Theorie und Praxis

I. Bewegungslernen in Theorie und Praxis 3 UE

Bewegungsbeobachtung und -beschreibung

Phasen des Bewegungslernens

Methoden des Bewegungslehrens - Ganz-, Teil- und Ganz-Teil-Ganzmethode

Einsatz von Hilfsmitteln beim Bewegungslernen

Fehlerkorrektur: Erkennen von fehlerhaften TKD- Techniken und Hilfestellungen zur Fehlerkorrektur

II. Einsatz von Hilfsmitteln im Taekwondo Training 3 UE

Einsatz von optischen, akustischen, taktilen Hilfestellungen

Einsatz von Geräte- und Geländehilfen im Trainingsprozess

Sportbiologie in Theorie und Praxis

I. Funktionelle Anatomie 2 UE

Herz-Kreislaufsystem

aktiver und passiver Bewegungsapparat

Nervensystem

II. Auswirkung von Belastung auf den menschlichen Organismus 2 UE

Anpassungserscheinungen auf die unterschiedlichen Formen des Ausdauer-, Kraft-
Beweglichkeits- und Koordinationstrainings

III. Entwicklungsgemäße Übungen zur Förderung der Leistungsfähigkeit spezifischer 5 UE

Organsysteme in unterschiedlichen Altersstufen (Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter)

Herz-Kreislauftraining

Krafttraining

Kraftausdauertraining

Koordinationstraining

Funktionsgymnastik - funktionelle und nicht funktionelle Übungen

Rolle des Sportler , der Trainerin / des Trainers in Theorie und Praxis

I. Aufgaben und Verhalten von Trainer/innen in der Sportgruppe und im Verein 5 UE

Selbstbeobachtung und Beobachtung von Gruppenverhalten, Umgang mit
gruppenspezifischen Prozessen

Rücksichtspflicht, Aufsichtspflicht

Versicherungs- und Haftungsfragen

Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer

II. Umgang mit Konflikten 5 UE

Entstehung von Konflikten

Strategien zur Konfliktlösung

Soziale Kompetenz - Aktives Zuhören, Ich-Aussage

III. Umgang mit Emotionen 2 UE

Erscheinungsformen aggressiver Handlungen

Verhaltensregeln zum Umgang mit aggressiven Handlungen

Umgang mit Passivität

Gesamtsumme der UE 40