



DEUTSCHE TAEKWONDO UNION E.V.

Trainer A Poomsae

Ausbildungskonzept

Inhaltsverzeichnis

Modul 1: Internationale Strukturen im Poomsae-Leistungssport (WT, ETU, DTU und Bundeskader)	4
Modul 2: Aufgaben und Verantwortung eines A-Trainers im Bundeskaderumfeld	6
Modul 3: Rechtliche Grundlagen im internationalen Spitzensport	8
Modul 4: Kinderschutz und Verantwortung auf Delegationsreisen	10
Modul 5: Ethik und Fairplay im Hochleistungssport	12
Modul 6: Schutzkonzepte im Spitzensport – Prävention sexualisierter Gewalt und internationale Meldewege	14
Modul 7: Anti-Doping advanced – NADC, TUE, Nahrungsergänzungsmittel, Kontrollabläufe	16
Modul 8: Nachhaltigkeit und Good Governance im A-Kaderumfeld	18
Modul 9: Duale Karriere und Mehrfachbelastung auf Spitzenniveau	20
Modul 10: Karrierebegleitung im internationalen Kontext	22
Modul 11: Spitzensportförderung und Athletenrechte	24
Modul 12: Kommunikation mit Bundestrainern und Verbänden	26
Modul 13: Internationale Vernetzung und Kooperation	28
Modul 14: Internationale Bewertungskriterien im Poomsae	30
Modul 15: Judging-Trends und Reglements im internationalen Vergleich	32
Modul 16: Bewegungsqualität, Rhythmus und Ausdruck auf Weltniveau	34
Modul 17: Fehlerbilder auf Weltklasse-Niveau und Korrekturstrategien	36
Modul 18: Synchron-Poomsae – Choreografie und internationale Anforderungen	38
Modul 19: Freestyle-Poomsae auf WM- und EM-Ebene	40
Modul 20: Medienproduktion für Präsentation und Ausdrucksstärke	42
Modul 21: Mehrjahresplanung	44
Modul 22: Makro- und Mesozyklen im Spitzensport	46
Modul 23: Mikrozyklen im internationalen Belastungsmanagement	48
Modul 24: Monitoring und Dokumentation auf A-Trainer-Niveau	50
Modul 25: Digitale Tools zur Trainingssteuerung und Planung	52
Modul 26: Videoanalyse und Bewegungsdiagnostik (KI-gestützt)	54
Modul 27: Digitale Leistungstagebücher und Feedbackprozesse	56
Modul 28: Online-Coaching und Hybridtraining im internationalen Umfeld	58
Modul 29: Datenschutz und Datenethik im Hochleistungssport	60
Modul 30: Athletiktraining auf Spitzenniveau (Explosivität, Core, Balance)	62
Modul 31: Stabilität und Beweglichkeit im internationalen Vergleich	64
Modul 32: Verletzungsprävention und Reha-Management im Spitzensport	66

Modul 33: Monitoring von Belastung und Ermüdung	68
Modul 34: Ernährung und Supplemente im Poomsae-Spitzensport	70
Modul 35: Akut-Notfall- und Delegationsmedizin bei Auslandsmaßnahmen	72
Modul 36: Umgang mit Leistungsdruck, Perfektionismus und Bewertungsangst	74
Modul 37: Selbstregulation und mentale Stärke auf Spitzenniveau	76
Modul 38: Motivation, Resilienz und Burnoutprävention	78
Modul 39: Teamgeist in internationalen Delegationen	80
Modul 40: Athletenführung und Vorbildfunktion im Bundeskader	82
Modul 41: Zusammenarbeit mit Bundestrainern und Stützpunkten	84
Modul 42: Organisation von internationalen Lehrgängen und Maßnahmen	86
Modul 43: Dokumentation von Leistungsentwicklung für Verband und Bundestrainer	88
Modul 44: Evaluation von Athletenentwicklung auf Weltklasse-Niveau	90
Modul 45: Evaluation und Qualitätsentwicklung von Programmen	92
Modul 46: Interkulturelle Kompetenz bei internationalen Maßnahmen	94
Modul 47: Diversität und Para-Poomsae im Spitzensport	96
Modul 48: Transfer sportwissenschaftlicher Erkenntnisse in die Praxis (Poomsae-Elite)	98
Modul 49: Kooperation mit Sportmedizin, Biomechanik und Psychologie	100
Modul 50: Eigene Forschungsprojekte und evidenzbasierte Praxisentwicklung	102
Modul 51: Sponsoring und Athletenmarkenbildung	104
Modul 52: Öffentlichkeitsarbeit im internationalen Spitzensport	106
Modul 53: Nutzung sozialer Medien im Leistungssport	108
Modul 54: Datenschutz und Bildrechte in der Medienarbeit	110

Modul 1: Internationale Strukturen im Poomsae-Leistungssport (WT, ETU, DTU und Bundeskader)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die internationalen Strukturen und Zuständigkeiten (WT, ETU, DTU, Landeskader, Bundeskader).
- verstehen die Rolle des A-Trainers innerhalb dieser Systeme.
- können Kaderstrukturen und Meldewege praktisch anwenden.
- sind in der Lage, internationale Entwicklungen in ihre Arbeit zu übertragen.
- reflektieren, wie sie Verein, Landeskader und Bundeskader sinnvoll verbinden.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Videopräsentation „Systemüberblick“

- Situation: Dein Verein möchte verstehen, welche internationalen Strukturen für die Förderung von Poomsae-Athlet:innen entscheidend sind.
- Aufgabe: Erstelle ein Erklärvideo (max. 5 Minuten), in dem du die Strukturen von WT, ETU, DTU und Bundeskader übersichtlich darstellst.
- Leitfragen: Wer entscheidet was? Wo laufen Meldungen? Welche Rolle hat der Heimtrainer?
- Ziel: Die Teilnehmenden können komplexe Strukturen verständlich darstellen.

B: Podcast-Interview „Rolle des A-Trainers“

- Situation: Ein Journalist möchte deine Rolle als A-Trainer für Bundeskaderathlet:innen erklären.
- Aufgabe: Nimm ein Audio-Interview (3-4 Minuten) auf, in dem du deine Aufgaben im System beschreibst.
- Leitfragen: Welche Verantwortung trägst du? Wie arbeitest du mit Bundestrainern zusammen? Was bedeutet das für den Heimverein?
- Ziel: Die Teilnehmenden kommunizieren ihre Rolle klar und systematisch.

C: Infoplakat „Kaderwege im Überblick“

- Situation: In deinem Verein sollen Athlet:innen und Eltern die Kaderwege nachvollziehen können.
- Aufgabe: Erstelle ein Plakat (A3 oder PDF), das den Weg von Verein → Landeskader → Bundeskader visuell darstellt.
- Leitfragen: Welche Kriterien gelten? Welche Stationen müssen durchlaufen werden? Welche Organisationen sind beteiligt?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Kaderstrukturen visuell und praxisnah aufbereiten.

D: Policy-Papier „Internationale Entwicklungen nutzen“

- Situation: Dein Verband bittet dich um eine Einschätzung, wie aktuelle internationale Entwicklungen im Poomsae (z. B. Reglementsänderungen) in Deutschland umgesetzt werden könnten.
- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Dokument (PDF), in dem du Chancen und Risiken darstellst.
- Leitfragen: Welche Trends gibt es international? Welche Relevanz haben sie für den Bundeskader? Welche Handlungsempfehlungen leitest du ab?
- Ziel: Die Teilnehmenden übertragen internationale Entwicklungen auf die nationale Praxis.

Modul 2: Aufgaben und Verantwortung eines A-Trainers im Bundeskaderumfeld

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die spezifischen Aufgaben eines A-Trainers im Spitzensport Poomsae.
- verstehen ihre Verantwortung gegenüber Athlet:innen, Verband, Bundestrainer:innen und Verein.
- können Zielkonflikte (z. B. Vereinsinteressen vs. Bundeskadermaßnahmen) analysieren und Lösungen entwickeln.
- setzen internationale Anforderungen praxisnah in ihrem Heimtraining um.
- reflektieren ihre Rolle als Führungsperson und Bindeglied zwischen allen Ebenen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Videofall „Interessenkonflikt Verein - Bundeskader“

- Situation: Ein:e Bundeskaderathlet:in soll für ein internationales Turnier nominiert werden, gleichzeitig plant dein Verein ein wichtiges Event.
- Aufgabe: Erstelle ein 4-minütiges Video, in dem du deine Verantwortung erläuterst und eine Lösung für beide Seiten aufzeigst.
- Leitfragen: Wem gilt deine erste Verantwortung? Wie kommunizierst du fair mit allen Beteiligten? Welche Konsequenzen ergeben sich?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen, wie sie Konflikte verantwortungsvoll lösen.

B: Podcast „Rolle des A-Trainers im Alltag“

- Situation: Du sollst Nachwuchstrainern im Landeskader erklären, was den Unterschied zwischen einem B- und einem A-Trainer ausmacht.
- Aufgabe: Produziere einen 3-5-minütigen Podcast, in dem du Aufgaben und Verantwortung eines A-Trainers beschreibst.
- Leitfragen: Welche Schwerpunkte hast du im Vergleich zu niedrigeren Lizenzstufen? Wie sieht dein Verantwortungsbereich konkret aus?
- Ziel: Die Teilnehmenden können ihre Rolle klar darstellen.

C: Informationsbroschüre „Aufgabenprofil A-Trainer“

- Situation: Dein Verein möchte Eltern und Athlet:innen informieren, warum du eine A-Lizenz erworben hast.
- Aufgabe: Erstelle eine kurze digitale Broschüre (PDF, 2 Seiten), die die wichtigsten Aufgaben und Verantwortlichkeiten eines A-Trainers erklärt.
- Leitfragen: Welche Aufgaben übernimmst du? Welche Verantwortung trägst du für die Athlet:innen? Welche Vorteile hat dies für die Sportler:innen?
- Ziel: Die Teilnehmenden können komplexe Verantwortlichkeiten zielgruppengerecht aufbereiten.

D: Fallanalyse „Verantwortung in Krisensituationen“

- Situation: Auf einer Auslandsmaßnahme wird ein:e Athlet:in krank, die Eltern fordern sofortige Rückkehr.
- Aufgabe: Verfasse eine schriftliche Analyse (max. 2 Seiten), in der du beschreibst, wie du Verantwortung übernimmst.
- Leitfragen: Welche Pflichten hast du juristisch, organisatorisch, sportlich? Wie gehst du kommunikativ vor? Welche Dokumentation ist nötig?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Verantwortung in Extremsituationen.

Modul 3: Rechtliche Grundlagen im internationalen Spitzensport

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die rechtlichen Rahmenbedingungen bei internationalen Turnieren, Lehrgängen und Delegationsreisen.
- unterscheiden Vereinsrecht, Verbandsrecht und internationale Regularien.
- verstehen ihre Pflichten in Bezug auf Aufsicht, Sorgfalt, Haftung und Dokumentation.
- können bei Notfällen, Vertrags- oder Schadensfällen rechtlich korrekt handeln.
- reflektieren ihre Verantwortung als A-Trainer:in im internationalen Kontext.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Videofall „Aufsichtspflicht im Ausland“

- Situation: Während einer EM-Reise verlässt eine 16-jährige Athletin ohne Absprache das Hotel.
- Aufgabe: Erstelle ein 4-minütiges Video (Prüfperson sichtbar), in dem du deine Aufsichtspflicht darstellst und dein Vorgehen erklärst.
- Leitfragen: Wann beginnt und endet deine Aufsicht? Welche Maßnahmen musst du sofort ergreifen? Wie dokumentierst du den Vorfall? Wie informierst du Eltern, Teamleitung und Verband?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen, dass sie Aufsichtspflichten im internationalen Kontext rechtlich korrekt umsetzen können.

B: Podcast „Haftung bei Verletzungen“

- Situation: Ein:e Athlet:in verletzt sich bei einem internationalen Lehrgang. Eltern kündigen rechtliche Schritte an.
- Aufgabe: Produziere einen 3-4-minütigen Podcast, in dem du die Haftungsfragen erläuterst und dein korrektes Vorgehen erklärst.
- Leitfragen: Wann haftest du persönlich, wann der Verband? Welche Versicherungen greifen? Welche Dokumentation ist notwendig? Wie formulierst du deeskalierend?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Haftungsfragen einordnen und kommunikativ sicher darstellen.

C: Handlungsplakat „Notfallkette im Ausland“

- Situation: Während eines Turniers in Asien erleidet ein:e Athlet:in akute gesundheitliche Probleme.
- Aufgabe: Erstelle ein digitales A3-Plakat, das einen Ablaufplan mit Zuständigkeiten und Kontakten im Notfall darstellt.
- Leitfragen: Wer alarmiert wen? Welche Informationen brauchst du sofort? Welche rechtlichen Grundlagen gelten? Welche Protokolle müssen erstellt werden?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein klares, rechtlich abgesichertes Notfallschema.

D: Informationsbroschüre „Rechtliche Risiken für Vereine“

- Situation: Dein Verein plant erstmals, Athlet:innen auf ein internationales Turnier zu schicken.
- Aufgabe: Erstelle eine 2-seitige Broschüre (PDF), die Trainer:innen und Vorstand über rechtliche Pflichten und Präventionsmaßnahmen informiert.
- Leitfragen: Welche Unterlagen sind Pflicht? Welche Risiken bestehen? Wie lassen sie sich minimieren? Welche Absprachen sind notwendig?
- Ziel: Die Teilnehmenden können rechtliche Anforderungen praxisgerecht für Vereine aufbereiten.

Modul 4: Kinderschutz und Verantwortung auf Delegationsreisen

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen ihre besondere Verantwortung für Minderjährige auf internationalen Maßnahmen.
- wissen, wie sie Schutzkonzepte praktisch anwenden und dokumentieren.
- erkennen Risikosituationen bei Reisen, Unterbringung und Freizeitgestaltung.
- können klare Verhaltensregeln kommunizieren und durchsetzen.
- handeln rechtlich, organisatorisch und pädagogisch korrekt in Konflikt- oder Verdachtsfällen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Videofall „Zimmernaufteilung im Trainingslager“

- Situation: Bei einer EM-Maßnahme teilt der Veranstalter Athlet:innen unsachgemäß in Zimmer ein (z. B. Minderjährige mit fremden Erwachsenen).
- Aufgabe: Erstelle ein 3-4-minütiges Video (Prüfperson sichtbar), in dem du darstellst, wie du die Situation löst und welche Regeln du anwendest.
- Leitfragen: Welche Standards gelten im Kinderschutz? Welche Maßnahmen musst du sofort einleiten? Wie dokumentierst du dein Vorgehen?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen, dass sie Kinderschutzrichtlinien praktisch umsetzen können.

B: Podcast „Freizeitgestaltung sicher machen“

- Situation: Während einer internationalen Maßnahme möchten Athlet:innen abends alleine in die Stadt gehen.
- Aufgabe: Produziere einen 3-4-minütigen Podcast, in dem du erklärst, wie du Freizeit sicher gestaltest und welche Grenzen gelten.
- Leitfragen: Welche Regeln gelten für Aufsicht und Verantwortung? Wie kommunizierst du das mit Athlet:innen und Eltern? Wie verhinderst du Risiken?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Aufsicht und Verantwortung praxisnah kommunizieren.

C: Handlungsplakat „Meldekette im Verdachtsfall“

- Situation: Auf einer Delegationsreise vertraut sich dir ein:e Athlet:in an und schildert eine mögliche Grenzverletzung durch eine Betreuungsperson.
- Aufgabe: Erstelle ein digitales A3-Plakat, das die Meldekette, Ansprechpersonen und Dokumentationspflichten klar darstellt.
- Leitfragen: Wen musst du sofort informieren? Welche Dokumentation ist erforderlich? Welche Stellen (Verein, Verband, Kinderschutzbeauftragte) sind einzubinden?

- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln eine klare Meldekette für internationale Maßnahmen.

D: Elternbrief „Verhaltensregeln auf Reisen“

- Situation: Vor einer Delegationsreise möchten Eltern wissen, welche Schutzmaßnahmen für ihre Kinder gelten.
- Aufgabe: Formuliere einen Elternbrief (PDF, 1-2 Seiten), in dem du die Regeln und Schutzmaßnahmen erläuterst.
- Leitfragen: Welche Regeln gelten für Zimmeraufteilung, Freizeit, Kontakt mit Betreuenden? Wie wird Aufsicht sichergestellt? Wie können Eltern bei Fragen reagieren?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Schutzmaßnahmen transparent und vertrauensbildend kommunizieren.

Modul 5: Ethik und Fairplay im Hochleistungssport

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Ethik, Fairplay und Integrität im internationalen Spitzensport.
- kennen typische ethische Konflikte (z. B. Manipulation, Vorteilsnahme, Ungleichbehandlung).
- können Athlet:innen Werte wie Respekt, Verantwortung und Fairness im Wettkampf vermitteln.
- reflektieren ihr eigenes Handeln in Bezug auf Vorbildfunktion und Trainerethik.
- entwickeln Maßnahmen, um Fairplay im Training und bei internationalen Einsätzen zu sichern.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Videofall „Ungerechtigkeit auf internationalem Turnier“

- Situation: Bei einer EM fühlst du dich durch die Juryentscheidung benachteiligt. Athlet:innen sind frustriert und fordern dich auf, beim nächsten Mal „ härter gegenzuhalten“.
- Aufgabe: Erstelle ein 4-minütiges Video (Prüfperson sichtbar), in dem du erklärst, wie du mit der Situation umgehst.
- Leitfragen: Wie verhältst du dich vor den Athlet:innen? Welche Werte vermittelst du? Welche Möglichkeiten gibt es, juristisch oder sportpolitisch korrekt zu reagieren?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen, dass sie Fairplay und Integrität auch in schwierigen Situationen vertreten.

B: Audio-Statement „Ethik im Alltag eines A-Trainers“

- Situation: Ein Verein bittet dich, einem Kaderathleten im Training Sonderrechte einzuräumen.
- Aufgabe: Nimm eine 3-4-minütige Audioaufnahme auf, in der du beschreibst, wie du ethische Grundsätze einhältst.
- Leitfragen: Wie stellst du Gleichbehandlung sicher? Wie gehst du mit Druck von außen um? Welche Vorbildfunktion hast du?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Rolle als ethische Instanz im Hochleistungssport.

C: Infoposter „Fairplay im Poomsae“

- Situation: Dein Landesverband bittet dich, ein Poster für ein Trainingslager zu gestalten.
- Aufgabe: Erstelle ein digitales A3-Poster, das die wichtigsten Fairplay-Regeln für Athlet:innen veranschaulicht.
- Leitfragen: Welche Regeln sind universell wichtig? Wie machst du die Inhalte für Jugendliche und Erwachsene verständlich? Wie motivierst du zum Einhalten der Werte?

- Ziel: Die Teilnehmenden können Fairplay sichtbar und zugänglich darstellen.

D: Positionspapier „Ethik im Spitzensport“

- Situation: Dein Verband möchte ein Leitbild zu Ethik und Fairplay entwickeln.
- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Positionspapier (PDF), in dem du als A-Trainer Haltung und Maßnahmen darstellst.
- Leitfragen: Welche Werte sind unverzichtbar? Wie können Trainer:innen diese sichern? Welche Verantwortung trägt der Verband?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisnahe Leitlinien für ethisches Handeln.

Modul 6: Schutzkonzepte im Spitzensport - Prävention sexualisierter Gewalt und internationale Meldewege

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen aktuelle Schutzkonzepte gegen sexualisierte Gewalt im Spitzensport.
- verstehen ihre besondere Verantwortung als A-Trainer:in bei internationalen Maßnahmen.
- können Risikosituationen erkennen und präventiv gestalten.
- wissen, wie Meldewege national und international funktionieren.
- handeln im Verdachtsfall rechtlich korrekt, dokumentationsicher und sensibel.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Videofall „Grenzverletzung im Trainingslager“

- Situation: Eine Athletin berichtet dir im Auslandstrainingslager, dass sie sich durch das Verhalten eines Betreuers unwohl fühlt.
- Aufgabe: Erstelle ein 4-minütiges Video (Prüfperson sichtbar), in dem du erklärst, wie du vorgehst.
- Leitfragen: Welche Sofortmaßnahmen ergreifst du? Welche Meldewege sind einzuhalten? Wie sicherst du die Dokumentation? Wie schützt du die Athletin unmittelbar?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen, dass sie im Verdachtsfall korrekt handeln.

B: Podcast „Prävention im Delegationsalltag“

- Situation: Dein Verband bittet dich, anderen Trainer:innen praktische Tipps zur Prävention im Alltag zu geben.
- Aufgabe: Produziere einen 3-4-minütigen Podcast mit konkreten Beispielen aus der Praxis.
- Leitfragen: Wie gestaltest du Zimmeraufteilung, Freizeit, Umgangsformen und Trainingsregeln sicher? Welche Standards setzt du durch? Wie kommunizierst du mit Athlet:innen altersgerecht?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Prävention praxisnah und verständlich vermitteln.

C: Handlungsplakat „Meldekette international“

- Situation: Während einer WM in Asien kommt es zu einem Verdachtsfall. Du musst sofort reagieren.
- Aufgabe: Erstelle ein digitales A3-Plakat, das die Meldekette von der ersten Wahrnehmung bis zur internationalen Meldestelle darstellt.
- Leitfragen: Wer sind die Ansprechpartner national und international? Welche Dokumentation ist Pflicht? Wie sicherst du Datenschutz? Welche Fristen gelten?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln eine klare Meldekette für internationale Maßnahmen.

D: Informationsbroschüre „Schutzkonzepte für Eltern“

- Situation: Eltern möchten wissen, welche Schutzmaßnahmen für ihre Kinder auf internationalen Maßnahmen gelten.
- Aufgabe: Erstelle eine 2-seitige Broschüre (PDF), in der du Schutzstandards, Regeln und Kontaktstellen erklärst.
- Leitfragen: Welche Standards gelten verbindlich? Welche Ansprechstellen gibt es? Wie können Eltern eingebunden werden?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Schutzmaßnahmen transparent und vertrauensbildend kommunizieren.

Modul 7: Anti-Doping advanced - NADC, TUE, Nahrungsergänzungsmittel, Kontrollabläufe

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die wesentlichen Inhalte des Nationalen Anti-Doping Codes (NADC) und internationaler Vorgaben (WADA, ITA).
- verstehen die Abläufe von Dopingkontrollen im In- und Ausland.
- können Athlet:innen bei TUE-Anträgen (Therapeutic Use Exemptions) beraten.
- unterscheiden erlaubte Nahrungsergänzungsmittel von riskanten Präparaten.
- setzen Anti-Doping-Maßnahmen im Heimtraining und auf Delegationsreisen praktisch um.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Videofall „Dopingkontrolle im Ausland“

- Situation: Ein:e deiner Athlet:innen wird bei einer WM in Asien zur Dopingkontrolle gebeten. Der Ablauf ist unklar, Sprachbarrieren erschweren die Situation.
- Aufgabe: Erstelle ein 4-minütiges Video (Prüfperson sichtbar), in dem du erklärst, wie du vorgehst.
- Leitfragen: Welche Rechte und Pflichten haben Athlet:in und Trainer:in? Welche Unterschiede gibt es zu nationalen Kontrollen? Wie dokumentierst du den Ablauf?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen, dass sie Kontrollen korrekt begleiten können.

B: Audiobeitrag „Nahrungsergänzung im Spitzensport“

- Situation: Ein Athlet fragt dich, ob ein neues Supplement erlaubt ist.
- Aufgabe: Produziere einen 3–4-minütigen Audiobeitrag, in dem du erklärst, wie du die Substanz prüfst und welche Regeln gelten.
- Leitfragen: Welche Quellen sind verlässlich? Wie reduzierst du das Risiko einer positiven Probe? Welche Präventionsstrategie empfiehlst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Athlet:innen sicher zu Supplements beraten.

C: Infografik „TUE-Antrag Schritt für Schritt“

- Situation: Ein:e Athlet:in benötigt ein Medikament, das auf der Dopingliste steht.
- Aufgabe: Erstelle eine digitale Infografik (PDF oder PNG), die den Prozess des TUE-Antrags übersichtlich darstellt.
- Leitfragen: Welche Unterlagen sind nötig? Wer entscheidet? Welche Fristen sind einzuhalten?
- Ziel: Die Teilnehmenden können den TUE-Prozess praxisnah vermitteln.

D: Positionspapier „Anti-Doping im Heimtraining“

- Situation: Dein Verband bittet dich um ein Konzept, wie Anti-Doping auch im Vereinstraining konsequent umgesetzt werden kann.
- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Positionspapier (PDF).

- Leitfragen: Welche Maßnahmen sind sinnvoll? Wie schulst du Athlet:innen? Wie gestaltest du Vereinsregeln?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln Strategien für Prävention im Alltag.

Modul 8: Nachhaltigkeit und Good Governance im A-Kaderumfeld

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Grundprinzipien von Nachhaltigkeit und Good Governance im Spitzensport.
- verstehen ökologische, ökonomische und soziale Verantwortung bei internationalen Maßnahmen.
- können Nachhaltigkeitsstrategien in Trainingslager- und Turnierplanung einbinden.
- wissen, wie sie Transparenz, Fairness und Compliance im Verbandshandeln sichern.
- reflektieren ihre Rolle als Multiplikator:in für nachhaltiges und integriertes Handeln.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Videopräsentation „Nachhaltige Turnierreise“

- Situation: Dein Verband plant die Teilnahme an einer Weltmeisterschaft. Du sollst ein nachhaltiges Reisekonzept vorstellen.
- Aufgabe: Erstelle ein 4-minütiges Video (Prüfperson sichtbar), in dem du ökologische, ökonomische und soziale Aspekte darstellst.
- Leitfragen: Wie reduzierst du den CO₂-Fußabdruck? Wie sicherst du faire Kostenverteilung? Welche sozialen Maßnahmen stärkst du im Team?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisorientierte Nachhaltigkeitsstrategien.

B: Podcast „Good Governance im Sport“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen wollen wissen, was Good Governance im Verband bedeutet.
- Aufgabe: Produziere einen 3-4-minütigen Podcast, in dem du zentrale Prinzipien erläuterst.
- Leitfragen: Was heißt Transparenz, Compliance und Fairness im Sport? Welche Rolle hat der A-Trainer dabei? Wie verhinderst du Interessenkonflikte?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Good Governance verständlich vermitteln.

C: Infografik „Nachhaltige Delegationsmaßnahme“

- Situation: Dein Verband bittet dich, für eine Delegationsreise eine Nachhaltigkeitsübersicht zu erstellen.
- Aufgabe: Erstelle eine digitale Infografik (PDF/PNG), die zeigt, wie eine Maßnahme ökologisch, ökonomisch und sozial nachhaltig gestaltet wird.
- Leitfragen: Welche Ressourcen können eingespart werden? Wie können Sponsoren sinnvoll eingebunden werden? Welche sozialen Effekte lassen sich erreichen?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Nachhaltigkeit kompakt und visuell darstellen.

D: Positionspapier „Integrität im Verband“

- Situation: Bei einer Trainertagung sollst du ein kurzes Positionspapier über deine Haltung zu Transparenz und Fairness verfassen.
- Aufgabe: Schreibe ein 2-seitiges Dokument (PDF).
- Leitfragen: Welche Prinzipien sind unverzichtbar? Wie können sie im Alltag umgesetzt werden? Welche Verantwortung tragen Trainer:innen konkret?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein eigenes Leitbild für integriertes Handeln.

Modul 9: Duale Karriere und Mehrfachbelastung auf Spitzenniveau

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Herausforderungen von Athlet:innen zwischen Spitzensport, Schule/Studium und Beruf.
- verstehen Unterstützungsangebote (z. B. Eliteschulen des Sports, Stützpunktförderung, Sporthilfe).
- können individuelle Strategien zur Balance zwischen Leistungssport und Ausbildung entwickeln.
- beraten Athlet:innen praxisnah bei Zeitmanagement, Prioritätensetzung und Stressbewältigung.
- reflektieren ihre Rolle als Begleiter:in in der dualen Karriereentwicklung.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Videofall „Prüfungskonflikt und Turnier“

- Situation: Eine Athletin hat am gleichen Tag eine wichtige Schulprüfung und ein internationales Turnier.
- Aufgabe: Erstelle ein 4-minütiges Video (Prüfperson sichtbar), in dem du darstellst, wie du die Situation begleitest.
- Leitfragen: Welche Optionen gibt es? Welche Rolle spielen Schule, Verband und Eltern? Wie vermittelst du zwischen den Interessen?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen, dass sie Zielkonflikte in der dualen Karriere verantwortungsvoll lösen können.

B: Podcast „Alltag zwischen Leistungssport und Studium“

- Situation: Ein Nachwuchsathlet fragt, wie er Training und Studium vereinbaren kann.
- Aufgabe: Produziere einen 3-4-minütigen Podcast, in dem du Tipps und Strategien erläuterst.
- Leitfragen: Welche Förderangebote gibt es? Wie strukturierst du Lern- und Trainingszeiten? Welche Rolle spielt Erholung?
- Ziel: Die Teilnehmenden können praxisnahe Beratung geben.

C: Zeitplan-Poster „Ein Woche im Leben“

- Situation: Dein Verband bittet dich, einen Beispielzeitplan für eine Athletin im Abiturjahr zu erstellen.
- Aufgabe: Erstelle ein digitales A3-Poster mit einem strukturierten Wochenplan.
- Leitfragen: Wie kombinierst du Training, Schule, Freizeit und Erholung? Wo liegen Belastungsspitzen? Welche Pausen sind notwendig?
- Ziel: Die Teilnehmenden können realistische Zeitmanagementstrategien entwickeln.

D: Ratgeber-Broschüre „Duale Karriere“

- Situation: Eltern möchten wissen, wie ihr Kind Spitzensport und Ausbildung erfolgreich verbinden kann.
- Aufgabe: Erstelle eine 2-seitige Broschüre (PDF), die Eltern und Athlet:innen informiert.
- Leitfragen: Welche Unterstützungssysteme gibt es? Welche Rolle spielen Verein und Trainer:in? Welche Fehler sollten vermieden werden?
- Ziel: Die Teilnehmenden können duale Karrierewege transparent und praxisnah aufbereiten.

Modul 10: Karrierebegleitung im internationalen Kontext

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen typische Karrierewege im internationalen Poomsae-Spitzensport.
- verstehen, welche Faktoren Karrieren fördern oder gefährden (Leistungsdruck, Verletzungen, Motivation, Umfeld).
- können Athlet:innen in Übergangsphasen (Junior → Senior, National → International) gezielt unterstützen.
- beraten Athlet:innen bei langfristiger Karriereplanung und beim Umgang mit Rückschlägen.
- reflektieren ihre Rolle als Begleiter:in über die aktive Karriere hinaus (Dual Career, Karriereende).

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Videofall „Übergang in den Seniorenbereich“

- Situation: Eine 17-jährige Bundeskaderathletin steigt von der Junior- in die Seniorenklasse auf und verliert anfangs deutlich an Punkten.
- Aufgabe: Erstelle ein 4-minütiges Video (Prüfperson sichtbar), in dem du dein Vorgehen erklärst.
- Leitfragen: Welche Anpassungen braucht sie im Training? Wie unterstützt du sie mental? Welche Rolle spielen internationale Vergleichswerte?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen, dass sie Übergänge professionell begleiten können.

B: Audio-Statement „Karriereplanung langfristig“

- Situation: Ein Athlet fragt dich, ob er seine Karriere bis zur WM 2029 planen soll.
- Aufgabe: Nimm ein 3-4-minütiges Audio auf, in dem du erklärst, wie du eine langfristige Karriereplanung gestaltest.
- Leitfragen: Welche Phasen sind realistisch? Wie gehst du mit Unsicherheiten um? Welche Faktoren müssen berücksichtigt werden?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Athlet:innen langfristige Orientierung geben.

C: Infografik „Risikofaktoren im Spitzensport“

- Situation: Dein Verband bittet dich, eine Übersicht für Athlet:innen zu erstellen.
- Aufgabe: Erstelle eine digitale Infografik (PDF/PNG), die typische Karriere-Risiken darstellt (Verletzung, Druck, Überlastung, Abbruch).
- Leitfragen: Welche Faktoren sind kritisch? Wie können sie früh erkannt werden? Welche Präventionsmaßnahmen sind möglich?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Risiken klar und verständlich darstellen.

D: Leitfaden „Karriereende vorbereiten“

- Situation: Eine erfahrene Bundeskaderathletin erwägt, ihre Karriere zu beenden.

- Aufgabe: Erstelle einen 2-seitigen Leitfaden (PDF) mit Handlungsempfehlungen für den Übergang in den Beruf/Studium.
- Leitfragen: Welche Unterstützungsangebote gibt es? Wie gehst du mit der emotionalen Dimension um? Welche Rolle hast du als Trainer:in nach der aktiven Karriere?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisnahe Unterstützungskonzepte für Athlet:innen am Karriereende.

Modul 11: Spitzensportförderung und Athletenrechte

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen nationale und internationale Fördermöglichkeiten (z. B. Sporthilfe, Bundeswehr, Polizei, Stipendien).
- verstehen rechtliche Grundlagen zu Athletenrechten (Partizipation, Schutz, Mitbestimmung, Verträge).
- können Athlet:innen über Förderwege, Ansprüche und Pflichten informieren.
- analysieren Chancen und Risiken verschiedener Fördermodelle.
- reflektieren die Rolle des A-Trainers als Vermittler zwischen Förderinstitutionen, Verband und Athlet:in.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Videointerview „Athletenrechte erklären“

- Situation: Dein Verband bittet dich, für Nachwuchsathlet:innen ein kurzes Video zu Athletenrechten aufzunehmen.
- Aufgabe: Nimm ein 4-minütiges Interview-Video auf (du spielst sowohl Interviewer:in als auch Antwortgeber:in).
- Leitfragen: Welche Rechte haben Athlet:innen? Wie können sie diese einfordern? Welche Pflichten stehen dem gegenüber?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Athletenrechte verständlich und praxisnah vermitteln.

B: Podcast „Förderwege im Vergleich“

- Situation: Eltern möchten wissen, welche Förderwege (z. B. Sporthilfe, Bundeswehr, Polizei) für ihr Kind sinnvoll sind.
- Aufgabe: Produziere einen 3-4-minütigen Podcast, in dem du die Wege vergleichst.
- Leitfragen: Welche Vorteile und Verpflichtungen haben die einzelnen Modelle? Welche Risiken bestehen? Welche Empfehlungen gibst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Fördermodelle differenziert darstellen.

C: Erklär-Poster „Förderlandschaft im Überblick“

- Situation: Du sollst auf einem Lehrgang die Fördermöglichkeiten darstellen.
- Aufgabe: Erstelle ein digitales A3-Poster, das die wichtigsten Förderwege (Sporthilfe, Bundeswehr, Polizei, Stipendien) übersichtlich darstellt.
- Leitfragen: Wer ist wofür zuständig? Welche Voraussetzungen gelten? Welche Kombinationsmöglichkeiten gibt es?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Förderlandschaften visuell aufbereiten.

D: Positionspapier „Athletenvertretung stärken“

- Situation: Dein Verband bittet dich um eine Einschätzung, wie die Mitbestimmung von Athlet:innen verbessert werden kann.
- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Positionspapier (PDF).
- Leitfragen: Welche Rechte sind besonders wichtig? Wo bestehen Defizite? Welche Maßnahmen sind realistisch umsetzbar?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln fundierte Vorschläge zur Stärkung der Athletenvertretung.

Modul 12: Kommunikation mit Bundestrainern und Verbänden

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen Strukturen und Kommunikationswege im Bundeskaderumfeld.
- können effektiv mit Bundestrainer:innen, Funktionär:innen und Verbänden kommunizieren.
- entwickeln Strategien für klare, wertschätzende und lösungsorientierte Kommunikation.
- wissen, wie sie Konflikte zwischen Verein, Verband und Bundeskader moderieren.
- reflektieren ihre Rolle als Schnittstelle und Vermittler.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Video-Rollenspiel „Konfliktlösung“

- Situation: Bundestrainer:in kritisiert, dass deine Athletin nicht die geforderten Zusatztrainings absolviert.
- Aufgabe: Nimm ein 4-minütiges Video auf, in dem du ein Rollenspiel durchführst (du spielst beide Rollen).
- Leitfragen: Wie formulierst du deine Position? Wie gehst du auf Kritik ein? Wie findest du eine Lösung?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen, dass sie Konflikte konstruktiv und lösungsorientiert moderieren können.

B: Audio-Memo „Informationsfluss sicherstellen“

- Situation: Du musst deinem Verein nach einem Bundeskader-Lehrgang wichtige Infos weitergeben.
- Aufgabe: Nimm ein 3-minütiges Audio-Memo auf, das du an Trainerkolleg:innen im Verein adressierst.
- Leitfragen: Welche Infos sind wirklich relevant? Wie strukturierst du sie? Wie vermeidest du Missverständnisse?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, Informationen zielgerichtet und verständlich zu transportieren.

C: Visualisierung „Kommunikationsnetzwerk“

- Situation: Neue Trainer:innen sollen das Kommunikationssystem zwischen Verein, Verband und Bundeskader verstehen.
- Aufgabe: Erstelle eine digitale Grafik (z. B. Organigramm oder Prozessdiagramm) im PDF- oder PNG-Format.
- Leitfragen: Wer kommuniziert mit wem? Welche Kanäle werden genutzt? Welche Schnittstellen sind kritisch?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Kommunikationswege visuell darstellen.

D: Leitfaden „Kommunikationsstandards“

- Situation: Dein Verband möchte Standards für die Zusammenarbeit zwischen A-Trainern und Bundestrainern festlegen.
- Aufgabe: Verfasse einen 2-seitigen Leitfaden (PDF), der verbindliche Regeln und Empfehlungen enthält.
- Leitfragen: Welche Kommunikationsformen sind effizient? Welche Fehler müssen vermieden werden? Welche Standards sichern Qualität und Verbindlichkeit?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln klare, praxisnahe Kommunikationsleitlinien.

Modul 13: Internationale Vernetzung und Kooperation

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen Strukturen internationaler Netzwerke im Poomsae-Leistungssport.
- verstehen die Bedeutung von Kooperationen mit Trainer:innen, Vereinen und Verbänden anderer Länder.
- können eigene Netzwerke systematisch aufbauen und pflegen.
- entwickeln Strategien für kulturell sensible und nachhaltige Zusammenarbeit.
- reflektieren Chancen und Risiken internationaler Kooperationen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Video-Reportage „Netzwerke nutzen“

- Situation: Dein Verband bittet dich, anderen Trainer:innen zu zeigen, wie du internationale Kontakte für Trainingslager nutzt.
- Aufgabe: Erstelle eine 4-minütige Video-Reportage (Prüfperson sichtbar) mit Praxisbeispielen.
- Leitfragen: Welche Kontakte sind wertvoll? Wie baust du Vertrauen auf? Welche Erfolge hattest du durch Kooperationen?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Netzwerkstrategien praxisnah darstellen.

B: Audio-Interview „Kulturelle Unterschiede“

- Situation: Ein:e Athlet:in fragt dich, warum Abläufe in Korea anders sind als in Deutschland.
- Aufgabe: Produziere ein 3–4-minütiges Audio im Interviewstil (du sprichst beide Rollen), in dem du kulturelle Unterschiede erklärst.
- Leitfragen: Welche Unterschiede sind typisch? Wie gehst du respektvoll damit um? Wie bereitest du Athlet:innen auf Kulturunterschiede vor?
- Ziel: Die Teilnehmenden können kulturelle Sensibilität vermitteln.

C: Digitale Landkarte „Mein Netzwerk“

- Situation: Du sollst dein persönliches internationales Netzwerk für eine Trainerkonferenz visualisieren.
- Aufgabe: Erstelle eine interaktive oder digitale Landkarte (PNG oder PDF), die deine wichtigsten Kontakte, Länder und Kooperationsfelder zeigt.
- Leitfragen: Wen kennst du in welchem Land? Wofür nutzt du die Kontakte? Welche Lücken gibt es im Netzwerk?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren und strukturieren ihre internationalen Verbindungen.

D: Strategiedokument „Neue Kooperation anbahnen“

- Situation: Dein Verband bittet dich, eine Kooperation mit einem südeuropäischen Verband vorzubereiten.
- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Strategiedokument (PDF).
- Leitfragen: Welche Schritte planst du? Welche kulturellen Besonderheiten musst du beachten? Wie stellst du Verbindlichkeit sicher?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein strukturiertes Vorgehen für neue Kooperationen.

Modul 14: Internationale Bewertungskriterien im Poomsae

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die offiziellen internationalen Bewertungskriterien (WT, ETU) im Poomsae.
- verstehen Unterschiede zwischen Technik- und Präsentationsbewertung.
- können Scoresheets korrekt interpretieren und für die Trainingssteuerung nutzen.
- analysieren Bewertungsunterschiede zwischen Ländern und Turnieren.
- reflektieren, wie sie Athlet:innen gezielt auf Bewertungstrends vorbereiten.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Video-Erklärung „Scorecard lesen“

- Situation: Dein Athlet erhält bei einer WM deutlich unterschiedliche Punktzahlen in Technik und Präsentation.
- Aufgabe: Erstelle ein 4-minütiges Video (Prüfperson sichtbar), in dem du Schritt für Schritt ein Scoresheet erklärst.
- Leitfragen: Welche Kriterien fließen ein? Wie interpretierst du Abweichungen? Wie nutzt du das für dein Training?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen, dass sie Scoresheets praxisnah erklären und anwenden können.

B: Audio-Kommentar „Bewertungstrends“

- Situation: Ein Landestrainer bittet dich, die Unterschiede zwischen asiatischen und europäischen Bewertungsschwerpunkten zu erläutern.
- Aufgabe: Produziere einen 3–4-minütigen Audio-Kommentar.
- Leitfragen: Welche Trends sind erkennbar? Wie beeinflussen sie die Trainingsplanung? Wie bereitest du Athlet:innen darauf vor?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Bewertungsunterschiede reflektieren und kommunizieren.

C: Digitale Vergleichstabelle „Kriterien im Überblick“

- Situation: Dein Verband möchte Bewertungsunterschiede verschiedener Turniere dokumentieren.
- Aufgabe: Erstelle eine digitale Tabelle (PDF oder Excel), die Technik- und Präsentationskriterien verschiedener Kontinente vergleicht.
- Leitfragen: Welche Kriterien sind international gleich? Wo gibt es Unterschiede? Welche praktischen Folgen ergeben sich?
- Ziel: Die Teilnehmenden können internationale Bewertungsmaßstäbe systematisch darstellen.

D: Konzeptpapier „Training nach Bewertungskriterien“

- Situation: Du sollst ein Konzept schreiben, wie internationale Bewertungskriterien in die Heimtrainingsplanung integriert werden.
- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Konzeptpapier (PDF).
- Leitfragen: Welche Trainingsmethoden passen zu den aktuellen Kriterien? Wie schulst du Athlet:innen für Präsentation und Technik? Wie sicherst du Aktualität?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln Strategien zur Umsetzung von Bewertungskriterien im Training.

Modul 15: Judging-Trends und Reglements im internationalen Vergleich

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen aktuelle Judging-Trends im internationalen Poomsae (WT, ETU, andere Kontinente).
- verstehen Unterschiede in Reglements und deren Auswirkungen auf die Bewertung.
- können Athlet:innen auf unterschiedliche internationale Bewertungsstile vorbereiten.
- analysieren neue Entwicklungen und passen ihr Training entsprechend an.
- reflektieren ihre Rolle als Bindeglied zwischen Judging-Praxis und Heimtraining.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Video-Kommentar „Neues Reglement in Aktion“

- Situation: Bei einer internationalen Meisterschaft wird ein neues Reglement angewandt.
- Aufgabe: Erstelle ein 4-minütiges Video (Prüfperson sichtbar), in dem du die Änderungen erklärst und ihre Auswirkungen einschätzt.
- Leitfragen: Welche Kriterien wurden verändert? Wie wirken sich die Änderungen auf Technik und Präsentation aus? Wie reagierst du als Trainer:in?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Reglements praxisnah einordnen.

B: Audio-Analyse „Judging-Schwerpunkt“

- Situation: In Korea liegt der Schwerpunkt stark auf Technik, in Europa zunehmend auf Ausdruck.
- Aufgabe: Produziere ein 3-4-minütiges Audio, in dem du diese Unterschiede erläuterst.
- Leitfragen: Welche Trends sind erkennbar? Welche Trainingsmaßnahmen leitest du ab? Welche Chancen oder Risiken siehst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen, dass sie Judging-Trends reflektiert analysieren können.

C: Digitale Synopse „Reglementvergleich“

- Situation: Dein Verband bittet dich um eine Übersicht zu Unterschieden zwischen kontinentalen Reglements.
- Aufgabe: Erstelle eine digitale Synopse (PDF), in der du die wichtigsten Unterschiede nebeneinander darstellst.
- Leitfragen: Wo gibt es Gemeinsamkeiten? Wo Unterschiede? Wie beeinflusst das die internationale Vergleichbarkeit?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Reglements übersichtlich gegenüberstellen.

D: Strategiepapier „Vorbereitung auf Judging-Trends“

- Situation: Du bereitest Athlet:innen auf die nächste WM vor.

- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Strategiepapier (PDF), in dem du erklärst, wie du aktuelle Trends in die Trainingsplanung integrierst.
- Leitfragen: Welche Schwerpunkte setzt du? Wie passt du das Technik- und Ausdruckstraining an? Wie hältst du Athlet:innen auf dem neuesten Stand?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln Strategien zur Anpassung an Bewertungstrends.

Modul 16: Bewegungsqualität, Rhythmus und Ausdruck auf Weltniveau

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Bewegungsfluss, Rhythmus und Ausdruck im internationalen Poomsae.
- können Bewegungsqualität methodisch analysieren und verbessern.
- entwickeln Strategien zur Schulung von Ausdrucksstärke und künstlerischer Präsenz.
- wenden Methoden zur Integration von Rhythmus und Musikgefühl im Training an.
- reflektieren, wie sie Athlet:innen individuell auf Präsentation und Performance vorbereiten.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Video-Demonstration „Bewegungsfluss erklären“

- Situation: Dein Verband bittet dich, jungen Trainer:innen zu zeigen, wie Bewegungsfluss und Rhythmus vermittelt werden können.
- Aufgabe: Erstelle ein 4-minütiges Lehrvideo (Prüfperson sichtbar), in dem du Bewegungsfluss an einer Poomsae-Sequenz demonstrierst und erläuterst.
- Leitfragen: Welche Merkmale machen Bewegungsqualität sichtbar? Wie erklärst du Rhythmus in der Technik? Welche typischen Fehler entstehen?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen, dass sie Bewegungsfluss praxisnah vermitteln können.

B: Audio-Performance-Analyse „Ausdruck bewerten“

- Situation: Ein:e Athlet:in bittet dich, seine Präsentation zu bewerten.
- Aufgabe: Nimm eine 3-4-minütige Audioaufnahme auf, in der du eine kurze Performance (fiktiv oder real) kommentierst und Verbesserungsvorschläge gibst.
- Leitfragen: Was macht eine starke Ausdruckskraft aus? Wie gibst du konstruktives Feedback? Welche Methoden stärkst du im Training?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Ausdruck differenziert analysieren.

C: Kreative Trainingskarte „Rhythmusarbeit“

- Situation: Du sollst ein kreatives Trainingselement für Athlet:innen entwerfen.
- Aufgabe: Gestalte eine Trainingskarte (PDF oder JPG), die eine Übung beschreibt, bei der Rhythmus (z. B. mit Klatschen, Musik, Metronom) in die Poomsae-Arbeit integriert wird.
- Leitfragen: Wie wird Rhythmus praktisch erfahrbar? Welche Materialien nutzt du? Wie lässt sich die Übung steigern?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln innovative Trainingsideen für Rhythmusarbeit.

D: Konzeptpapier „Performance auf Weltniveau“

- Situation: Du sollst ein Konzept für deinen Landestrainer schreiben, wie Athlet:innen international mehr Ausdrucksstärke zeigen können.
- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Konzeptpapier (PDF).
- Leitfragen: Welche Trainingsmethoden förderst du? Wie integrierst du Körpersprache und Blickführung? Welche Rolle spielt mentale Vorbereitung?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwerfen Strategien für internationale Performancequalität.

Modul 17: Fehlerbilder auf Weltklasse-Niveau und Korrekturstrategien

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- erkennen typische Fehlerbilder von Athlet:innen auf internationalem Top-Niveau.
- analysieren Ursachen für technische, rhythmische und ausdrucksbezogene Fehler.
- entwickeln differenzierte Korrekturstrategien für Spitzensportler:innen.
- können Feedback methodisch variieren (visuell, auditiv, kinästhetisch).
- reflektieren ihre Rolle als A-Trainer:in bei der Fehlerkorrektur im Hochleistungsbereich.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Video-Doppelaufnahme „Fehleranalyse“

- Situation: Dein Verband bittet dich, einen typischen Fehler (z. B. ungenauer Stopp, fehlende Spannung) zu analysieren.
- Aufgabe: Erstelle ein 4-minütiges Video mit einer Doppelaufnahme: erst eine fehlerhafte Ausführung (von dir dargestellt), dann die korrekte Variante mit Kommentar.
- Leitfragen: Woran erkennt man den Fehler? Welche Ursachen gibt es? Wie erklärst du die Korrektur?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Fehler sichtbar und nachvollziehbar korrigieren.

B: Audio-Coaching „Fehlerfeedback geben“

- Situation: Ein:e Athlet:in hat Schwierigkeiten, Rückmeldungen zur Körperspannung umzusetzen.
- Aufgabe: Nimm eine 3-4-minütige Audioaufnahme auf, in der du dein Feedback in mehreren Varianten formulierst.
- Leitfragen: Welche Worte nutzt du? Wie variiert dein Feedback? Wie stellst du sicher, dass es verstanden wird?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Feedback flexibel gestalten.

C: Fehlergalerie „Visuelle Aufbereitung“

- Situation: Dein Verband möchte eine Sammlung typischer Fehlerbilder erstellen.
- Aufgabe: Erstelle eine digitale Bildserie (PDF/PNG) mit mindestens 5 häufigen Fehlerbildern und kurzen Korrekturhinweisen.
- Leitfragen: Welche Fehler treten häufig auf? Wie machst du sie visuell verständlich? Welche Korrekturmethode passen dazu?
- Ziel: Die Teilnehmenden bereiten Fehlerbilder visuell nachvollziehbar auf.

D: Strategiepapier „Korrekturmethode im Spitzensport“

- Situation: Du sollst für eine Trainertagung beschreiben, wie Fehlerkorrektur im Hochleistungsbereich aussehen kann.

- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Strategiepapier (PDF).
- Leitfragen: Welche methodischen Ansätze setzt du ein? Wie gehst du mit hartnäckigen Fehlern um? Welche Rolle spielt Geduld und Variation?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln systematische Korrekturstrategien.

Modul 18: Synchron-Poomsae - Choreografie und internationale Anforderungen

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Bewertungskriterien und Anforderungen für Synchron-Poomsae auf internationalem Niveau.
- verstehen die Bedeutung von Harmonie, Timing und Ausdruck im Team.
- können Trainingsmethoden entwickeln, um Synchronität systematisch zu verbessern.
- gestalten eigene Choreografien unter Berücksichtigung internationaler Standards.
- reflektieren, wie sie Teamdynamik und Gruppenleistung gezielt fördern.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Analytische Bildreihe „Timing sichtbar machen“

- Situation: Dein Verband möchte typische Fehler im Synchron-Poomsae illustrieren.
- Aufgabe: Erstelle eine Serie von 4-6 Bildern (PDF/PNG), die denselben Bewegungsabschnitt unsynchron und synchron zeigen – mit kurzen Kommentaren.
- Leitfragen: Woran erkennt man Abweichungen? Welche Details fallen den Kampfrichtern sofort auf? Wie können Athlet:innen das selbst erkennen?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Synchronität visuell zu analysieren.

B: Fiktiver Chat-Verlauf „Teamabsprachen“

- Situation: Drei Athlet:innen stimmen sich per Chat über ihre gemeinsame Performance ab.
- Aufgabe: Schreibe einen fiktiven Chat-Verlauf (1-2 Seiten, PDF), der zeigt, wie Absprachen über Rollen, Einsätze und Korrekturen laufen könnten.
- Leitfragen: Wie stellt man sicher, dass alle dieselben Ziele verfolgen? Wie löst man Uneinigkeit? Welche Sprache ist motivierend und verbindlich?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Kommunikationsprozesse im Team.

C: Übungskarte „Kreative Synchron-Drill“

- Situation: Du sollst für ein internationales Trainingslager eine neue Methode vorstellen.
- Aufgabe: Gestalte eine Trainingskarte (PDF/JPG) mit einer Übung, die Synchronität kreativ fördert (z. B. mit Musik, Spiegel, wechselnden Leadern).
- Leitfragen: Welche Methode bricht Routinen auf? Wie trainierst du Reaktionsfähigkeit und Gleichklang? Wie wird Fortschritt überprüft?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln innovative Übungen.

D: Strategiememo „Teamleistung aufwerten“

- Situation: Dein Verband bittet dich, Vorschläge für die Optimierung der Synchron-Leistungen zu erarbeiten.

- Aufgabe: Verfasse ein einseitiges Memo (PDF) mit 3-5 konkreten Maßnahmen.
- Leitfragen: Welche Trainingsmethoden wirken schnell? Welche Rollenverteilung im Team ist sinnvoll? Wie stärkst du Ausdruck und Harmonie?
- Ziel: Die Teilnehmenden erarbeiten praxistaugliche Strategien.

Modul 19: Freestyle-Poomsae auf WM- und EM-Ebene

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die internationalen Bewertungskriterien für Freestyle-Poomsae.
- verstehen den Stellenwert von Akrobatik, Musik, Kreativität und Ausdruck.
- können Athlet:innen methodisch bei der Entwicklung einer Freestyle-Kür begleiten.
- analysieren Risiken und Chancen bei der Umsetzung von Freestyle-Elementen.
- reflektieren die Rolle des Trainers zwischen technischer Exaktheit und künstlerischer Freiheit.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Moodboard „Freestyle-Ideen entwickeln“

- Situation: Dein Verband möchte kreative Impulse für die nächste Freestyle-Saison sammeln.
- Aufgabe: Erstelle ein digitales Moodboard (z. B. mit Collage/Canva, PDF/PNG) mit visuellen, musikalischen und akrobatischen Inspirationsquellen.
- Leitfragen: Welche Elemente sind typisch international erfolgreich? Wie können sie mit deiner Trainingsphilosophie verbunden werden? Welche Risiken bestehen?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, kreative Impulse systematisch zu sammeln.

B: Drehbuch „Freestyle-Kür“

- Situation: Ein:e Athlet:in soll seine erste Freestyle-Kür entwickeln.
- Aufgabe: Schreibe ein einseitiges Drehbuch (PDF), das die Kür Schritt für Schritt beschreibt (Bewegungen, Musik, Akzente).
- Leitfragen: Welche Kriterien musst du abdecken (Akrobatik, Technik, Ausdruck)? Wie setzt du Musikpunkte? Wo liegen Höhepunkte der Kür?
- Ziel: Die Teilnehmenden können eine Freestyle-Struktur methodisch aufbauen.

C: Kritischer Kommentar „Regelkonform oder nicht?“

- Situation: Auf einer EM wird eine spektakuläre Kür gezeigt, bei der die Jury uneinig über Regeltreue ist.
- Aufgabe: Verfasse einen 2-seitigen Kommentar (PDF), in dem du die Performance anhand der Regeln bewertest.
- Leitfragen: Welche Regeln gelten verbindlich? Welche Spielräume gibt es? Wo ziehst du Grenzen zwischen Kreativität und Regelbruch?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen, dass sie Regelauslegung reflektiert anwenden können.

D: Innovations-Memo „Freestyle weiterdenken“

- Situation: Dein Verband bittet dich um Vorschläge, wie Freestyle in Deutschland innovativer trainiert werden kann.

- Aufgabe: Erstelle ein 1-seitiges Memo (PDF) mit 3-5 konkreten Ideen.
- Leitfragen: Welche neuen Trainingsmethoden könnten eingeführt werden? Wie können Musik und Technik stärker verbunden werden? Wie lassen sich Athlet:innen kreativ fördern?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln zukunftsorientierte Ansätze für Freestyle.

Modul 20: Medienproduktion für Präsentation und Ausdrucksstärke

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Rolle moderner Medien für Performance und Außendarstellung im Poomsae.
- können Athlet:innen bei der Erstellung von Präsentationsmaterialien unterstützen.
- entwickeln Kompetenzen im Umgang mit Video, Audio und digitalen Plattformen.
- nutzen Medienproduktionen zur Analyse, Motivation und Öffentlichkeitsarbeit.
- reflektieren Chancen und Risiken (Datenschutz, Inszenierung vs. Authentizität).

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Trailer-Produktion „Athlet im Fokus“

- Situation: Dein Verband möchte Athlet:innen im Vorfeld einer WM medial vorstellen.
- Aufgabe: Erstelle einen 60–90 Sekunden langen Trailer (Video), der Ausdrucksstärke und Persönlichkeit eines Athleten inszeniert.
- Leitfragen: Welche Szenen transportieren Ausdruck? Wie setzt du Musik und Schnitt ein? Was macht die Präsentation authentisch?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Athlet:innen professionell darzustellen.

B: Audio-Spot „Motivation vor dem Auftritt“

- Situation: Eine Athletin möchte eine kurze Audio-Botschaft vor ihrem WM-Start nutzen.
- Aufgabe: Produziere einen 2-minütigen Audio-Spot, der motiviert und Fokus erzeugt.
- Leitfragen: Welche Sprache ist wirkungsvoll? Wie verbindest du Technik und Emotion? Welche Länge ist praktikabel?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Medien für Motivation zielgerichtet einsetzen.

C: Social-Media-Storyboard

- Situation: Dein Verein möchte auf Instagram eine Serie über Poomsae-Ausdruck starten.
- Aufgabe: Erstelle ein visuelles Storyboard (PDF/PNG) mit 4–6 Beiträgen (Bilder oder Reels- Ideen).
- Leitfragen: Welche Inhalte eignen sich? Wie stellst du Ausdruck und Qualität dar? Welche Zielgruppe sprichst du an?
- Ziel: Die Teilnehmenden planen mediale Serienformate strukturiert.

D: Positionspapier „Medien und Authentizität“

- Situation: Bei einer Trainer-Tagung sollst du deine Haltung zur Nutzung von Medien im Spitzensport darstellen.
- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Positionspapier (PDF).

- Leitfragen: Welche Chancen bietet Medienproduktion? Wo liegen Risiken? Wie hältst du Balance zwischen Inszenierung und Echtheit?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren den bewussten Einsatz von Medien.

Modul 21: Mehrjahresplanung

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Struktur internationalen Mehrjahresplanungen.
- können langfristige Leistungsentwicklung über 4-8 Jahre steuern.
- berücksichtigen Höhepunkte (WM, EM,) sowie Aufbau- und Übergangsphasen.
- entwickeln Strategien, um Nachwuchs- und Spitzenathlet:innen systematisch an internationale Spitze heranzuführen.
- reflektieren ihre Rolle als Planer:in und Begleiter:in langfristiger Karrieren.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Zeitstrahl „WM-Vorbereitung“

- Situation: Dein Verband bittet dich, die Planung einer WM-Vorbereitung anschaulich darzustellen.
- Aufgabe: Erstelle einen digitalen Zeitstrahl (PDF/PNG), der die vier Jahre von Grundaufbau bis WMvorbereitung strukturiert.
- Leitfragen: Welche Phasen sind entscheidend? Wie setzt du Höhepunkte? Wie planst du Regeneration?
- Ziel: Die Teilnehmenden können WMzyklen grafisch nachvollziehbar darstellen.

B: Audio-Planung „Langfristige Strategie erklären“

- Situation: Junge Trainer:innen fragen dich, wie man eine Karriere über acht Jahre planen kann.
- Aufgabe: Nimm ein 3-4-minütiges Audio auf, in dem du dein Vorgehen erläuterst.
- Leitfragen: Welche Bausteine sind unverzichtbar? Wie gehst du mit Unsicherheiten (Verletzungen, Reglementsänderungen) um? Wie bleibst du flexibel?
- Ziel: Die Teilnehmenden können langfristige Strategien erklären.

C: Planspiel-Szenario „Unerwartete Wendung“

- Situation: Eine Athletin verpasst verletzungsbedingt wichtiges Turnier mitten im WMzyklus.
- Aufgabe: Bearbeite ein schriftliches Planspiel (2 Seiten, PDF), in dem du darstellst, wie du die Mehrjahresplanung anpasst.
- Leitfragen: Welche Konsequenzen hat der Ausfall? Welche Alternativen planst du? Wie sicherst du Motivation?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, flexibel mit Störungen im Zyklus umzugehen.

D: Strategiedokument „Vierjahresplan für Nachwuchsathlet:in“

- Situation: Dein Verband bittet dich, für eine 14-jährige Athletin einen Vierjahresplan bis zur Junioren-WM zu entwickeln.
- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Strategiedokument (PDF).
- Leitfragen: Welche Ziele setzt du jährlich? Wie gestaltest du den Übergang in die Seniorenklasse? Welche Ressourcen bindest du ein?

- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisnahe Mehrjahrespläne.

Modul 22: Makro- und Mesozyklen im Spitzensport

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Struktur und Funktion von Makro- und Mesozyklen in der Trainingsplanung.
- können Zyklen auf internationale Wettkampfhöhepunkte abstimmen.
- entwickeln Trainingspläne, die Belastung und Regeneration sinnvoll balancieren.
- analysieren, wie Technik-, Athletik- und Ausdrucksschwerpunkte in Zyklen integriert werden.
- reflektieren die Rolle des A-Trainers als langfristiger Planer und Steuerer.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Zyklus-Poster „Ein Jahr im Überblick“

- Situation: Dein Verband bittet dich, einen Jahresplan für Bundeskaderathlet:innen zu erstellen.
- Aufgabe: Entwirf ein A3-Poster (PDF/PNG), das Makro- und Mesozyklen eines Jahres darstellt.
- Leitfragen: Welche Hauptphasen gibt es? Wie werden Technik, Athletik und Ausdruck eingebunden? Wo liegen Belastungsspitzen und Pausen?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Zyklen anschaulich visualisieren.

B: Audio-Briefing „Mesozyklus erklären“

- Situation: Junge Trainer:innen fragen dich, wie ein 6-Wochen-Mesozyklus sinnvoll aufgebaut ist.
- Aufgabe: Nimm ein 3-4-minütiges Audio auf, in dem du den Aufbau und die Inhalte erläuterst.
- Leitfragen: Wie planst du Steigerung und Entlastung? Wie verbindest du Technik- und Athletikschwerpunkte? Wie sicherst du Variation?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Mesozyklen praxisnah erläutern.

C: Interaktive Planungsaufgabe „Wettkampftermin verschoben“

- Situation: Ein internationales Turnier wird kurzfristig um vier Wochen verschoben.
- Aufgabe: Reagiere schriftlich (2 Seiten, PDF), indem du den Makrozyklus anpasst.
- Leitfragen: Welche Trainingsphasen müssen verschoben oder angepasst werden? Welche Belastungssteuerung ist sinnvoll? Welche Risiken entstehen?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, flexibel mit Zyklusänderungen umzugehen.

D: Konzeptpapier „Integration von Technik und Ausdruck“

- Situation: Dein Verband bittet dich, zu beschreiben, wie Techniktraining und Ausdrucksarbeit in Zyklen integriert werden können.
- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Konzeptpapier (PDF).
- Leitfragen: Welche Schwerpunkte setzt du in welchen Phasen? Wie verhinderst du Überlastung? Welche Methoden passen zum Spitzensportniveau?

- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln Strategien zur inhaltlichen Integration.

Modul 23: Mikrozyklen im internationalen Belastungsmanagement

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Struktur und Funktion von Mikrozyklen im Spitzensport.
- können Trainingsinhalte in Wochen- und Tagesplänen präzise steuern.
- passen Mikrozyklen an internationale Turniere, Reisen und Jetlag an.
- entwickeln Strategien zur Feinabstimmung von Technik, Athletik und Ausdruck.
- reflektieren, wie sie kurzfristige Belastungen mit langfristigen Zielen verbinden.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Wochentrainingsplan „WM-Vorbereitung“

- Situation: Dein Verband bittet dich um einen detaillierten 7-Tage-Plan vor einer WM.
- Aufgabe: Erstelle einen Trainingsplan (Tabelle als PDF), der Technik, Athletik, Ausdruck und Regeneration integriert.
- Leitfragen: Welche Inhalte haben Priorität? Wie balancierst du Belastung und Erholung? Wie gehst du mit Reisetagen um?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Mikrozyklen auf Spitzenwettkämpfe ausrichten.

B: Audio-Briefing „Feinabstimmung im Mikrozyklus“

- Situation: Ein Nachwuchstrainer fragt dich, was in den letzten Tagen vor einem internationalen Turnier zu beachten ist.
- Aufgabe: Nimm ein 3-minütiges Audio auf, in dem du dein Vorgehen erläuterst.
- Leitfragen: Welche Inhalte trainierst du noch intensiv, welche nur leicht? Wie bereitest du mental vor? Welche typischen Fehler vermeidest du?
- Ziel: Die Teilnehmenden können die Feinabstimmung kompetent erklären.

C: Simulation „Jetlag-Management“

- Situation: Dein Team fliegt zu einer WM nach Asien und hat acht Stunden Zeitverschiebung.
- Aufgabe: Beschreibe in einem schriftlichen Simulationsergebnis (2 Seiten, PDF), wie du den Mikrozyklus anpasst.
- Leitfragen: Wie veränderst du Schlaf- und Trainingszeiten? Welche Maßnahmen helfen zur Anpassung? Wie verhinderst du Leistungsabfall?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln Strategien für internationale Belastungsfaktoren.

D: Kreativaufgabe „Trainingstag visualisieren“

- Situation: Athlet:innen sollen ihren Trainingstag übersichtlich präsentiert bekommen.
- Aufgabe: Erstelle eine visuelle Tagesübersicht (Poster/PNG), die Trainingsblöcke, Erholungszeiten und Ernährungshinweise darstellt.

- Leitfragen: Wie stellst du Inhalte klar dar? Welche Symbole helfen zur Orientierung? Wie machst du den Plan motivierend?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Trainingsinhalte visuell zugänglich machen.

Modul 24: Monitoring und Dokumentation auf A-Trainer-Niveau

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen Methoden zur systematischen Erfassung von Trainings- und Wettkampfdaten.
- verstehen die Bedeutung von Monitoring für Belastungssteuerung, Leistungsentwicklung und Prävention.
- können geeignete digitale Tools und Dokumentationsformen auswählen.
- entwickeln Strategien, um Monitoring praxistauglich und sportlergerecht einzusetzen.
- reflektieren den Nutzen von Dokumentation für Verband, Bundestrainer:innen und Athlet:innen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Dashboard-Entwurf „Leistungsübersicht“

- Situation: Dein Verband möchte für eine Athletin eine zentrale Übersicht zu Trainings- und Wettkampfdaten haben.
- Aufgabe: Entwirf ein einfaches digitales Dashboard (z. B. als PDF/PNG mit Tabellen und Diagrammen), das Leistungsdaten darstellt.
- Leitfragen: Welche Kennzahlen sind entscheidend? Wie präsentierst du Fortschritte klar? Welche Daten sind vertraulich?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln eine visuelle und strukturierte Übersicht.

B: Audio-Report „Monitoring erklären“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen fragen dich, warum Monitoring im A-Bereich so wichtig ist.
- Aufgabe: Nimm ein 3-4-minütiges Audio auf, in dem du erklärst, wie Monitoring funktioniert und welchen Mehrwert es hat.
- Leitfragen: Welche Ziele verfolgst du mit Monitoring? Wie bindest du Athlet:innen ein? Welche typischen Fehler vermeidest du?
- Ziel: Die Teilnehmenden können den Nutzen von Monitoring praxisnah erklären.

C: Kreative Vorlage „Trainingstagebuch 2.0“

- Situation: Dein Verband möchte ein modernes Trainingstagebuch entwickeln.
- Aufgabe: Gestalte eine innovative Vorlage (PDF), die klassische Inhalte (Belastung, Regeneration, Technik) mit neuen Aspekten (Wohlbefinden, Schlafqualität) kombiniert.
- Leitfragen: Welche Kategorien sind sinnvoll? Wie motivierst du zur Nutzung? Wie stellst du Übersichtlichkeit sicher?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwerfen ein praxistaugliches Dokumentationsinstrument.

D: Policy-Papier „Datenschutz im Monitoring“

- Situation: Bei einer Kadersitzung sollst du Stellung zum Umgang mit Daten abgeben.
- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Policy-Papier (PDF), in dem du Datenschutz und Datenhoheit erläuterst.
- Leitfragen: Welche Daten dürfen erhoben werden? Wie werden sie gespeichert? Wer hat Zugriff? Welche Risiken bestehen?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln klare Leitlinien für rechtssicheres Monitoring.

Modul 25: Digitale Tools zur Trainingssteuerung und Planung

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen verschiedene digitale Tools zur Trainingsplanung und -steuerung.
- verstehen Vor- und Nachteile von Apps, Plattformen und Datenbanken.
- können Tools praxisnah einsetzen, um Training, Monitoring und Kommunikation zu verbessern.
- entwickeln Kriterien zur Auswahl geeigneter Anwendungen für ihren Trainingskontext.
- reflektieren Chancen und Risiken (z. B. Abhängigkeit, Datenschutz, Bedienbarkeit).

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Tool-Review „App im Praxistest“

- Situation: Dein Verband prüft den Einsatz einer neuen Trainingsplanungs-App.
- Aufgabe: Erstelle ein 5-minütiges Screencast-Review (Bildschirmaufnahme mit Kommentar), in dem du Funktionen und Einsatzmöglichkeiten testest.
- Leitfragen: Welche Features sind nützlich? Wo liegen Schwächen? Wie passt die App in den Kaderalltag?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Tools praxisnah evaluieren.

B: Audio-Anleitung „Tool-Einsatz im Training“

- Situation: Ein Trainerkollege möchte wissen, wie er ein Planungstool in seinem Alltag einsetzen kann.
- Aufgabe: Nimm ein 3-minütiges Audio auf, in dem du Schritt für Schritt die Anwendung erläuterst.
- Leitfragen: Welche Schritte sind nötig? Wie erleichtert das Tool die Arbeit? Welche Tipps gibst du zur Umsetzung?
- Ziel: Die Teilnehmenden können digitale Anwendungen verständlich erklären.

C: Vergleichsmatrix „Tool-Auswahl“

- Situation: Dein Verein bittet dich, drei digitale Tools zu vergleichen.
- Aufgabe: Erstelle eine Vergleichsmatrix (Tabelle als PDF), in der du Funktionen, Kosten, Bedienbarkeit und Datenschutz gegeneinanderstellst.
- Leitfragen: Welche Kriterien sind entscheidend? Welches Tool empfiehlst du? Wie begründest du deine Wahl?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Tools systematisch auszuwählen.

D: Strategiepapier „Digitalisierung im Verein“

- Situation: Der Vorstand möchte wissen, wie digitale Tools langfristig in den Trainingsalltag integriert werden können.
- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Strategiepapier (PDF).

- Leitfragen: Welche Tools sind sinnvoll? Welche Schulungen brauchen Trainer:innen? Welche Risiken gilt es zu vermeiden?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisnahe Digitalisierungsstrategien.

Modul 26: Videoanalyse und Bewegungsdiagnostik (KI-gestützt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen moderne Methoden der Videoanalyse und Bewegungsdiagnostik.
- verstehen Chancen und Grenzen KI-gestützter Systeme.
- können Videoanalyse praxisnah zur Technik- und Ausdrucksverbesserung einsetzen.
- entwickeln Strategien, um Athlet:innen mit visuellen Daten konstruktiv Feedback zu geben.
- reflektieren ethische Fragen beim Einsatz von KI (Datenschutz, Transparenz, Objektivität).

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Annotiertes Video „Fehler sichtbar machen“

- Situation: Dein Verband bittet dich, einen typischen Technikfehler zu analysieren.
- Aufgabe: Bearbeite ein kurzes Video (max. 30 Sekunden) und füge Anmerkungen (Texteinblendungen oder Pfeile) hinzu, die den Fehler markieren und Korrekturhinweise geben.
- Leitfragen: Welche Bewegungsdetails fallen auf? Wie veranschaulichst du den Fehler? Welche Korrekturleitlinie formulierst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen, dass sie Fehler mit visueller Unterstützung klar darstellen können.

B: Audio-Review „KI-Tool testen“

- Situation: Dein Verband erwägt den Einsatz einer neuen KI-gestützten Bewegungsanalyse.
- Aufgabe: Nimm ein 3-4-minütiges Audio auf, in dem du die Funktionsweise, Vorteile und Bedenken erläuterst.
- Leitfragen: Welche Daten liefert das Tool? Welche Risiken siehst du? Wie bindest du es sinnvoll ein?
- Ziel: Die Teilnehmenden können den Einsatz neuer Technologien kritisch reflektieren.

C: Screenshot-Serie „Analyseprozess dokumentieren“

- Situation: Du sollst zeigen, wie du Schritt für Schritt eine Videoanalyse durchführst.
- Aufgabe: Erstelle eine Screenshot-Serie (4-6 Bilder, PDF), die den Analyseprozess von Upload bis Auswertung dokumentiert.
- Leitfragen: Welche Schritte sind nötig? Wo entstehen die wichtigsten Erkenntnisse? Wie bereitest du die Daten für Athlet:innen auf?
- Ziel: Die Teilnehmenden dokumentieren Arbeitsprozesse nachvollziehbar.

D: Whitepaper „KI im Spitzensport“

- Situation: Dein Verband bittet dich um eine Einschätzung zu Chancen und Risiken von KI- Systemen.
- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Whitepaper (PDF).
- Leitfragen: Welche Einsatzfelder gibt es? Welche Grenzen sind kritisch? Welche Leitlinien sollten gelten?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln Positionen für den ethischen Einsatz von KI.

Modul 27: Digitale Leistungstagebücher und Feedbackprozesse

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen verschiedene Formen digitaler Leistungstagebücher (Apps, Cloud-Tools, individuelle Templates).
- verstehen die Bedeutung kontinuierlicher Dokumentation für Leistungsentwicklung.
- können Feedbackprozesse digital organisieren und für Athlet:innen nutzbar machen.
- entwickeln motivierende Formate, die Athlet:innen zur aktiven Mitarbeit anregen.
- reflektieren Chancen und Risiken (z. B. Datenhoheit, Überkontrolle).

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Mock-up „Mein digitales Tagebuch“

- Situation: Dein Verband bittet dich, ein modernes Leistungstagebuch für Kaderathlet:innen zu entwerfen.
- Aufgabe: Erstelle ein Mock-up (PDF oder PNG), das Layout und zentrale Kategorien eines digitalen Tagebuchs zeigt.
- Leitfragen: Welche Kategorien sind unverzichtbar? Wie hältst du die Bedienung einfach? Wie sicherst du Motivation zur Nutzung?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwerfen eine visuelle Vorlage für ein digitales Tagebuch.

B: Audio-Anleitung „Feedback digital gestalten“

- Situation: Junge Trainer:innen fragen dich, wie man Feedbackprozesse mit Athlet:innen digital umsetzen kann.
- Aufgabe: Nimm ein 3-minütiges Audio auf, in dem du deine Vorgehensweise erklärst.
- Leitfragen: Welche Tools nutzt du? Wie strukturierst du Rückmeldungen? Wie stellst du sicher, dass Athlet:innen Feedback umsetzen?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Feedbackprozesse praxisnah erläutern.

C: Fiktiver Tagebuch-Eintrag mit Kommentar

- Situation: Ein:e Athlet:in hat in einem digitalen Tagebuch eine Trainingswoche eingetragen.
- Aufgabe: Erstelle einen fiktiven Eintrag (1 Seite) und kommentiere ihn aus Trainersicht mit gezielten Rückmeldungen.
- Leitfragen: Welche Stärken erkennst du? Wo liegen Belastungsprobleme? Wie formulierst du Feedback konstruktiv?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, Feedback direkt in Tagebücher einzubauen.

D: Leitfaden „Datenschutz im digitalen Tagebuch“

- Situation: Eltern möchten wissen, wie die Daten ihrer Kinder geschützt werden.
- Aufgabe: Verfasse einen 2-seitigen Leitfaden (PDF) mit Regeln für den sicheren Umgang mit digitalen Tagebüchern.

- Leitfragen: Welche Daten dürfen gespeichert werden? Wer hat Zugriff? Wie können Daten vor Missbrauch geschützt werden?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Datenschutz praxisgerecht erklären.

Modul 28: Online-Coaching und Hybridtraining im internationalen Umfeld

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Besonderheiten und Herausforderungen von Online-Coaching und Hybridtraining.
- verstehen, wie digitale Tools Training auf Distanz unterstützen können.
- können methodische Konzepte für Online- und Hybrid-Formate entwickeln.
- gestalten Feedbackprozesse, die auch virtuell effektiv sind.
- reflektieren Chancen und Grenzen des digitalen Trainings im Hochleistungsbereich.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Videokonzept „Online-Trainingseinheit planen“

- Situation: Dein Verband bittet dich, eine 30-minütige Online-Trainingseinheit für Bundeskaderathlet:innen vorzubereiten.
- Aufgabe: Erstelle ein 2-seitiges Konzept (PDF) mit Ablauf, Tools, Interaktionselementen und Feedbackmethoden.
- Leitfragen: Welche Ziele verfolgst du? Wie hältst du die Aufmerksamkeit hoch? Wie gestaltest du Feedback in Echtzeit?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein praxistaugliches Online-Training.

B: Audio-Tutorial „Hybridtraining leiten“

- Situation: Du musst ein Training durchführen, bei dem einige Athlet:innen vor Ort und andere online teilnehmen.
- Aufgabe: Produziere ein 3-minütiges Audio, in dem du erklärst, wie du Hybridtraining organisierst.
- Leitfragen: Welche Technik setzt du ein? Wie sorgst du für Fairness zwischen Online- und Vor-Ort-Gruppe? Wie planst du Inhalte doppelt zugänglich?
- Ziel: Die Teilnehmenden verstehen die Organisation hybrider Settings.

C: Chat-Simulation „Feedback auf Distanz“

- Situation: Eine Athletin sendet dir ein Trainingsvideo per WhatsApp.
- Aufgabe: Erstelle einen fiktiven Chat-Verlauf (1 Seite, PDF), in dem du Feedback gibst – einmal knapp, einmal ausführlich.
- Leitfragen: Welche Unterschiede ergeben sich in der Wirkung? Wie formulierst du klar und motivierend? Wie verhinderst du Missverständnisse?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben schriftliche Kommunikation als Feedbackinstrument.

D: Strategiememo „Grenzen des Online-Coachings“

- Situation: Dein Verband bittet dich um eine Einschätzung, wo Online-Coaching sinnvoll ist und wo nicht.
- Aufgabe: Verfasse ein 1-seitiges Memo (PDF) mit klaren Empfehlungen.

- Leitfragen: Welche Inhalte lassen sich online vermitteln? Wo sind Präsenztrainings unverzichtbar? Wie verhinderst du Überlastung?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Chancen und Grenzen kritisch.

Modul 29: Datenschutz und Datenethik im Hochleistungssport

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die rechtlichen Grundlagen (DSGVO, Verbandsrichtlinien) für Daten im Spitzensport.
- verstehen die besonderen Risiken beim Einsatz von Videoanalyse, Cloud-Tools und KI- Systemen.
- können Daten von Athlet:innen sicher erfassen, speichern und weitergeben.
- entwickeln praxisgerechte Regeln für den verantwortungsvollen Umgang mit sensiblen Informationen.
- reflektieren ethische Fragen zu Transparenz, Datenhoheit und Fairness.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Infografik „Datenfluss im Leistungssport“

- Situation: Dein Verband bittet dich, darzustellen, wie Daten von Athlet:innen erfasst und verarbeitet werden.
- Aufgabe: Erstelle eine digitale Infografik (PDF/PNG), die den Weg von der Erhebung (Training, Wettkampf) bis zur Speicherung und Nutzung zeigt.
- Leitfragen: Welche Datenarten gibt es? Wer hat Zugriff? Wo liegen Risiken?
- Ziel: Die Teilnehmenden können komplexe Datenprozesse anschaulich darstellen.

B: Audio-Kommentar „Datenschutz im Alltag“

- Situation: Ein Trainerkollege fragt dich, worauf er bei Videoanalysen achten muss.
- Aufgabe: Nimm ein 3-minütiges Audio auf, in dem du praxisnah erklärst, wie Datenschutz im Trainingsalltag umgesetzt wird.
- Leitfragen: Welche Einwilligungen sind nötig? Welche Plattformen sind sicher? Welche Fehler sind häufig?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Datenschutz praktisch kommunizieren.

C: Szenario „Datenpanne im Verband“

- Situation: Ein Cloud-Ordner mit Leistungsdaten wird versehentlich öffentlich.
- Aufgabe: Verfasse eine schriftliche Reaktion (1-2 Seiten, PDF), in der du beschreibst, wie du vorgehst.
- Leitfragen: Welche Sofortmaßnahmen ergreifst du? Wie informierst du Athlet:innen und Eltern? Welche Konsequenzen leitest du für die Zukunft ab?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, auf Datenpannen professionell zu reagieren.

D: Positionspapier „Ethischer Umgang mit KI-Daten“

- Situation: Dein Verband will KI-Systeme für Bewegungsanalyse einführen.
- Aufgabe: Schreibe ein 2-seitiges Positionspapier (PDF), in dem du Chancen und ethische Risiken darstellst.

- Leitfragen: Welche Daten dürfen verarbeitet werden? Wie stellst du Transparenz sicher? Wie vermeidest du Missbrauch?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln Kriterien für verantwortungsvolle Datennutzung.

Modul 30: Athletiktraining auf Spitzenniveau (Explosivität, Core, Balance)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die athletischen Kernanforderungen im internationalen Poomsae.
- verstehen Methoden zur Entwicklung von Explosivität, Core-Stability und Balance.
- können leistungsdagnostische Ergebnisse in Trainingsprogramme übertragen.
- entwickeln Übungsformen, die Technik und Athletik sinnvoll verbinden.
- reflektieren Risiken von Überlastung und die Bedeutung von Prävention.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Trainingskarte „Explosivkraft-Drill“

- Situation: Dein Verband bittet dich, eine neue Übung für das Athletiktraining im Kaderlager zu entwickeln.
- Aufgabe: Gestalte eine Trainingskarte (PDF/PNG), die eine innovative Explosivkraft-Übung beschreibt (inkl. Variation und Progression).
- Leitfragen: Welche Zielmuskulatur trainierst du? Wie misst du Fortschritte? Wie verhinderst du Verletzungen?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwerfen kreative Übungsformen für Explosivkraft.

B: Audio-Coaching „Core im Alltag“

- Situation: Ein:e Nachwuchstrainer:in fragt, wie Core-Stability alltagsnah gefördert werden kann.
- Aufgabe: Produziere ein 3-minütiges Audio, in dem du Methoden und Tipps erläuterst.
- Leitfragen: Welche Übungen eignen sich ohne Geräte? Wie erhöhst du Intensität? Welche Rolle spielt Kontinuität?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Core-Training einfach und wirksam vermitteln.

C: Visuelle Analyse „Balance unter Druck“

- Situation: Bei einem Turnier fällt dir auf, dass Athlet:innen unter Wettkampfstress Balanceprobleme haben.
- Aufgabe: Erstelle eine Bild- oder Grafikreihe (PDF/PNG), die typische Fehlerhaltungen zeigt und kommentiere sie mit Korrekturhinweisen.
- Leitfragen: Welche Situationen führen zu Instabilität? Welche Technikfehler sind sichtbar? Welche Trainingsansätze helfen?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Balanceprobleme visuell zu analysieren und zu korrigieren.

D: Strategiepapier „Athletik & Technik verbinden“

- Situation: Dein Verband möchte wissen, wie Athletiktraining stärker ins Techniktraining integriert werden kann.

- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Strategiepapier (PDF).
- Leitfragen: Welche Synergien ergeben sich? Wie planst du Athletikanteile in Technik-Einheiten? Welche Methoden sind international bewährt?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln integrative Trainingsstrategien.

Modul 31: Stabilität und Beweglichkeit im internationalen Vergleich

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen internationale Standards für Stabilität und Beweglichkeit im Poomsae.
- verstehen, wie Unterschiede in Beweglichkeit und Stabilität die Performance beeinflussen.
- können Athlet:innen gezielt in beiden Bereichen fördern.
- entwickeln Übungen, die Stabilität und Beweglichkeit synergetisch verbinden.
- reflektieren kulturelle und methodische Unterschiede im internationalen Vergleich.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Bildreihe „Vergleich internationaler Standards“

- Situation: Dein Verband bittet dich, Unterschiede in Beweglichkeit und Stabilität zwischen asiatischen und europäischen Athlet:innen darzustellen.
- Aufgabe: Erstelle eine Bildreihe oder Infografik (PDF/PNG) mit markanten Vergleichspunkten.
- Leitfragen: Welche Unterschiede sind sichtbar? Welche Vorteile/Nachteile ergeben sich? Wie leitest du daraus Trainingsschwerpunkte ab?
- Ziel: Die Teilnehmenden können internationale Unterschiede visualisieren.

B: Audio-Impuls „Stabilität trainieren“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen fragen dich, welche Methoden für Stabilität im Poomsae besonders effektiv sind.
- Aufgabe: Nimm ein 3-minütiges Audio auf, in dem du praktische Tipps gibst.
- Leitfragen: Welche Übungen sind unverzichtbar? Wie kombinierst du Stabilität mit Techniktraining? Wie steigerst du Progression?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Stabilitätsmethoden praxisnah erläutern.

C: Kreativkarte „Beweglichkeitsübung mit Twist“

- Situation: Du sollst für ein internationales Trainingslager eine innovative Beweglichkeitsübung entwickeln.
- Aufgabe: Gestalte eine Trainingskarte (PDF/JPG), die eine neue oder abgewandelte Übung beschreibt.
- Leitfragen: Welche Muskelgruppen sprichst du an? Wie passt die Übung speziell zum Poomsae? Wie erhöhst du Motivation und Spaß?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln kreative Beweglichkeitsmethoden.

D: Konzeptpapier „Synergie von Stabilität und Beweglichkeit“

- Situation: Dein Verband möchte ein Konzept, wie beide Aspekte in einer Einheit verbunden werden können.
- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Konzeptpapier (PDF).

- Leitfragen: Wie kombinierst du Stabilitäts- und Beweglichkeitsübungen sinnvoll? Wie wirkt sich das auf Technik und Ausdruck aus? Welche internationalen Best-Practice-Beispiele kennst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln integrative Trainingskonzepte.

Modul 32: Verletzungsprävention und Reha-Management im Spitzensport

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen typische Verletzungsarten im Poomsae-Leistungssport.
- verstehen präventive Maßnahmen zur Reduktion von Verletzungsrisiken.
- können Reha-Prozesse im Zusammenspiel mit Ärzt:innen und Physio-Therapeut:innen begleiten.
- entwickeln Trainingsmethoden zur schrittweisen Rückkehr nach Verletzungen („Return to Sport“).
- reflektieren ihre Rolle als Trainer:in im Spannungsfeld zwischen Belastungssteigerung und Sicherheit.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Präventionsposter „Top 5 Verletzungsrisiken“

- Situation: Dein Verband bittet dich, Athlet:innen auf die wichtigsten Risiken im Poomsae aufmerksam zu machen.
- Aufgabe: Erstelle ein digitales A3-Poster (PDF/PNG), das die fünf häufigsten Verletzungsarten zeigt – mit präventiven Maßnahmen.
- Leitfragen: Welche Verletzungen treten am häufigsten auf? Welche Übungen oder Regeln beugen vor? Wie machst du die Infos verständlich?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Prävention visuell und klar kommunizieren.

B: Audio-Case „Reha-Management erklären“

- Situation: Ein:e Nachwuchstrainer:in fragt dich, wie du eine Athletin nach einer Knieverletzung zurück ins Training führst.
- Aufgabe: Nimm ein 3-4-minütiges Audio auf, in dem du den Ablauf schilderst.
- Leitfragen: Welche Phasen gibt es? Wie kooperierst du mit Mediziner:innen? Welche Fehler vermeidest du?
- Ziel: Die Teilnehmenden können den Reha-Prozess praxisnah erläutern.

C: Visualisierung „Return-to-Sport-Stufenplan“

- Situation: Dein Verband möchte eine klare Orientierung für Trainer:innen.
- Aufgabe: Erstelle eine grafische Übersicht (Poster/PNG), die die einzelnen Stufen vom Reha- Einstieg bis zur Wettkampffreigabe darstellt.
- Leitfragen: Welche Kriterien müssen erfüllt sein? Wie dokumentierst du Fortschritte? Welche Belastungssteigerungen sind sinnvoll?
- Ziel: Die Teilnehmenden können strukturierte Stufenpläne entwickeln.

D: Strategiepapier „Trainerrolle im Reha-Team“

- Situation: Du sollst deine Rolle in einem interdisziplinären Team (Ärzt:innen, Physio, Psycholog:innen) definieren.

- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Strategiepapier (PDF).
- Leitfragen: Welche Aufgaben liegen beim Trainer? Wie grenzt du dich zu medizinischen Fachkräften ab? Wie unterstützt du Athlet:innen emotional und organisatorisch?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Rolle im Reha-Prozess.

Modul 33: Monitoring von Belastung und Ermüdung

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen Methoden zur Erfassung von Belastung und Ermüdung (Fragebögen, Wearables, HRV, subjektive Skalen).
- verstehen die Bedeutung von Monitoring für Prävention, Leistungssteuerung und Regeneration.
- können Daten interpretieren und Handlungsempfehlungen ableiten.
- entwickeln Strategien, um Athlet:innen aktiv in das Monitoring einzubeziehen.
- reflektieren Grenzen und Risiken von Messungen (z. B. Überwachung, falsche Interpretation).

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Monitoring-Tagebuch (Mock-up)

- Situation: Dein Verband möchte ein Tool entwickeln, mit dem Athlet:innen Belastung und Ermüdung täglich dokumentieren können.
- Aufgabe: Erstelle ein Mock-up (PDF/PNG) für ein digitales Monitoring-Tagebuch mit Kategorien wie Schlaf, Belastung, Motivation, Muskelkater.
- Leitfragen: Welche Werte sind sinnvoll? Wie motivierst du zur täglichen Eingabe? Wie stellst du Übersichtlichkeit sicher?
- Ziel: Die Teilnehmenden können praxisnahe Monitoring-Instrumente gestalten.

B: Audio-Briefing „Wearables im Einsatz“

- Situation: Ein Trainerkollege fragt dich, wie Wearables im Spitzensport sinnvoll genutzt werden können.
- Aufgabe: Nimm ein 3-minütiges Audio auf, in dem du Einsatzmöglichkeiten und Grenzen erläuterst.
- Leitfragen: Welche Daten liefern Wearables zuverlässig? Wo sind Fallstricke? Wie interpretierst du Ergebnisse sinnvoll?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Technologien praxisnah einschätzen.

C: Fiktive Athletenakte „Ermüdung interpretieren“

- Situation: Ein:e Athlet:in dokumentiert über zwei Wochen Ermüdungssymptome.
- Aufgabe: Erstelle eine fiktive Akte (1-2 Seiten, PDF) mit Werten und Kommentaren – und beschreibe, welche Maßnahmen du daraus ableitest.
- Leitfragen: Welche Muster erkennst du? Wann ist ein Eingreifen nötig? Welche Maßnahmen setzt du kurzfristig an?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, Monitoringdaten zu interpretieren.

D: Leitfaden „Belastung kommunizieren“

- Situation: Eltern möchten verstehen, wie Belastung ihrer Kinder im Kadertraining gesteuert wird.

- Aufgabe: Verfasse einen 2-seitigen Leitfaden (PDF), der Monitoring-Ergebnisse laienverständlich erklärt.
- Leitfragen: Welche Begriffe vermeidest du? Wie stellst du Nutzen dar? Wie sicherst du Vertrauen?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln Kommunikationsstrategien für unterschiedliche Zielgruppen.

Modul 34: Ernährung und Supplemente im Poomsae-Spitzensport

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Grundlagen leistungsorientierter Ernährung im Poomsae.
- verstehen den Einfluss von Makro- und Mikronährstoffen auf Leistungsfähigkeit und Regeneration.
- können Supplemente nach Nutzen, Risiken und Dopingrelevanz einschätzen.
- entwickeln praxisgerechte Ernährungskonzepte für Trainingslager und Wettkämpfe.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer:in zwischen Beratung, Motivation und Verweis an Expert:innen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Ernährungsplan „Turnierwoche“

- Situation: Eine Athletin bereitet sich auf eine EM vor, der Verband bittet dich um einen Ernährungsplan.
- Aufgabe: Erstelle einen 3-tägigen Musterplan (PDF), der Training, Wettkampf und Regeneration berücksichtigt.
- Leitfragen: Welche Mahlzeiten sind geeignet? Wie planst du Snacks und Flüssigkeit? Welche Anpassungen gelten für Reisetage?
- Ziel: Die Teilnehmenden erstellen praxisnahe Ernährungspläne.

B: Audio-Beitrag „Supplement oder Risiko?“

- Situation: Ein Athlet fragt, ob er ein neues Supplement nutzen soll.
- Aufgabe: Produziere ein 3-minütiges Audio, in dem du Vorgehen, Chancen und Risiken erläuterst.
- Leitfragen: Welche Quellen prüfst du? Wie grenzt du Nahrungsergänzung und Doping ab? Wann rätst du ab?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Supplements kritisch einordnen.

C: Infografik „Makro- und Mikronährstoffe“

- Situation: Dein Verband möchte Athlet:innen einfache Ernährungsgrundlagen vermitteln.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (PDF/PNG), die die Rolle von Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen darstellt.
- Leitfragen: Welche Funktionen haben sie? Welche Lebensmittel sind geeignet? Welche Fehler gilt es zu vermeiden?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Grundlagen anschaulich darstellen.

D: Positionspapier „Trainerrolle in der Ernährungsberatung“

- Situation: Dein Verband bittet dich um eine Stellungnahme, welche Rolle A-Trainer:innen bei Ernährung einnehmen sollen.

- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Positionspapier (PDF).
- Leitfragen: Wo endet deine Kompetenz? Wann verweist du an Expert:innen? Wie unterstützt du Athlet:innen ohne Überforderung?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Rolle realistisch und verantwortungsvoll.

Modul 35: Akut-Notfall- und Delegationsmedizin bei Auslandsmaßnahmen

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die häufigsten medizinischen Notfälle im internationalen Spitzensport.
- verstehen Abläufe und Zuständigkeiten bei medizinischen Vorfällen im Ausland.
- können Erste-Hilfe-Maßnahmen im Kontext von Delegationsreisen anwenden.
- wissen, welche Dokumente, Versicherungen und medizinischen Informationen verpflichtend sind.
- reflektieren ihre Rolle als A-Trainer:in im medizinischen Notfall und in der Zusammenarbeit mit Fachpersonal.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Notfall-Checkliste „Delegationsreise“

- Situation: Du sollst für eine WM in Asien die medizinische Grundausstattung und Notfallunterlagen vorbereiten.
- Aufgabe: Erstelle eine Checkliste (PDF), die alle medizinischen und organisatorischen Punkte für Delegationsreisen enthält.
- Leitfragen: Welche Unterlagen sind unverzichtbar? Welche Medikamente und Hilfsmittel gehören ins Gepäck? Welche Kontakte müssen verfügbar sein?
- Ziel: Die Teilnehmenden erstellen praxisnahe Vorbereitungsunterlagen.

B: Audio-Szenario „Akuter Notfall im Hotel“

- Situation: Ein:e Athlet:in erleidet abends im Hotel Kreislaufprobleme.
- Aufgabe: Produziere ein 3-minütiges Audio, in dem du dein Vorgehen im Notfall beschreibst.
- Leitfragen: Welche Sofortmaßnahmen ergreifst du? Wann rufst du Notruf oder Botschaft? Wie informierst du Verband und Eltern?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen, dass sie Notfallabläufe praxisnah beherrschen.

C: Ablaufplan „Rollen im Notfall“

- Situation: Während eines Turniers in Übersee bricht ein:e Athlet:in zusammen, mehrere Personen (Trainer, Delegationsleiter, Arzt) sind vor Ort.
- Aufgabe: Erstelle ein visuelles Ablaufdiagramm (PDF/PNG), das die Rollen und Zuständigkeiten im Notfall klärt.
- Leitfragen: Wer entscheidet zuerst? Wie läuft die Kommunikation? Welche Dokumentation ist nötig?
- Ziel: Die Teilnehmenden strukturieren Verantwortlichkeiten.

D: Policy-Papier „Zusammenarbeit mit Ärzt:innen und Physios“

- Situation: Dein Verband bittet dich um eine Einschätzung, wie die Zusammenarbeit im Delegationsteam optimiert werden kann.

- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Policy-Papier (PDF).
- Leitfragen: Welche Aufgaben übernimmt der Trainer, welche das medizinische Team? Wie koordinierst du Abläufe? Wie verhinderst du Kompetenzüberschreitungen?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Rolle im medizinischen Team.

Modul 36: Umgang mit Leistungsdruck, Perfektionismus und Bewertungsangst

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen psychologische Mechanismen hinter Leistungsdruck, Perfektionismus und Bewertungsangst.
- können Anzeichen bei Athlet:innen erkennen und benennen.
- entwickeln Methoden, um Athlet:innen im Umgang mit Druck und Angst zu unterstützen.
- können Trainings- und Wettkampfsituationen so gestalten, dass Resilienz gestärkt wird.
- reflektieren ihre eigene Rolle im Umgang mit hohen Erwartungen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Rollenkarten-Simulation „Trainer unter Druck“

- Situation: Ein:e Athlet:in hat Angst vor einer schlechten Bewertung auf internationaler Bühne.
- Aufgabe: Erstelle ein Set von Rollenkarten (Trainer, Athlet:in, Eltern, Jury), die typische Aussagen enthalten. Präsentiere anschließend in einem 2-seitigen PDF, wie du als Trainer:in in diesem Spannungsfeld agierst.
- Leitfragen: Welche Botschaften entlasten Athlet:innen? Welche verstärken Druck? Wie bleibst du als Trainer souverän?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Kommunikationsstrategien.

B: Audio-Coaching „Perfektionismus kanalisieren“

- Situation: Ein:e Athlet:in trainiert übermäßig und reagiert frustriert bei kleinsten Fehlern.
- Aufgabe: Produziere ein 3-minütiges Audio, in dem du erklärst, wie du Perfektionismus in positive Bahnen lenkst.
- Leitfragen: Wann ist Perfektionismus förderlich? Wann schädlich? Welche Routinen helfen, Balance zu finden?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Perfektionismus konstruktiv zu nutzen.

C: Kreativaufgabe „Angst sichtbar machen“

- Situation: Dein Verband möchte Bewertungsangst für Nachwuchstrainer:innen greifbar darstellen.
- Aufgabe: Erstelle eine visuelle Collage (PDF/PNG) mit Symbolen, Zitaten und kurzen Kommentaren, die Bewertungsangst und mögliche Gegenstrategien verdeutlicht.
- Leitfragen: Welche Signale deuten auf Angst hin? Wie zeigt sich das im Training? Welche Interventionen sind wirksam?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Bewertungsangst erkennbar und diskutierbar machen.

D: Strategiepapier „Drucksituationen gestalten“

- Situation: Dein Verband bittet dich um Empfehlungen, wie Training und Wettkampf vorbereitet werden sollten, damit Athlet:innen Druck standhalten.
- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Strategiepapier (PDF).
- Leitfragen: Welche Methoden trainieren Stressresistenz? Welche Rolle spielt Simulation von Drucksituationen? Welche Fehler vermeiden Trainer:innen häufig?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisnahe Trainingsstrategien.

Modul 37: Selbstregulation und mentale Stärke auf Spitzenniveau

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen zentrale Techniken der Selbstregulation (z. B. Atemkontrolle, Visualisierung, Routinen).
- verstehen die Bedeutung mentaler Stärke für konstante Höchstleistungen.
- können Athlet:innen befähigen, Drucksituationen selbstständig zu meistern.
- entwickeln Strategien zur Integration mentaler Techniken ins tägliche Training.
- reflektieren ihre Rolle als Vorbild im Umgang mit Stress und Selbststeuerung.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Routine-Karte „Mein mentaler Reset“

- Situation: Ein:e Athlet:in verliert nach einem Fehler während der Kür die Konzentration.
- Aufgabe: Erstelle eine Trainingskarte (PDF/PNG), die eine Reset-Routine in drei Schritten beschreibt (z. B. Atemübung, Fokussatz, Körpersignal).
- Leitfragen: Wie bringst du Athlet:innen zurück ins Hier und Jetzt? Welche Schritte sind sofort anwendbar? Wie trainierst du Wiederholbarkeit?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln konkrete Selbstregulationsroutinen.

B: Audio-Case „Mentale Stärke im Finale“

- Situation: Ein:e Athlet:in steht im WM-Finale und zweifelt an sich selbst.
- Aufgabe: Produziere ein 3-minütiges Audio, in dem du beschreibst, wie du die Athletin unterstützt, mentale Stärke abzurufen.
- Leitfragen: Welche Sprache nutzt du? Welche Methoden empfiehlst du? Wie stärkst du Vertrauen?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, mentale Stärke situationsnah zu fördern.

C: Tagebuch-Seite „Selbstregulation trainieren“

- Situation: Athlet:innen sollen eigenständig an mentaler Stärke arbeiten.
- Aufgabe: Entwirf eine Beispielseite für ein mentales Trainingstagebuch (PDF), die Übungen zur Selbstregulation dokumentiert (z. B. Tagesziel, Übung, Wirkung).
- Leitfragen: Wie wird Fortschritt sichtbar? Welche Fragen regen Reflexion an? Wie motivierst du zur Nutzung?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln Werkzeuge zur Selbstreflexion.

D: Strategiepapier „Integration ins Techniktraining“

- Situation: Dein Verband möchte wissen, wie mentale Stärke gezielt in Technik-Einheiten einfließt.
- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Strategiepapier (PDF).

- Leitfragen: Welche Methoden baust du in Technikdrills ein? Wie kombinierst du mentale und physische Routinen? Welche langfristigen Effekte erwartest du?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln Strategien für alltagsintegrierte mentale Arbeit.

Modul 38: Motivation, Resilienz und Burnoutprävention

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen zentrale Modelle der Motivation im Hochleistungssport.
- verstehen die Bedeutung von Resilienz für nachhaltige Leistungsentwicklung.
- können Frühwarnzeichen für Überlastung und Burnout erkennen.
- entwickeln Methoden zur Motivation und mentalen Stabilisierung von Athlet:innen.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer:in in der Balance zwischen fordern und schützen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Motivationsplakat „Kraftquellen im Training“

- Situation: Dein Verband bittet dich, ein visuelles Motivationsplakat für ein Kader-Trainingslager zu gestalten.
- Aufgabe: Erstelle ein A3-Poster (PDF/PNG) mit drei zentralen Motivationstechniken (z. B. Zielvisualisierung, Teamunterstützung, kleine Erfolge feiern).
- Leitfragen: Welche Botschaften motivieren nachhaltig? Wie visualisierst du sie attraktiv? Welche Rolle spielt Teamdynamik?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Motivation sichtbar und ansprechend darstellen.

B: Audio-Case „Resilienz nach Niederlage“

- Situation: Ein:e Athlet:in scheidet früh aus einem internationalen Turnier aus und verliert Motivation.
- Aufgabe: Produziere ein 3-minütiges Audio, in dem du erklärst, wie du mit der Situation umgehst.
- Leitfragen: Welche Worte stärken? Welche Routinen helfen? Wie leitest du die Erfahrung in Lernchancen um?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen, wie Resilienz in Krisen gestärkt wird.

C: Frühwarn-Radar „Burnout erkennen“

- Situation: Du sollst für deinen Verband ein Instrument entwickeln, um Überlastung frühzeitig sichtbar zu machen.
- Aufgabe: Erstelle ein visuelles Radar (Poster/PNG), das Symptome und Warnsignale (körperlich, emotional, sozial) darstellt.
- Leitfragen: Welche Anzeichen treten zuerst auf? Wie können Trainer:innen reagieren? Wie wird dokumentiert?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Risiken früh erkennen und Gegenmaßnahmen ergreifen.

D: Strategiepapier „Balance von Leistung und Gesundheit“

- Situation: Dein Verband bittet dich um Vorschläge, wie Spitzenleistungen ohne Überlastung erreicht werden können.

- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Strategiepapier (PDF).
- Leitfragen: Welche Trainingsmethoden sind förderlich? Welche Belastungsgrenzen müssen beachtet werden? Wie stärkst du langfristige Motivation?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln Konzepte für nachhaltige Leistungsförderung.

Modul 39: Teamgeist in internationalen Delegationen

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Teamgeist für den Erfolg internationaler Delegationen.
- können Methoden zur Förderung von Zusammenhalt, Vertrauen und gegenseitiger Unterstützung einsetzen.
- erkennen Konfliktpotenziale frühzeitig und steuern Gruppenprozesse aktiv.
- entwickeln kreative Maßnahmen zur Stärkung des Wir-Gefühls unter Wettkampfstress.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer:in im Spannungsfeld zwischen Individualerfolg und Teamharmonie.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Teamleitfaden „Unsere 5 Regeln“

- Situation: Dein Verband bittet dich, vor einer WM fünf verbindliche Teamregeln für die Delegation zu formulieren.
- Aufgabe: Erstelle einen 1-seitigen Leitfaden (PDF), in dem die Regeln kurz erläutert und begründet sind.
- Leitfragen: Welche Regeln stärken Zusammenhalt? Wie werden sie verständlich kommuniziert? Wie stellst du Einhaltung sicher?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln klare, praxisnahe Regeln für Teamgeist.

B: Audio-Rollenspiel „Konflikt schlichten“

- Situation: Zwei Athlet:innen geraten am Turnierort in Streit, die Stimmung droht zu kippen.
- Aufgabe: Nimm ein 3-minütiges Audio auf, in dem du beide Rollen (Athlet:in A und Trainer:in) sprichst, um einen Konflikt zu entschärfen.
- Leitfragen: Welche Gesprächstechniken nutzt du? Wie balancierst du Verständnis und klare Ansagen? Wie stärkst du das Wir-Gefühl danach?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Gesprächsführung in Konflikten.

C: Kreativaufgabe „Team-Motto entwerfen“

- Situation: Deine Delegation soll ein Motto oder Slogan für die nächste EM finden, das Zusammenhalt symbolisiert.
- Aufgabe: Entwirf ein Motto-Poster (PDF/PNG) mit Slogan, Symbolen oder Schlagworten, das von allen getragen werden könnte.
- Leitfragen: Welche Sprache wirkt identitätsstiftend? Wie transportierst du Emotionen ohne Kitsch? Wie machst du das Motto praktisch nutzbar?
- Ziel: Die Teilnehmenden können kreative Identitätselemente entwickeln.

D: Strategisches Memo „Einzelenerfolg vs. Teamgeist“

- Situation: In deiner Delegation stehen Einzelleistungen stark im Vordergrund, das Teamgefühl leidet.
- Aufgabe: Verfasse ein 1-seitiges Memo (PDF) mit drei konkreten Maßnahmen, wie du Teamgeist stärkst, ohne Einzelerfolge zu blockieren.
- Leitfragen: Welche Balance strebst du an? Welche Strukturen setzt du ein? Wie kommunizierst du die Bedeutung von Teamspirit?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln Strategien zur Balance von Individual- und Teaminteressen.

Modul 40: Athletenführung und Vorbildfunktion im Bundeskader

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen ihre Rolle als Führungsperson im internationalen Spitzensport.
- können Athlet:innen situationsgerecht anleiten, motivieren und begleiten.
- kennen die Bedeutung von Vorbildverhalten im Bundeskader (Respekt, Fairness, Professionalität).
- entwickeln Strategien, um Vertrauen, Orientierung und Verbindlichkeit zu geben.
- reflektieren die Wirkung ihres Handelns auf Athlet:innen und Umfeld.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Werte-Charta „Mein Vorbildhandeln“

- Situation: Dein Verband bittet dich, deine Grundsätze für Athletenführung schriftlich festzuhalten.
- Aufgabe: Erstelle eine 1-seitige Werte-Charta (PDF), die deine wichtigsten Prinzipien als Führungsperson im Bundeskader darstellt.
- Leitfragen: Welche Werte sind unverzichtbar? Wie lebst du sie im Alltag vor? Welche Wirkung sollen sie auf Athlet:innen haben?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln eine persönliche, reflektierte Führungsgrundlage.

B: Audio-Briefing „Vorbildfunktion im Alltag“

- Situation: Neue Trainer:innen im Kader fragen dich, was Vorbildfunktion konkret bedeutet.
- Aufgabe: Nimm ein 3-minütiges Audio auf, in dem du Beispiele aus Alltag und Training erläuterst.
- Leitfragen: Welche kleinen Gesten sind entscheidend? Wie beeinflusst Sprache und Verhalten die Athlet:innen? Wo liegen Risiken?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Vorbildverhalten praxisnah kommunizieren.

C: Fiktives Interview „Athlet fragt Trainer“

- Situation: Ein Athlet interviewt dich für ein Magazin über deine Rolle als Bundeskader-Trainer:in.
- Aufgabe: Schreibe ein 2-seitiges fiktives Interview (PDF), in dem Fragen und Antworten im Wechsel stehen.
- Leitfragen: Wie führst du Athlet:innen? Wie gehst du mit Verantwortung um? Welche Prinzipien prägen deine Arbeit?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Trainerrolle dialogisch.

D: Strategie-Memo „Führen in Krisenmomenten“

- Situation: Während einer WM gerät ein:e Athlet:in mental und sportlich in eine Krise.

- Aufgabe: Verfasse ein 1-seitiges Memo (PDF), in dem du dein Führungsverhalten in dieser Situation darstellst.
- Leitfragen: Wie handelst du kurzfristig? Welche Haltung vermittelst du? Wie stärkst du Vertrauen und Resilienz?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln konkrete Handlungsstrategien für Krisen.

Modul 41: Zusammenarbeit mit Bundestrainern und Stützpunkten

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen Strukturen und Aufgaben von Bundestrainern und Bundesstützpunkten.
- können ihre Rolle als Bindeglied zwischen Heimtraining und Stützpunktmaßnahmen ausfüllen.
- entwickeln Strategien für effektive Kommunikation und Kooperation.
- kennen typische Konfliktfelder und Wege zur konstruktiven Lösung.
- reflektieren, wie sie durch Zusammenarbeit die Entwicklung ihrer Athlet:innen fördern.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Ablaufskizze „Kooperationskette“

- Situation: Du sollst darstellen, wie Information und Verantwortung zwischen Heimtrainer:in, Stützpunkt und Bundestrainer:in fließen.
- Aufgabe: Erstelle eine Ablaufskizze (Handzeichnung oder digital, als PDF), die Kommunikations- und Entscheidungswege grafisch zeigt.
- Leitfragen: Wer informiert wen? Wo gibt es Schnittstellen? Welche Stolpersteine sind möglich?
- Ziel: Die Teilnehmenden machen Strukturen transparent.

B: Dialog-Skript „Heimtrainer trifft Bundestrainer“

- Situation: Du führst ein Gespräch mit dem Bundestrainer über die Belastung deiner Athletin.
- Aufgabe: Schreibe ein 1-seitiges Dialogskript (PDF) mit Frage- und Antwortsequenzen, in dem du Konflikte konstruktiv löst.
- Leitfragen: Welche Argumente bringst du ein? Wie formulierst du Kompromissvorschläge? Wie wahrt man Augenhöhe?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben sprachliche und inhaltliche Argumentation.

C: Steckbrief „Mein Stützpunkt“

- Situation: Dein Verband bittet dich, die Besonderheiten deines Bundesstützpunkts darzustellen.
- Aufgabe: Erstelle einen 1-seitigen Steckbrief (PDF) mit Infrastruktur, Personal, Trainingsangeboten und Besonderheiten.
- Leitfragen: Was zeichnet den Stützpunkt aus? Wie ergänzt er das Heimtraining? Welche Chancen und Grenzen bestehen?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre regionalen Bedingungen.

D: Policy-Notiz „Konflikte lösen“

- Situation: Es gibt Spannungen zwischen Heimtrainern und Stützpunktpersonal über Trainingsinhalte.
- Aufgabe: Verfasse eine kurze Policy-Notiz (1 Seite, PDF), in der du 3 Regeln für konstruktive Konfliktlösung formulierst.
- Leitfragen: Welche Haltung erleichtert Kooperation? Wie vermeidest du Reibungsverluste? Welche Strukturen helfen langfristig?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln konkrete Regeln für Zusammenarbeit.

Modul 42: Organisation von internationalen Lehrgängen und Maßnahmen

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die organisatorischen Anforderungen internationaler Lehrgänge und Maßnahmen.
- können Reise, Unterkunft, Trainingsinhalte und Betreuung professionell planen.
- entwickeln Strategien zur Koordination mit Verbänden, Stützpunkten und Partnern.
- berücksichtigen Budget, Logistik, rechtliche Aspekte und interkulturelle Faktoren.
- reflektieren ihre Rolle als Hauptverantwortliche:r im Delegationsmanagement.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Ablaufplan „Trainingslager im Ausland“

- Situation: Du sollst für eine internationale Maßnahme einen detaillierten Zeitplan entwerfen.
- Aufgabe: Erstelle einen strukturierten Ablaufplan (Tabelle, PDF) mit Training, Reisen, Freizeit und Regeneration für fünf Tage.
- Leitfragen: Wie kombinierst du Leistung und Erholung? Welche logistischen Punkte sind kritisch? Wie berücksichtigst du kulturelle Besonderheiten?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln klare Organisationsstrukturen.

B: Budgetkalkulation „Kosten im Griff“

- Situation: Dein Verband gibt dir ein Budget für ein internationales Camp.
- Aufgabe: Erstelle eine tabellarische Kostenplanung (PDF/Excel) mit Reise, Unterkunft, Verpflegung, Hallenmiete und Nebenkosten.
- Leitfragen: Welche Kostenarten sind entscheidend? Wie verhinderst du Überschreitungen? Wo gibt es Einsparmöglichkeiten?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Kosten realistisch zu kalkulieren.

C: Risikoanalyse „Was, wenn ...?“

- Situation: Für einen geplanten Lehrgang im Ausland sollen mögliche Risiken eingeschätzt werden.
- Aufgabe: Verfasse eine 1-seitige Risikoanalyse (PDF), in der du drei Risiken (z. B. Flugausfall, Krankheit, Hallenprobleme) bewertest und Gegenmaßnahmen beschreibst.
- Leitfragen: Wie wahrscheinlich ist das Risiko? Welche Folgen entstehen? Wie minimierst du Gefahren?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Risiken systematisch einordnen.

D: Kommunikationsplan „Alle auf dem gleichen Stand“

- Situation: Du musst Athlet:innen, Eltern und Betreuer:innen vor einer Auslandsmaßnahme informieren.

- Aufgabe: Erstelle einen Kommunikationsplan (1 Seite, PDF), der Kanäle, Zeitpunkte und Verantwortlichkeiten darstellt.
- Leitfragen: Welche Infos müssen wann raus? Wie verhinderst du Missverständnisse? Welche Tools nutzt du?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Kommunikation effizient strukturieren.

Modul 43: Dokumentation von Leistungsentwicklung für Verband und Bundestrainer

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen Anforderungen des Verbands an Dokumentation und Transparenz.
- können Leistungsdaten strukturiert erfassen und zielgruppengerecht aufbereiten.
- entwickeln verschiedene Formate zur Darstellung individueller Fortschritte.
- nutzen Dokumentation zur Kommunikation mit Bundestrainer:innen und Funktionär:innen.
- reflektieren Chancen und Grenzen standardisierter Dokumentation.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Entwicklungsprofil „Athlet:in im Überblick“

- Situation: Dein Verband bittet dich, die Leistungsentwicklung einer Athletin über zwei Jahre darzustellen.
- Aufgabe: Erstelle ein Entwicklungsprofil (PDF, 2 Seiten) mit Fortschrittskurven, Schlüsselergebnissen und qualitativen Beobachtungen.
- Leitfragen: Welche Daten sind aussagekräftig? Wie kombinierst du Zahlen und Beobachtungen? Wie bleibt das Profil verständlich?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Leistungsentwicklung klar aufbereiten.

B: Audio-Briefing „Bericht an den Bundestrainer“

- Situation: Du sollst dem Bundestrainer einen kompakten Überblick zur Entwicklung deines Athleten geben.
- Aufgabe: Nimm ein 3-minütiges Audio auf, in dem du den Statusbericht einspielst.
- Leitfragen: Welche Infos sind unverzichtbar? Wie fasst du präzise zusammen? Welche Sprache wirkt professionell?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, Dokumentation mündlich professionell darzustellen.

C: Jahresvergleich „Stärken und Schwächen“

- Situation: Der Verband fordert eine Übersicht der Leistungsentwicklung im Jahresvergleich.
- Aufgabe: Erstelle ein zweiseitiges Dokument (PDF), links die wichtigsten Fortschritte, rechts bestehende Schwächen mit Hinweisen.
- Leitfragen: Welche Fortschritte sind relevant? Wo gibt es Entwicklungsbedarf? Wie formulierst du konstruktives Feedback?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Entwicklungen kritisch einordnen.

D: Strategiepapier „Standardisierung der Dokumentation“

- Situation: Dein Verband prüft die Einführung einheitlicher Dokumentationsstandards.

- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Strategiepapier (PDF) mit Vorschlägen für Pflichtinhalte, Formate und Fristen.
- Leitfragen: Welche Standards sind praktikabel? Wie stellst du Vergleichbarkeit sicher? Wo bleibt Raum für Individualität?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln Vorschläge für praxisgerechte Standards.

Modul 44: Evaluation von Athletenentwicklung auf Weltklasse-Niveau

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen Methoden zur systematischen Evaluation der Leistungsentwicklung von Spitzenathlet:innen.
- verstehen den Unterschied zwischen kurzfristigem Feedback und langfristiger Evaluation.
- können qualitative und quantitative Daten sinnvoll kombinieren.
- entwickeln eigene Evaluationsmodelle für den Bundeskaderkontext.
- reflektieren Chancen und Risiken von Evaluation (z. B. Druck, Vergleichbarkeit).

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Portfolio „Athletenentwicklung dokumentieren“

- Situation: Dein Verband bittet dich, die Entwicklung eines Athleten über 3 Jahre in einem kompakten Dossier darzustellen.
- Aufgabe: Erstelle ein Athleten-Portfolio (PDF, 3-4 Seiten) mit Leistungsdaten, Beobachtungen, Turnierergebnissen und Zielen.
- Leitfragen: Welche Inhalte sind unverzichtbar? Wie wird Fortschritt sichtbar? Wie bleibt das Dokument für Außenstehende lesbar?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein umfassendes, praxisnahes Evaluationsformat.

B: Audiobrief „Evaluation für Eltern erklären“

- Situation: Eltern möchten wissen, wie die Entwicklung ihres Kindes im Bundeskader gemessen wird.
- Aufgabe: Nimm ein 3-minütiges Audio auf, in dem du Evaluation laienverständlich erklärst.
- Leitfragen: Welche Kriterien nutzt du? Wie vermittelst du Fortschritt motivierend? Welche Begriffe vermeidest du?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben adressatengerechte Kommunikation.

C: Fallvignette „Entwicklung einschätzen“

- Situation: Ein:e Athlet:in zeigt über zwei Jahre konstante Technik, aber schwankende Präsentationswerte.
- Aufgabe: Bearbeite eine Fallvignette (PDF, 1 Seite) und beschreibe deine Einschätzung sowie Handlungsempfehlungen.
- Leitfragen: Welche Muster erkennst du? Welche Ursachen sind denkbar? Welche Maßnahmen leitest du ab?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben differenzierte Analyse.

D: Positionspapier „Evaluation im Hochleistungssport“

- Situation: Der Verband diskutiert, ob Evaluation verpflichtend standardisiert werden soll.
- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Positionspapier (PDF), in dem du Chancen, Risiken und Empfehlungen darstellst.
- Leitfragen: Welche Vorteile hat Standardisierung? Welche Gefahren bestehen? Welche Flexibilität muss bleiben?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Evaluation kritisch.

Modul 45: Evaluation und Qualitätsentwicklung von Programmen

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen Methoden zur Evaluation von Trainings- und Förderprogrammen im Spitzensport.
- verstehen Qualitätsstandards (z. B. Nachhaltigkeit, Zielerreichung, Effizienz).
- können Programme systematisch analysieren und Verbesserungsvorschläge entwickeln.
- setzen Evaluationsmethoden (Befragungen, Kennzahlen, Beobachtungen) praxisnah ein.
- reflektieren ihre Rolle bei der Qualitätsentwicklung im Verband und Kaderumfeld.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Evaluationsbericht „Internationales Camp“

- Situation: Nach einem internationalen Trainingslager bittet dein Verband um eine kurze Evaluation.
- Aufgabe: Verfasse einen 2-seitigen Bericht (PDF), in dem du Ablauf, Zielerreichung und Verbesserungspotenziale darstellst.
- Leitfragen: Welche Ziele wurden erreicht? Welche Probleme traten auf? Welche Empfehlungen leitest du ab?
- Ziel: Die Teilnehmenden wenden Berichtstrukturen praxisnah an.

B: Audio-Kommentar „Qualität sichtbar machen“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen fragen dich, wie man Qualität in Programmen überhaupt messen kann.
- Aufgabe: Nimm ein 3-minütiges Audio auf, in dem du deine Kriterien erläuterst.
- Leitfragen: Welche Indikatoren sind aussagekräftig? Wie kombinierst du Zahlen und Erfahrungen? Welche Fehlerquellen gibt es?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Qualität operationalisierbar zu machen.

C: Stärken-Schwächen-Tabelle

- Situation: Du sollst für ein Förderprogramm eine strukturierte Übersicht anfertigen.
- Aufgabe: Erstelle eine Tabelle (PDF), in der du Stärken und Schwächen des Programms einander gegenüberstellst, ergänzt um Vorschläge zur Weiterentwicklung.
- Leitfragen: Welche Faktoren waren erfolgreich? Wo gibt es Lücken? Wie können Maßnahmen optimiert werden?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben systematische Analyse.

D: Policy-Brief „Qualitätsentwicklung langfristig“

- Situation: Der Verband plant, Qualitätsstandards verbindlich einzuführen.

- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Policy-Brief (PDF) mit Handlungsempfehlungen.
- Leitfragen: Welche Standards sind realistisch? Wie setzt man sie dauerhaft um? Welche Rolle spielen Evaluationsergebnisse?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln Strategien für nachhaltige Qualitätsentwicklung.

Modul 46: Interkulturelle Kompetenz bei internationalen Maßnahmen

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung interkultureller Sensibilität im internationalen Sport.
- kennen typische kulturelle Unterschiede in Kommunikation, Hierarchie und Ritualen.
- können Missverständnisse frühzeitig erkennen und konstruktiv lösen.
- entwickeln Strategien zur Vorbereitung von Athlet:innen auf interkulturelle Begegnungen.
- reflektieren ihre Rolle als Kulturvermittler:in im internationalen Umfeld.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Kultur-Guideline für Athlet:innen

- Situation: Dein Verband bittet dich, Athlet:innen für eine WM in Korea vorzubereiten.
- Aufgabe: Erstelle eine 1-seitige Guideline (PDF) mit Do's & Don'ts für den Alltag und den Wettkampf.
- Leitfragen: Welche Umgangsformen sind wichtig? Welche Fehler sollten vermieden werden? Wie stärkst du Respekt und Offenheit?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisnahe Handreichungen.

B: Audio-Simulation „Missverständnis auflösen“

- Situation: Ein:e Athlet:in missachtet unbewusst eine lokale Höflichkeitsform, ein Konflikt entsteht.
- Aufgabe: Nimm ein 3-minütiges Audio auf, in dem du erklärst, wie du das Missverständnis auflöst.
- Leitfragen: Wie vermittelst du diplomatisch? Welche Haltung nimmst du ein? Wie nutzt du die Situation als Lernmoment?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben kommunikatives Geschick.

C: Fallvergleich „Kulturelle Trainingsstile“

- Situation: Du sollst Unterschiede zwischen asiatischen und europäischen Trainingskulturen darstellen.
- Aufgabe: Erstelle eine 2-spaltige Vergleichstabelle (PDF), die Werte, Methoden und Umgangsformen gegenüberstellt.
- Leitfragen: Welche Unterschiede prägen das Training? Wie beeinflussen sie die Athlet:innen? Wie passt du dich an?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Trainingsstile reflektieren.

D: Szenario-Analyse „Interkultureller Konflikt“

- Situation: Während einer EM gibt es Spannungen zwischen Teams verschiedener Nationen.

- Aufgabe: Bearbeite eine Szenario-Analyse (1 Seite, PDF), in der du beschreibst, wie du vermittelst und Regeln für respektvollen Umgang aufstellst.
- Leitfragen: Wie verhinderst du Eskalation? Welche Kommunikationsregeln sind sinnvoll? Wie stärkst du die Rolle als Vorbild?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln Strategien für Konfliktmanagement.

Modul 47: Diversität und Para-Poomsae im Spitzensport

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Bedeutung von Diversität im internationalen Leistungssport.
- verstehen die sportartspezifischen Anforderungen und Anpassungen im Para-Poomsae.
- können Trainingsmethoden inklusiv gestalten und Barrieren abbauen.
- entwickeln Strategien für die Förderung von Athlet:innen mit unterschiedlichen Hintergründen und Fähigkeiten.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer:in im Umgang mit Vielfalt und Inklusion.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Praxisleitfaden „Inklusives Training“

- Situation: Dein Verband bittet dich, für ein Kadertraining Empfehlungen für den gemeinsamen Unterricht von Para- und Nicht-Para-Athlet:innen zu entwickeln.
- Aufgabe: Verfasse einen 2-seitigen Praxisleitfaden (PDF).
- Leitfragen: Welche methodischen Anpassungen sind nötig? Welche Übungen können alle gemeinsam machen? Wie sicherst du Fairness und Respekt?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln konkrete, praxistaugliche Empfehlungen.

B: Audio-Statement „Diversität als Chance“

- Situation: Bei einer Trainersitzung sollst du deine Haltung zu Diversität im Leistungssport darlegen.
- Aufgabe: Produziere ein 3-minütiges Audio, in dem du erklärst, warum Vielfalt ein Gewinn für den Spitzensport ist.
- Leitfragen: Welche Beispiele zeigen die Stärke von Diversität? Wie profitieren Teams davon? Welche Risiken entstehen durch Ignoranz?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Diversität positiv und praxisnah.

C: Athleten-Perspektive „Stimme sichtbar machen“

- Situation: Dein Verband möchte die Sicht von Para-Athlet:innen stärker berücksichtigen.
- Aufgabe: Schreibe ein fiktives Tagebuchfragment (1 Seite, PDF) aus Sicht eines Para-Athleten, das Herausforderungen und Wünsche schildert.
- Leitfragen: Welche Barrieren treten auf? Welche Unterstützung wird erwartet? Welche Botschaft richtet sich an Trainer:innen?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln Empathie und Perspektivwechsel.

D: Policy-Memo „Para-Poomsae im Verband“

- Situation: Dein Verband prüft, wie Para-Poomsae stärker in den Förderkader integriert werden kann.

- Aufgabe: Verfasse ein 1-seitiges Policy-Memo (PDF) mit Vorschlägen für strukturelle Maßnahmen.
- Leitfragen: Welche Förderprogramme sind sinnvoll? Wie stellst du gleichberechtigte Teilhabe sicher? Welche Ressourcen müssen bereitgestellt werden?
- Ziel: Die Teilnehmenden erarbeiten institutionelle Handlungsempfehlungen.

Modul 48: Transfer sportwissenschaftlicher Erkenntnisse in die Praxis (Poomsae-Elite)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen aktuelle sportwissenschaftliche Studien mit direkter Relevanz für Poomsae (Biomechanik, Bewegungsqualität, Rhythmus, Ausdruck, Regeneration).
- verstehen, wie wissenschaftliche Erkenntnisse gezielt auf Technikpräzision, Synchronität und Ausdrucksstärke angewendet werden.
- können Ergebnisse aus Biomechanik, Sportpsychologie und Trainingswissenschaft für Hochleistungs-Poomsae übersetzen.
- entwickeln Methoden, um Athlet:innen evidenzbasiert in Detailarbeit (Timing, Gelenkwinkel, Balance) anzuleiten.
- reflektieren Grenzen zwischen wissenschaftlicher Theorie und praktischer Umsetzbarkeit im internationalen Wettkampfumfeld.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Bewegungsanalyse anwenden

- Situation: Eine Studie zeigt optimale Hüftwinkel für Drehbewegungen im Taekwondo.
- Aufgabe: Erstelle eine kommentierte Fotoreihe (PDF/PNG), in der du einen Poomsae-Dreh (z. B. Drehkick-Sequenz) analysierst und die Studienergebnisse auf Technikfehler überträgst.
- Leitfragen: Welche Gelenkwinkel sind entscheidend? Wie erklärst du Abweichungen? Welche Trainingsdrills leitest du ab?
- Ziel: Die Teilnehmenden übersetzen biomechanische Befunde direkt in Technikarbeit.

B: Audio-Transfer „Psychologie in Poomsae“

- Situation: Eine aktuelle Publikation belegt, wie Visualisierungstechniken die Präzision in Formen steigern.
- Aufgabe: Produziere ein 3-minütiges Audio, in dem du erklärst, wie du Visualisierung im Poomsae-Training einsetzt.
- Leitfragen: Welche Situationen eignen sich? Wie führst du Athlet:innen methodisch heran? Welche Effekte erwartest du?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen den Transfer von Sportpsychologie in Poomsae-Routinen.

C: Trainingsplan anpassen

- Situation: Eine Studie weist auf das optimale Verhältnis von Explosivität und Haltearbeit für Balance in statischen Poomsae-Positionen hin.
- Aufgabe: Passe einen Wochen-Mikrozyklus (PDF, 1 Seite) so an, dass die Ergebnisse integriert werden.
- Leitfragen: Welche Athletikübungen ergänzen Techniktraining? Wie steuerst du Belastung und Regeneration? Welche Effekte misst du?

- Ziel: Die Teilnehmenden nutzen sportwissenschaftliche Daten für gezielte Athletik im Poomsae.

D: Reflexionspapier „Grenzen des Transfers“

- Situation: Studien zeigen teils widersprüchliche Ergebnisse zur Bewertung von Rhythmus und Ausdruck.
- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Reflexionspapier (PDF), in dem du die Übertragbarkeit kritisch einschätzt.
- Leitfragen: Wo ist Wissenschaft klar hilfreich? Wo stößt sie in der Praxis an Grenzen? Wie gehst du als Trainer:in damit um?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Wissenschaft kritisch und selektiv zu nutzen.

Modul 49: Kooperation mit Sportmedizin, Biomechanik und Psychologie

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung interdisziplinärer Zusammenarbeit für Spitzenleistungen im Poomsae.
- kennen typische Beiträge von Sportmedizin, Biomechanik und Psychologie zur Leistungsdiagnostik und -optimierung.
- können Ergebnisse aus diesen Disziplinen praxisgerecht in das Poomsae-Training integrieren.
- entwickeln Kommunikationsstrategien für die Arbeit im interdisziplinären Team.
- reflektieren ihre Rolle als A-Trainer:in als Koordinator:in zwischen Fachleuten und Athlet:innen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Kooperations-Skizze „Interdisziplinäres Team“

- Situation: Dein Verband bittet dich, für eine WM ein Kooperationsmodell zwischen Trainer:innen, Ärzt:innen, Biomechaniker:innen und Psycholog:innen zu entwerfen.
- Aufgabe: Erstelle eine Skizze (PDF/PNG), die Rollen und Kommunikationswege im Team darstellt.
- Leitfragen: Welche Informationen liefert jede Disziplin? Wie fließen die Daten ins Training ein? Wie vermeidest du Doppelarbeit?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein visuelles Modell interdisziplinärer Zusammenarbeit.

B: Audiobrief „Fachsprache übersetzen“

- Situation: Ein:e Biomechaniker:in übergibt dir komplexe Messdaten, die Athlet:innen nicht verstehen.
- Aufgabe: Nimm ein 3-minütiges Audio auf, in dem du die Daten in Athleten-Sprache übersetzt.
- Leitfragen: Welche Kernaussagen sind wichtig? Welche Fachbegriffe vereinfachst du? Wie motivierst du durch die Ergebnisse?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, wissenschaftliche Sprache verständlich aufzubereiten.

C: Mini-Dossier „Fallbeispiel Athlet:in“

- Situation: Eine Athletin zeigt wiederkehrende Knieprobleme, der Verband bittet dich um eine interdisziplinäre Einschätzung.
- Aufgabe: Erstelle ein Mini-Dossier (PDF, 2 Seiten), das sportmedizinische, biomechanische und psychologische Faktoren bündelt und Trainingsanpassungen empfiehlt.
- Leitfragen: Welche Daten sind entscheidend? Wie kombinierst du Fachperspektiven? Welche konkreten Maßnahmen setzt du im Training um?

- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, interdisziplinäre Erkenntnisse in praktische Entscheidungen zu überführen.

D: Policy-Entwurf „Kooperation strukturieren“

- Situation: Dein Verband möchte feste Standards für die Zusammenarbeit mit Fachbereichen einführen.
- Aufgabe: Verfasse einen 2-seitigen Policy-Entwurf (PDF), in dem du Regeln für Kommunikation, Verantwortlichkeiten und Datenaustausch beschreibst.
- Leitfragen: Wie stellst du klare Rollen sicher? Welche Formate sind sinnvoll (Meetings, Berichte, Feedbackschleifen)? Wie schützt du Daten?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln Strukturvorschläge für effektive Kooperation.

Modul 50: Eigene Forschungsprojekte und evidenzbasierte Praxisentwicklung

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen Grundlagen praxisnaher sportwissenschaftlicher Forschung im Poomsae.
- verstehen, wie man Fragestellungen aus dem Training systematisch untersucht.
- können kleine Forschungsprojekte im Verein oder Kaderalltag planen und durchführen.
- entwickeln Methoden zur Dokumentation und Auswertung eigener Daten.
- reflektieren den Nutzen evidenzbasierter Praxis für Training, Athlet:innen und Verband.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Forschungsfrage entwickeln

- Situation: Dein Verband bittet dich, ein Forschungsprojekt zu Bewegungsqualität im Poomsae vorzuschlagen.
- Aufgabe: Formuliere eine Forschungsfrage (1 Seite, PDF) und skizziere Aufbau, Methode und erwartete Relevanz.
- Leitfragen: Was genau willst du messen? Welche Methoden sind geeignet? Wie profitieren Athlet:innen davon?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, praxisnahe Forschungsfragen zu entwickeln.

B: Poster-Abstract „Eigene Mini-Studie“

- Situation: Du führst eine kleine Untersuchung zur Sprungkraft im Poomsae durch.
- Aufgabe: Erstelle ein Abstract-Poster (PDF/PNG) mit Fragestellung, Methode, Ergebnissen und Schlussfolgerung.
- Leitfragen: Wie präsentierst du Ergebnisse klar und knapp? Welche Visualisierung unterstützt dein Fazit? Wie überträgst du Befunde in die Praxis?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben wissenschaftliche Darstellung auf einfachem Niveau.

C: Reflexionsjournal „Evidenz im Alltag“

- Situation: Dein Verband möchte wissen, wie Trainer:innen Erkenntnisse aus kleinen Studien nutzen.
- Aufgabe: Führe ein 5-tägiges Reflexionsjournal (PDF), in dem du dokumentierst, wie du wissenschaftliche Methoden oder Daten in dein Training einbaust.
- Leitfragen: Welche Situationen eignen sich? Wie reagieren Athlet:innen? Welche Grenzen traten auf?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Anwendung und Alltagstauglichkeit.

D: Konzeptpapier „Praxisprojekt für den Verband“

- Situation: Dein Verband plant, Trainer:innen zur Forschung im Poomsae einzubinden.

- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Konzeptpapier (PDF), in dem du ein Forschungsprojekt für den Verband entwirfst.
- Leitfragen: Welches Thema ist wichtig? Wie strukturierst du das Projekt? Welche Ergebnisse sind für den Verband nutzbar?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln konkrete Forschungsansätze.

Modul 51: Sponsoring und Athletenmarkenbildung

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen Grundlagen von Sponsoring im internationalen Spitzensport.
- kennen Strategien zur Markenbildung von Athlet:innen im Poomsae.
- können Sponsorenakquise planen und umsetzen.
- entwickeln Konzepte zur professionellen Außendarstellung von Athlet:innen.
- reflektieren Chancen und Risiken von Markenbildung im Hochleistungssport.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Sponsoring-Pitch

- Situation: Dein Verband bittet dich, eine lokale Firma für ein internationales Projekt zu gewinnen.
- Aufgabe: Erstelle ein 1-seitiges Pitch-Dokument (PDF) mit Key Facts, Mehrwert für den Sponsor und klarer Botschaft.
- Leitfragen: Was überzeugt Sponsoren? Welche Werte transportiert Poomsae? Wie präsentierst du Reichweite und Nutzen?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben professionelle Ansprache.

B: Audio-Spot „Athletenmarke vorstellen“

- Situation: Eine Athletin soll für Social Media vorgestellt werden.
- Aufgabe: Produziere einen 2-minütigen Audio-Spot, in dem du sie als Marke präsentierst.
- Leitfragen: Welche Eigenschaften stehen im Vordergrund? Wie klingt Authentizität? Wie verbindest du Sport und Persönlichkeit?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln Branding-Konzepte für Athlet:innen.

C: Markensteckbrief „Athlet:innen-Profil“

- Situation: Dein Verband möchte Athlet:innen für Sponsorenprofile sichtbar machen.
- Aufgabe: Erstelle einen Steckbrief (PDF), der sportliche Leistungen, Werte, Zielgruppen und Alleinstellungsmerkmale zusammenfasst.
- Leitfragen: Was macht die Athletin einzigartig? Welche Botschaft transportiert sie? Wie wird Vertrauen geschaffen?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Markenpersönlichkeiten prägnant darstellen.

D: Strategiepapier „Sponsoring langfristig sichern“

- Situation: Der Verband prüft, wie Sponsoring-Beziehungen nachhaltig gepflegt werden können.
- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Strategiepapier (PDF).
- Leitfragen: Wie bindest du Sponsoren langfristig? Welche Kommunikationsformen sind wichtig? Welche Risiken bestehen?

- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln Konzepte für nachhaltige Sponsor-Partnerschaften.

Modul 52: Öffentlichkeitsarbeit im internationalen Spitzensport

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen Strategien professioneller Öffentlichkeitsarbeit im Spitzensport.
- verstehen Anforderungen internationaler Medienlandschaften (Print, TV, Online, Social Media).
- können Pressearbeit, Interviews und Berichterstattung aktiv gestalten.
- entwickeln Konzepte, um Poomsae-Athlet:innen und Teams international sichtbar zu machen.
- reflektieren Chancen und Risiken medialer Präsenz.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Pressemitteilung entwerfen

- Situation: Nach einer EM-Medaille sollst du im Namen des Verbandes berichten.
- Aufgabe: Verfasse eine Pressemitteilung (1 Seite, PDF) mit Titel, Teaser, Haupttext und Zitat.
- Leitfragen: Was ist die Kernbotschaft? Wie formulierst du professionell und knapp? Wie transportierst du Emotion ohne Übertreibung?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben klassische Pressearbeit.

B: Medientraining „Interview vorbereiten“

- Situation: Ein:e Athlet:in wird bei der WM vom Fernsehen interviewt.
- Aufgabe: Erstelle einen Leitfaden (PDF), der drei Fragen und mögliche Antworten in Athletensprache enthält.
- Leitfragen: Welche Antworten wirken souverän? Welche Aussagen meidest du? Wie förderst du Authentizität?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Athlet:innen medientauglich vorbereiten.

C: Medienanalyse „Poomsae in der Presse“

- Situation: Dein Verband möchte wissen, wie Poomsae international wahrgenommen wird.
- Aufgabe: Analysiere drei Medienberichte (1 Seite, PDF) und bewerte Tonalität, Inhalte und Wirkung.
- Leitfragen: Welche Bilder und Begriffe dominieren? Wie wirkt das auf Außenstehende? Welche Lücken erkennst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Medienresonanz zu interpretieren.

D: Konzeptpapier „Medienstrategie für Delegationen“

- Situation: Für die nächste WM soll eine Delegation medienwirksamer auftreten.
- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Konzeptpapier (PDF), das geplante Maßnahmen beschreibt (z. B. Pressekonferenz, tägliche Updates, Fototeam).

- Leitfragen: Welche Kanäle nutzt du? Wie sicherst du Konsistenz? Welche Rollen haben Athlet:innen und Trainer:innen?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln systematische Medienstrategien.

Modul 53: Nutzung sozialer Medien im Leistungssport

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen Chancen und Risiken von Social Media im internationalen Spitzensport.
- verstehen, wie Athlet:innen und Verbände Plattformen professionell nutzen können.
- können Content-Strategien für Athlet:innen im Poomsae entwickeln.
- wissen, wie Social Media Reichweite, Sponsoring und Öffentlichkeitsarbeit beeinflusst.
- reflektieren Gefahren wie Shitstorms, Ablenkung oder Datenschutzprobleme.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Redaktionsplan erstellen

- Situation: Dein Verband bittet dich, einen 4-wöchigen Content-Plan für Instagram zu entwickeln.
- Aufgabe: Erstelle einen Redaktionsplan (PDF), der Posts, Stories und Reels mit Themen, Timing und Zielgruppen definiert.
- Leitfragen: Welche Inhalte eignen sich? Wie planst du Abwechslung? Wie misst du Reichweite und Erfolg?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Social-Media-Planung praxisnah umsetzen.

B: Audio-Statement „Chancen & Risiken“

- Situation: Eltern fragen dich, ob Social Media ihren Kindern im Leistungssport eher schadet oder nützt.
- Aufgabe: Nimm ein 3-minütiges Audio auf, in dem du Chancen und Gefahren darstellst.
- Leitfragen: Welche Vorteile gibt es für Sichtbarkeit und Sponsoring? Wo liegen Gefahren für Fokus und Psyche? Welche Rolle spielt Medienkompetenz?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Vor- und Nachteile adressatengerecht erklären.

C: Content-Idee entwickeln

- Situation: Ein:e Athlet:in möchte mit einem Post seine/ihre Poomsae-Leistung hervorheben.
- Aufgabe: Entwirf ein Beispiel-Posting (Text + Bildidee als PDF), das sportlich-professionell wirkt.
- Leitfragen: Wie erzielst du Authentizität? Wie transportierst du Leistung und Persönlichkeit? Welche Hashtags sind sinnvoll?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben konkrete Content-Gestaltung.

D: Strategiepapier „Social Media im Verband“

- Situation: Der Verband prüft, wie Social Media systematisch für Sichtbarkeit genutzt werden kann.

- Aufgabe: Verfasse ein 2-seitiges Strategiepapier (PDF) mit Zielen, Zielgruppen und Maßnahmen.
- Leitfragen: Welche Plattformen nutzt du? Wie stellst du Qualität sicher? Welche Risiken musst du absichern?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln institutionelle Strategien.

Modul 54: Datenschutz und Bildrechte in der Medienarbeit

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die rechtlichen Grundlagen zu Datenschutz und Bildrechten im Sport.
- verstehen die Besonderheiten bei internationaler Berichterstattung und Social Media.
- können Einverständniserklärungen und Freigaben korrekt handhaben.
- entwickeln sichere Strategien zur Veröffentlichung von Bildern und Videos.
- reflektieren ihre Verantwortung als A-Trainer:in im Umgang mit Medien und personenbezogenen Daten.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Fallanalyse „Bild ohne Einverständnis“

- Situation: Ein Foto eines Athleten wird ohne Freigabe auf Social Media veröffentlicht.
- Aufgabe: Erstelle eine 1-seitige schriftliche Analyse (PDF), in der du beschreibst, wie du reagierst.
- Leitfragen: Welche rechtlichen Schritte sind nötig? Welche Kommunikationsmaßnahmen ergreifst du? Welche Prävention leitest du ab?
- Ziel: Die Teilnehmenden können angemessen und rechtssicher handeln.

B: Audio-Briefing „Bildrechte im Ausland“

- Situation: Bei einer WM fragt ein Elternteil, ob er Videos der Kämpfe online stellen darf.
- Aufgabe: Produziere ein 3-minütiges Audio, in dem du die Unterschiede zwischen Deutschland und internationalen Regelungen erläuterst.
- Leitfragen: Welche Standards gelten überall? Welche nationalen Unterschiede musst du beachten? Wie klärst du Eltern praxisnah auf?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Bildrechte interkulturell erklären.

C: Musterformular „Einverständniserklärung“

- Situation: Dein Verband möchte ein neues Formular zur Bildfreigabe entwickeln.
- Aufgabe: Entwirf ein Musterformular (1 Seite, PDF) mit den notwendigen Angaben (Name, Umfang, Zweck, Widerruf).
- Leitfragen: Welche Angaben sind rechtlich zwingend? Wie hältst du das Formular verständlich? Wie stellst du Widerrufbarkeit sicher?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, praxisgerechte Dokumente zu entwickeln.

D: Policy-Notiz „Datenschutzstrategie im Verband“

- Situation: Dein Verband plant, Medienarbeit strenger zu regulieren.
- Aufgabe: Verfasse eine 1-seitige Policy-Notiz (PDF) mit drei Regeln für den Umgang mit Bildmaterial.

- Leitfragen: Welche Vorgaben sind unverzichtbar? Wie wird Transparenz hergestellt? Welche Strukturen sichern langfristige Einhaltung?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln handhabbare Regelwerke.