



Deutsche Taekwondo Union e.V.

Trainer B Poomsae Ausbildungskonzept

Bereinigte Fassung ohne Überprüfung der Lerninhalte

Inhaltsverzeichnis

Modul 1: Rolle und Verantwortung des B-Trainers im Poomsae-Kadersystem	5
Modul 2: Umsetzung von Landestrainer-Vorgaben im Heimtraining	6
Modul 3: Zusammenarbeit im Trainerteam – Verein, Verband, Eltern	7
Modul 4: Mentoring junger Talente – Feedback, Perspektiven, Verantwortung	8
Modul 5: Trainerethik im Hochleistungsumfeld	9
Modul 6: Selbstführung, Belastungsgrenzen und reflektiertes Handeln	10
Modul 7: Periodisierung auf B-Niveau – Makro-, Meso- und Mikrozyklen	11
Modul 8: Formaufbau über Monate – Sequenz- und Detailplanung	12
Modul 9: Trainingsanpassung an Kadermaßnahmen und Belastungsspitzen	13
Modul 10: Monitoring von Trainingsbelastung und Erholung (inkl. Tools)	14
Modul 11: Individuelle Trainingsplanung für Kaderathleten	15
Modul 12: Dokumentation, Leistungsjournal und Rückmeldung	16
Modul 13: Umgang mit Verletzungen im Trainingsprozess	17
Modul 14: Trainingssteuerung bei Mehrfachstarts (Einzel, Paar, Team)	18
Modul 15: Verzahnung von Heimtraining und Stützpunkttraining	19
Modul 16: Umgang mit Mehrfachbelastungen im Alltag von Kadersportlern	20
Modul 17: Differenzierte Bewegungsanalyse im Poomsae	21
Modul 18: Detailarbeit – Handposition, Standwinkel, Übergänge	22
Modul 19: Technikkonflikte – Korrektur gegen Bewegungsmuster	23
Modul 20: Bewegungsökonomie im Poomsae – effizient und kraftvoll	24
Modul 21: Dynamiksteigerung durch gezielte motorische Steuerung im Poomsae	25
Modul 22: Korrektur von Timingproblemen in schwierigen Übergängen	26
Modul 23: Präzisionstraining mit externem Feedback (z. B. Video-Overlay)	27
Modul 24: Ausdruckssteigerung bei konstant hoher Technikqualität	28
Modul 25: Bewertungssimulation und Fremd- vs. Eigenbild	29

Modul 26: Methodik der Wiederholungssteuerung (Technik vs. Ermüdung)	30
Modul 27: Athletiktests im Technikbereich – Auswertung und Ableitung	31
Modul 28: Sprungkrafttraining – Methodik, Steuerung, Belastungsgrenzen	32
Modul 29: Rumpfkraft und Mobilität differenziert entwickeln	33
Modul 30: Schnelligkeitstraining unter koordinativer Belastung	34
Modul 31: Regeneration planen und begleiten (Massage, Sleep, Ernährung)	35
Modul 32: Individualisierung von athletischen Trainingsplänen	36
Modul 33: Strategien für Vorrunde vs. Finalrunde – Energiemanagement	37
Modul 34: Coaching am Turniertag – Verhalten, Sprache, Dosierung	38
Modul 35: Wettkampfprotokolle analysieren und nutzen	39
Modul 36: Reaktion auf Bewertungsungerechtigkeit – souverän agieren	40
Modul 37: Organisation von Turnierreisen – Meldewesen, Betreuung, Logistik	41
Modul 38: Turniervorbereitung mit mehreren Starts (Einzel, Paar, Team)	42
Modul 39: Mentales Training im Kaderumfeld – Aufbau, Routinen, Wirkung	43
Modul 40: Umgang mit Erwartungsdruck bei Kaderathleten	44
Modul 41: Motivation erhalten in leistungsschwächeren Phasen	45
Modul 42: Resilienzförderung nach Misserfolgen	46
Modul 43: Selbstwirksamkeit und Zielerleben im Techniktraining	47
Modul 44: Kommunikation mit Eltern leistungssportlich geführter Kinder	48
Modul 45: Entwicklungslinien von Talenten im Technikbereich	49
Modul 46: Langfristige Leistungsaufbaupläne	50
Modul 47: Abgrenzung: Talent – Fleiß – Überforderung	51
Modul 48: Förderung von Athleten mit besonderen Voraussetzungen	52
Modul 49: Karrierebegleitung im Poomsae von Nachwuchs bis Erwachsenenalter	53
Modul 50: Kommunikation mit Verband, Meldewesen, Protokollwesen	54
Modul 51: Organisation von Kadermaßnahmen (aus Sicht des Heimtrainers)	55
Modul 52: Datenschutz im Kaderumfeld – Fotos, Videos, digitale Daten	56

Modul 53: Digitale Tools zur Trainingsplanung und Kommunikation	57
Modul 54: Einsatz von Videoanalyse-Software (z. B. OnForm, Dartfish)	58
Modul 55: Digitale Leistungstagebücher und Feedbackprozesse	59
Modul 56: Online-Coaching und Hybridtraining im Technikbereich	60
Modul 57: Zusammenarbeit mit dem Landeskader – Rollen, Schnittstellen, Zuständigkeiten	61
Modul 58: Anti-Doping-Prävention und rechtliche Grundlagen	62
Modul 59: Nahrungsergänzungsmittel im Leistungssport	63
Modul 60: Rechtliche Grundlagen für Trainer B im Kaderumfeld	64
Modul 61: Diversität, Gender und Inklusion im Poomsae-Leistungssport	65
Modul 62: Qualitätssicherung und Evaluation im Trainingsprozess	66

Modul 1: Rolle und Verantwortung des B-Trainers im Poomsae-Kadersystem

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die besondere Stellung des Trainer B zwischen Verein und Landeskader.
- können die Anforderungen des Landestrainers in das Heimtraining übertragen.
- erkennen ihre Verantwortung gegenüber Athlet:innen, Verband und Verein.
- entwickeln ein Bewusstsein für ihre Vorbildfunktion und Trainerethik.
- können ihre Rolle im Sportsystem reflektieren und klar von C- und A-Trainer abgrenzen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Video-Statement „Meine Rolle im Kadersystem“

- Situation: Du bist neu als Trainer B lizenziert und stellst dich im Rahmen einer Landeskadersitzung den Eltern und Athlet:innen vor.
- Aufgabe: Erstelle ein Video (3–4 Minuten), in dem du deine Rolle und Verantwortung als Trainer B erklärst.
- Leitfragen: Welche Aufgaben übernimmst du im Verein, welche im Kader? Wo liegen deine Grenzen? Wie unterscheidest du dich von Trainer C und A?
- Ziel: Die Teilnehmenden können ihre Rolle klar kommunizieren.

B: Podcast „Trainer B im Spagat“

- Situation: Zwei Eltern fragen dich, warum dein Training anders ist als das des Heimtrainers.
- Aufgabe: Produziere einen Audio-Podcast (4–5 Minuten), in dem du den Spagat zwischen Heimtraining und Kaderarbeit erläuterst.
- Leitfragen: Welche Verantwortung hast du gegenüber Verein, Verband und Athlet:innen? Wie vermeidest du Konflikte?
- Ziel: Die Teilnehmenden können ihre Rolle im Spannungsfeld Verein–Verband reflektieren.

C: Infografik „Trainerrolle im Überblick“

- Situation: Dein Verein möchte neuen Trainerassistent:innen verdeutlichen, welche Aufgaben ein B-Trainer hat.
- Aufgabe: Erstelle eine digitale Infografik (A4, PDF) mit den Kernaufgaben und Verantwortungsbereichen.
- Leitfragen: Welche Aufgaben liegen in deinem Verantwortungsbereich, welche nicht? Wie stellst du deine Schnittstellen dar?
- Ziel: Die Teilnehmenden können ihre Rolle visuell aufbereiten und strukturieren.

D: Kurzes Essay „Abgrenzung der Lizenzstufen“

- Situation: Ein Athlet wechselt von einem C-Trainer zu dir als B-Trainer und möchte wissen, was sich verändert.
- Aufgabe: Schreibe einen kurzen Essay (1–2 Seiten, PDF) zur Abgrenzung von C, B und A.
- Leitfragen: Welche Kompetenzen bringst du als B-Trainer zusätzlich mit? Wie profitieren Athlet:innen davon?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Lizenzstufen sachlich abgrenzen und praxisnah erläutern.

Modul 2: Umsetzung von Landestrainer-Vorgaben im Heimtraining

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Rolle des Trainer B als Schnittstelle zwischen Heimtraining und Landeskader.
- können Vorgaben des Landestrainers methodisch korrekt in das Heimtraining übertragen.
- erkennen mögliche Konflikte zwischen Vereinszielen und Kaderanforderungen und finden Lösungen.
- entwickeln Strategien, wie Athlet:innen kontinuierlich an Kaderziele herangeführt werden.
- reflektieren die eigene Verantwortung bei der Umsetzung externer Trainingskonzepte.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Trainingsplananpassung

- Situation: Der Landestrainer fordert mehr Fokus auf Drehgeschwindigkeit in Übergängen. Dein Vereinstraining war bisher anders ausgerichtet.
- Aufgabe: Erstelle einen Wochenplan (PDF, max. 2 Seiten), in dem du die Vorgaben sinnvoll in dein Training integrierst.
- Leitfragen: Welche Übungen passen zu den Vorgaben? Wie vermeidest du Überlastung? Welche Teile deines alten Plans kannst du behalten?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen, dass sie externe Vorgaben methodisch einarbeiten können.

B: Video-Demonstration

- Situation: Der Landestrainer möchte Belege, dass seine Korrekturvorgaben auch im Heimtraining umgesetzt werden.
- Aufgabe: Produziere ein kurzes Trainingsvideo (2–3 Minuten), in dem du mit einer Kleingruppe eine entsprechende Übungseinheit leitest.
- Leitfragen: Wie erklärst du die Vorgabe den Athlet:innen? Wie überprüfst du die Umsetzung?
- Ziel: Die Teilnehmenden können zeigen, wie sie Kaderkonzepte praktisch vermitteln.

C: Konfliktlösung „Verein vs. Kader“

- Situation: Ein Vereinsvorstand kritisiert, dass dein Training zu stark an Kaderinteressen ausgerichtet sei.
- Aufgabe: Verfasse ein Positionspapier (1 Seite, PDF), in dem du die Balance zwischen Vereins- und Kaderinteressen erläuterst.
- Leitfragen: Welche Prioritäten setzt du? Wie argumentierst du gegenüber Verein und Verband?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren die Doppelrolle und entwickeln Kommunikationsstrategien.

D: Digitale Lernhilfe für Athlet:innen

- Situation: Eine Kaderathletin versteht im Heimtraining nicht, warum eine neue Vorgabe wichtig ist.
- Aufgabe: Erstelle ein digitales Lernmaterial (z. B. ein Erklärvideo oder eine bebilderte PDF), das die Vorgabe erklärt und umsetzbare Übungen aufzeigt.
- Leitfragen: Wie vermittelst du komplexe Vorgaben verständlich? Wie stellst du sicher, dass Athlet:innen motiviert bleiben?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Vorgaben didaktisch herunterbrechen.

Modul 3: Zusammenarbeit im Trainerteam – Verein, Verband, Eltern

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung einer klaren Kommunikation zwischen Verein, Verband und Eltern.
- können ihre Rolle als Bindeglied im Trainerteam definieren.
- entwickeln Strategien zur konstruktiven Konfliktlösung zwischen unterschiedlichen Anspruchsgruppen.
- reflektieren den Stellenwert von Transparenz und Absprachen im Leistungssport.
- nutzen Netzwerke und Kommunikationsstrukturen effektiv für die Förderung der Athlet:innen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Gesprächsvorbereitung Elternabend

- Situation: Im Verein findet ein Elternabend statt. Du sollst erklären, wie Vereinstraining und Landeskadertraining ineinandergreifen.
- Aufgabe: Erstelle eine Präsentation (6–8 Folien, PDF oder PowerPoint) mit den wichtigsten Kernbotschaften.
- Leitfragen: Wie erklärst du Eltern den Unterschied zwischen Vereins- und Kaderarbeit? Welche Schnittstellen sind entscheidend?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Eltern transparent über Strukturen informieren.

B: Podcast „Dreiecksbeziehung“

- Situation: Es kommt zu Spannungen, weil Eltern unterschiedliche Rückmeldungen von Heim- und Landestrainer erhalten.
- Aufgabe: Produziere einen Audio-Podcast (3–4 Minuten), in dem du erläuterst, wie du solche Konflikte deeskalierst.
- Leitfragen: Wie gehst du mit widersprüchlichen Erwartungen um? Welche Kommunikationsstrategien helfen?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen, dass sie Konflikte im Kommunikationsdreieck reflektiert lösen können.

C: Organisationsdiagramm „Netzwerke im Leistungssport“

- Situation: Ein neuer Assistenztrainer fragt dich, wie die Strukturen im Poomsae- Leistungssport funktionieren.
- Aufgabe: Erstelle ein Diagramm oder eine Mindmap (digital, PDF), die die wichtigsten Akteure und deren Rollen darstellt.
- Leitfragen: Wer hat welche Verantwortung? Welche Kommunikationswege sind entscheidend?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Strukturen übersichtlich darstellen.

D: Fallanalyse „Konflikt Verein vs. Verband“

- Situation: Der Verein möchte eine Athletin auf eine Gala schicken, am selben Wochenende ist ein Landeskaderlehrgang.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallanalyse (1–2 Seiten, PDF), wie du die Situation bewertest und welche Entscheidung du triffst.
- Leitfragen: Wie argumentierst du gegenüber Eltern, Verein und Verband? Welche Faktoren wiegen schwerer?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Entscheidungsfindung in realistischen Konflikten.

Modul 4: Mentoring junger Talente – Feedback, Perspektiven, Verantwortung

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Rolle des Trainer B als Mentor für Nachwuchsathlet:innen im Kader.
- können Feedback zielgerichtet und entwicklungsorientiert geben.
- entwickeln Strategien, um Athlet:innen realistische Perspektiven im Leistungssport aufzuzeigen.
- reflektieren die Verantwortung im Umgang mit Erwartungen von Athlet:innen und Eltern.
- erkennen Grenzen des eigenen Handelns und wissen, wann externe Unterstützung notwendig ist.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Feedback-Videoanalyse

- Situation: Ein Nachwuchsathlet zeigt dir nach dem Training seine Poomsae-Aufnahme und fragt nach Feedback.
- Aufgabe: Erstelle ein kommentiertes Video (max. 3 Minuten), in dem du positives Feedback, konkrete Korrekturhinweise und einen nächsten Entwicklungsschritt erläuterst.
- Leitfragen: Wie balancierst du Lob und Kritik? Wie formulierst du Feedback altersgerecht?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Feedback methodisch sinnvoll aufbauen.

B: Podcast „Mein Weg im Leistungssport“

- Situation: Ein Verein bittet dich, jungen Sportler:innen in einem Podcast Perspektiven im Leistungssport aufzuzeigen.
- Aufgabe: Produziere einen Audio-Podcast (3–4 Minuten), in dem du Chancen und Herausforderungen des Kaderweges erklärst.
- Leitfragen: Welche Schritte gibt es von Verein zu Landeskader und weiter? Wo liegen typische Stolpersteine?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Entwicklungslinien realistisch beschreiben.

C: Mentoring-Leitfaden

- Situation: Ein neuer Trainerassistent möchte wissen, wie er junge Talente begleitet.
- Aufgabe: Erstelle einen schriftlichen Leitfaden (2 Seiten, PDF) mit Prinzipien für Mentoring, Feedback und Begleitung.
- Leitfragen: Welche Verantwortung hat ein Mentor? Wie schafft man Vertrauen? Wann zieht man Grenzen?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein praxisnahes Werkzeug für ihr Mentoring.

D: Rollenspiel „Umgang mit Elternwunsch“

- Situation: Eltern fordern dich auf, ihrem Kind sofort eine Kaderperspektive zu bestätigen.
- Aufgabe: Simuliere das Gespräch in einem Audio- oder Video-Rollenspiel (3 Minuten).
- Leitfragen: Wie gehst du wertschätzend, aber realistisch mit überhöhten Erwartungen um? Welche Formulierungen sind klar und deeskalierend?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren kommunikative Verantwortung.

Modul 5: Trainerethik im Hochleistungsumfeld

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen, warum ethische Prinzipien im Hochleistungssport unverzichtbar sind.
- können moralische Dilemmata im Traineralltag analysieren.
- entwickeln eine klare Haltung für ihr Handeln im Kaderumfeld.
- reflektieren, wie Interessenkonflikte zwischen Eltern, Verband und Athlet:innen ethisch lösbar sind.
- setzen Instrumente ein, um ihre Werte sichtbar zu machen und vorzuleben.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Digitale Ethik-Charta

- Situation: Der Verband möchte, dass alle Trainer:innen ihre Werte transparent machen.
- Aufgabe: Entwickle eine digitale Ethik-Charta (1 Seite, PDF oder Canva-Grafik), die deine Grundsätze für Fairness, Respekt und Verantwortung im Kadertraining darstellt.
- Leitfragen: Welche Werte sind dir unverzichtbar? Wie machst du diese für Athlet:innen sichtbar?
- Ziel: Die Teilnehmenden können eigene Werte klar formulieren und verbindlich darstellen.

B: Interaktives Planspiel „Grenzsituation“

- Situation: Du bist auf einem Lehrgang, ein Kollege fordert Kinder zu riskanten Übungen auf, die über das Maß hinausgehen.
- Aufgabe: Entwickle ein kurzes Szenario (z. B. mit PowerPoint oder einem Online-Tool), das verschiedene Handlungsoptionen darstellt. Markiere, welche Option du wählen würdest und warum.
- Leitfragen: Wo liegen rote Linien? Wie schützt du die Athlet:innen und bewahrst Teamloyalität?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, kritische Situationen zu analysieren und Verantwortung zu übernehmen.

C: Video-Interview mit sich selbst

- Situation: Ein Journalist fragt dich im Rahmen einer Turnierreise nach deiner Haltung zu „Sieg um jeden Preis“.
- Aufgabe: Nimm ein selbstgeführtes Video-Interview (max. 3 Minuten) auf, in dem du Frage und Antwort spielst.
- Leitfragen: Welche Haltung vertrittst du zu Sieg, Gesundheit, Fairness? Wie vermittelst du das öffentlich?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, ihre ethische Position glaubwürdig nach außen zu vertreten.

D: Fallarbeit mit „Ethik-Kompass“

- Situation: Eine Athletin bittet dich, eine Regel zu umgehen, um beim Turnier starten zu dürfen.
- Aufgabe: Erstelle einen „Ethik-Kompass“ (Tabelle oder Diagramm), in dem du Handlungsoptionen, Konsequenzen und Werte gegeneinander abwägst.
- Leitfragen: Welche Optionen gibt es? Welche Folgen haben sie? Welche Entscheidung ist ethisch vertretbar?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren systematische Entscheidungsfindung.

Modul 6: Selbstführung, Belastungsgrenzen und reflektiertes Handeln

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- erkennen typische Belastungsfaktoren im B-Trainer-Alltag (Reisen, Erwartungen, Zeitdruck).
- entwickeln Methoden zur Selbstführung und Stressbewältigung.
- können persönliche Grenzen reflektieren und kommunizieren.
- wenden Instrumente zur Selbstreflexion systematisch an.
- fördern ihre eigene Resilienz, um langfristig leistungsfähig zu bleiben.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Digitale Stressampel

- Situation: Du bemerkst, dass dich Kaderlehrgänge, Reisen und Vereinsarbeit gleichzeitig belasten.
- Aufgabe: Erstelle eine digitale Stressampel (z. B. in Excel, Canva oder als Infografik), in der du deine Belastungen einordnest (grün-gelb-rot) und Gegenmaßnahmen vorschlägst.
- Leitfragen: Wie erkennst du Frühwarnzeichen? Welche Handlungen planst du für die rote Zone?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Belastungen sichtbar und steuerbar zu machen.

B: Audio-Coaching für sich selbst

- Situation: Nach einer intensiven Turnierserie merkst du, dass dir die Energie fehlt.
- Aufgabe: Nimm dir selbst ein Audio-Coaching (3-4 Minuten) auf, in dem du dich mit reflektierenden Fragen begleitest und konkrete Selbstführungsmaßnahmen formulierst.
- Leitfragen: Welche Fragen helfen dir, klarer zu sehen? Wie formulierst du Lösungen für dich selbst?
- Ziel: Die Teilnehmenden nutzen Coaching-Methoden zur Selbstreflexion.

C: Belastungs-Tagebuch digital

- Situation: Ein Landestrainer bittet dich, deine persönliche Belastung im Jahresverlauf darzustellen.
- Aufgabe: Lege ein digitales Tagebuch (1 Monat als Beispiel, PDF-Export) an, in dem du Trainings, Reisen, Familie, Beruf und Erholung dokumentierst und reflektierst.
- Leitfragen: Wo entstehen Spitzenbelastungen? Wie planst du Gegenmaßnahmen?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben systematische Selbstbeobachtung.

D: Reflexions-Poster

- Situation: In einer Trainerschulung sollst du deinen Umgang mit Grenzen und Ressourcen darstellen.
- Aufgabe: Gestalte ein A3-Poster (digital oder eingescannt), das deine persönlichen Leitprinzipien für Selbstführung und Resilienz aufzeigt.
- Leitfragen: Welche Methoden stärken dich? Welche Werte sind dir wichtig? Wie bleibst du langfristig handlungsfähig?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln eine visuelle Selbstreflexion.

Modul 7: Periodisierung auf B-Niveau – Makro-, Meso- und Mikrozyklen

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Grundprinzipien der Periodisierung im Leistungssport.
- können Makro-, Meso- und Mikrozyklen für Poomsae-Athlet:innen strukturieren.
- entwickeln Trainingspläne, die auf Höhepunkte wie Deutsche Meisterschaften oder Ranglistenturniere ausgerichtet sind.
- berücksichtigen Belastungssteuerung, Regeneration und schulische/berufliche Anforderungen der Athlet:innen.
- reflektieren den Unterschied zwischen langfristiger Entwicklungsplanung und kurzfristiger Wettkampfvorbereitung.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Planungsaufgabe „Ein Jahr im Überblick“

- Situation: Eine Athletin bereitet sich auf drei Hauptturniere im Jahr vor (DM, zwei Ranglisten).
- Aufgabe: Erstelle einen Jahresplan (Makrozyklus) als Tabelle oder Grafik, in dem du Vorbereitungs-, Aufbau-, Wettkampf- und Übergangsphasen darstellst.
- Leitfragen: Wie legst du die Höhepunkte fest? Wie gestaltest du Vorbereitungs- und Erholungsphasen?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen, dass sie einen Gesamtzyklus strukturieren können.

B: Wochenplan im Detail (Mikrozyklus)

- Situation: Der Landestrainer fordert von dir eine exemplarische Trainingswoche für einen wichtigen Vorbereitungsblock.
- Aufgabe: Erstelle einen Mikrozyklus (Wochenplan, PDF), der Technik, Athletik und Regeneration kombiniert.
- Leitfragen: Welche Schwerpunkte setzt du? Wie vermeidest du Überlastung?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Wochenzyklen zielgerichtet gestalten.

C: Video-Erklärung „Periodisierung verständlich machen“

- Situation: Du sollst Vereinsassistent:innen erklären, wie Periodisierung funktioniert.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3 Minuten) auf, in dem du mit Beispielen aus dem Poomsae verdeutlichst, was Makro-, Meso- und Mikrozyklen sind.
- Leitfragen: Wie kannst du komplexe Inhalte einfach darstellen? Wie machst du die Struktur sichtbar?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Periodisierung praxisnah vermitteln.

D: Konfliktfall „Schule vs. Training“

- Situation: Ein 15-jähriger Kadersportler hat Prüfungsstress und kann wichtige Trainingseinheiten nicht wahrnehmen.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallanalyse (1 Seite, PDF), wie du den Zyklus anpasst, ohne den Jahresplan aus den Augen zu verlieren.
- Leitfragen: Welche Anpassungen sind sinnvoll? Wie kommunizierst du das mit Verband und Eltern?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Periodisierung flexibel an Alltagsbelastungen anzupassen.

Modul 8: Formaufbau über Monate – Sequenz- und Detailplanung

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen, wie man über mehrere Monate hinweg eine Poomsae gezielt aufbaut.
- können Sequenzen einer Poomsae in Trainingsphasen zerlegen und methodisch planen.
- entwickeln Detailpläne zur Technikschiulung, Ausdruckssteigerung und Dynamik.
- berücksichtigen individuelle Stärken und Schwächen von Athlet:innen im Aufbauprozess.
- reflektieren, wie langfristiger Formaufbau mit kurzfristigen Wettkampfzielen vereinbar ist.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Sequenzplan „Von der Grundtechnik zur Gesamtform“

- Situation: Eine Kaderathletin soll ihre Final-Poomsae in sechs Monaten perfektionieren.
- Aufgabe: Erstelle einen Sequenzplan (Tabelle oder PDF, 2 Seiten), der zeigt, welche Formabschnitte in welchen Monaten im Fokus stehen.
- Leitfragen: Welche Sequenzen sind technisch besonders anspruchsvoll? Wie baust du sie methodisch auf?
- Ziel: Die Teilnehmenden können langfristige Aufbauprozesse strukturieren.

B: Lernvideo „Detailarbeit sichtbar machen“

- Situation: Ein Landestrainer bittet dich, deine Methodik beim Detailaufbau darzustellen.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du an einem konkreten Beispiel (z. B. Armübergang, Standwechsel) erklärst, wie du eine Detailtechnik schrittweise einübst.
- Leitfragen: Welche Hilfsmittel nutzt du? Wie sicherst du Qualität bei Wiederholungen?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen, wie sie Detailarbeit praxisnah vermitteln.

C: Athletenprofil „Individuelle Sequenzplanung“

- Situation: Ein Athlet zeigt in Drehungen große Schwächen, ist aber in Ständen sehr stark.
- Aufgabe: Erstelle ein Athletenprofil (1 Seite, PDF) mit individuellen Schwerpunkten für den Formaufbau.
- Leitfragen: Welche Sequenzen müssen besonders trainiert werden? Wie nutzt du Stärken, um Schwächen auszugleichen?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben individualisierte Aufbauplanung.

D: Visualisierung „Monatlicher Fortschritt“

- Situation: Eltern wollen verstehen, wie ihr Kind in sechs Monaten seine Poomsae verbessern soll.
- Aufgabe: Erstelle eine visuelle Darstellung (Poster oder digitale Grafik, PDF), die den monatlichen Fortschritt (Technik, Ausdruck, Dynamik) zeigt.
- Leitfragen: Wie machst du Entwicklung transparent? Wie motivierst du Athlet:innen über einen langen Zeitraum?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Fortschritte visuell und motivierend darzustellen.

Modul 9: Trainingsanpassung an Kadermaßnahmen und Belastungsspitzen

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen, wie Kadermaßnahmen (Lehrgänge, Sichtungen, Turniere) das Heimtraining beeinflussen.
- können Belastungsspitzen identifizieren und Anpassungen planen.
- entwickeln Strategien, um Athlet:innen zwischen Kader- und Vereinstraining gesund zu steuern.
- berücksichtigen schulische und berufliche Zusatzbelastungen.
- reflektieren ihre Rolle als Schnittstelle zwischen Heimtraining und Landestrainer-Vorgaben.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Anpassungsplan nach Kaderlehrgang

- Situation: Nach einem intensiven Landeskader-Lehrgang kehren deine Athlet:innen erschöpft zurück.
- Aufgabe: Erstelle einen 2-Wochen-Anpassungsplan (PDF, Tabelle), der Erholung und gezieltes Techniktraining verbindet.
- Leitfragen: Welche Inhalte reduzierst du? Welche setzt du verstärkt?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Trainingslasten flexibel steuern.

B: Kurzes Lehrvideo „Belastungsspitzen erkennen“

- Situation: Junge Trainerassistent:innen sollen lernen, wie man Überlastung erkennt.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du Symptome von Überlastung und passende Reaktionen erklärst.
- Leitfragen: Welche Warnsignale gibt es? Wie reagierst du konkret?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Wissen praxisnah vermitteln.

C: Fallarbeit „Schule trifft Training“

- Situation: Ein Kadersportler steckt mitten in Prüfungen, gleichzeitig stehen zwei wichtige Turniere an.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallanalyse (1 Seite, PDF) mit Anpassungsvorschlägen.
- Leitfragen: Was hat Vorrang? Wie kommunizierst du die Lösung mit Landestrainer und Eltern?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben integrative Lösungen.

D: Digitale Belastungskurve

- Situation: Dein Landestrainer fordert, dass du die Belastung deiner Athlet:innen dokumentierst.
- Aufgabe: Stelle eine Belastungskurve (Grafik oder Diagramm, PDF) für drei Monate dar.
- Leitfragen: Wo liegen Spitzen? Wie planst du Übergänge zwischen Intensität und Regeneration?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen Belastungen visuell transparent zu machen.

Modul 10: Monitoring von Trainingsbelastung und Erholung (inkl. Tools)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Monitoring im Leistungssport.
- können Belastung und Erholung mithilfe geeigneter Instrumente erfassen.
- lernen, digitale Tools (z. B. Apps, Online-Tagebücher, Wearables) sinnvoll einzusetzen.
- entwickeln Routinen zur Auswertung von Daten und deren Kommunikation mit Athlet:innen und Landestrainern.
- reflektieren, wie Monitoring zur Verletzungsprophylaxe und Leistungssteigerung beiträgt.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Praxisaufgabe „Belastungs-Tracker“

- Situation: Ein Athlet trainiert gleichzeitig im Verein und im Landeskader.
- Aufgabe: Lege für ihn ein digitales Belastungstagebuch an (z. B. Excel, App-Screenshot, PDF- Export) für eine Trainingswoche.
- Leitfragen: Welche Parameter sind wichtig? Wie machst du Überlastung sichtbar?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen, wie Monitoring konkret umgesetzt wird.

B: Video-Tutorial „Tool erklären“

- Situation: Dein Verein möchte ein neues digitales Tool zur Belastungserfassung einführen.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3-4 Minuten), in dem du die Funktionsweise und den Nutzen des Tools erklärst.
- Leitfragen: Welche Vorteile bringt das Tool? Wie bindest du die Athlet:innen ein?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Monitoring-Werkzeuge verständlich präsentieren.

C: Datenanalyse-Fallarbeit

- Situation: Ein Athlet gibt dir unvollständige Erholungsdaten zurück, wirkt aber müde und unkonzentriert.
- Aufgabe: Schreibe eine Analyse (1 Seite, PDF), wie du die Daten interpretierst und welche Maßnahmen du vorschlägst.
- Leitfragen: Wie kombinierst du subjektive Eindrücke und objektive Daten? Welche Schlüsse ziehst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben kritische Dateninterpretation.

D: Kreativaufgabe „Monitoring sichtbar machen“

- Situation: Dein Vorstand versteht den Nutzen von Monitoring nicht.
- Aufgabe: Erstelle ein visuelles Poster (A3 digital oder PDF), das die Vorteile von Belastungs- und Erholungsmonitoring grafisch darstellt.
- Leitfragen: Wie erklärst du komplexe Zusammenhänge einfach? Welche Visualisierungen eignen sich?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Monitoring anschaulich und überzeugend zu kommunizieren.

Modul 11: Individuelle Trainingsplanung für Kaderathleten

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung individueller Trainingsplanung im Kaderkontext.
- können Stärken-Schwächen-Profile von Athlet:innen erstellen und darauf basierend Trainingspläne entwickeln.
- berücksichtigen schulische, berufliche und familiäre Rahmenbedingungen in der Trainingsplanung.
- passen individuelle Pläne an Kadermaßnahmen, Turniere und Regenerationsphasen an.
- reflektieren den Unterschied zwischen allgemeiner und individualisierter Trainingssteuerung.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Athleten-Dossier erstellen

- Situation: Eine Athletin soll gezielt auf die Deutsche Meisterschaft vorbereitet werden.
- Aufgabe: Erstelle ein individuelles Dossier (2 Seiten, PDF) mit Stärken-Schwächen-Profil, Trainingsschwerpunkten und einem Vier-Wochen-Plan.
- Leitfragen: Welche Fähigkeiten priorisierst du? Wie planst du Belastung und Erholung?
- Ziel: Die Teilnehmenden können individuelle Planung systematisch umsetzen.

B: Video „Trainingsplan erklären“

- Situation: Dein Landestrainer bittet dich, den individuellen Plan eines Athleten zu erläutern.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3 Minuten) auf, in dem du den Plan erklärst und deine methodischen Entscheidungen begründest.
- Leitfragen: Welche Ziele verfolgt der Plan? Wie begründest du deine Schwerpunkte?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Planungen transparent zu machen.

C: Rollenspiel Elternkommunikation

- Situation: Eltern kritisieren, dass der Plan ihres Kindes zu wenig schulische Belastungen berücksichtigt.
- Aufgabe: Simuliere das Gespräch als Audio-Rollenspiel (3–4 Minuten).
- Leitfragen: Wie erklärst du deine Planung? Wie gehst du auf Sorgen ein?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, Planung nachvollziehbar zu vermitteln.

D: Kreativaufgabe „Planungsvisualisierung“

- Situation: Der Athlet selbst möchte seinen Fortschritt klarer sehen.
- Aufgabe: Gestalte eine visuelle Darstellung (Poster, Infografik oder Zeitstrahl, PDF), die den individuellen Trainingsweg über 3 Monate darstellt.
- Leitfragen: Wie machst du Fortschritte sichtbar? Wie motivierst du den Athleten mit der Darstellung?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Pläne verständlich und motivierend darzustellen.

Modul 12: Dokumentation, Leistungsjournal und Rückmeldung

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- erkennen die Bedeutung systematischer Dokumentation für die Leistungsentwicklung im Poomsae.
- können ein praxisgerechtes Leistungsjournal gestalten und führen.
- nutzen Dokumentation, um individuelle Rückmeldungen datenbasiert zu untermauern.
- unterscheiden zwischen Kontrolle, Motivation und rechtlich sensiblen Daten.
- entwickeln Werkzeuge, die Athlet:innen und Landestrainer:innen gleichermaßen unterstützen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Praxisbeispiel „Trainingstagebuch Athlet“

- Situation: Ein Kadersportler kommt unvorbereitet zum Lehrgang. Der Landestrainer bittet dich um Einsicht in seine Trainingsentwicklung.
- Aufgabe: Entwirf ein beispielhaftes Trainingstagebuch (2 Wochen, PDF) mit relevanten Rubriken und Beispiel-Einträgen.
- Leitfragen: Welche Informationen sind notwendig? Wie formulierst du Einträge so, dass sie Athleten motivieren?
- Ziel: Die Teilnehmenden können ein funktionales Tagebuchmodell entwickeln.

B: Podcast „Vom Datensatz zum Feedback“

- Situation: Vereinsassistent:innen wollen verstehen, wie man aus Dokumentation konstruktives Feedback gewinnt.
- Aufgabe: Produziere einen kurzen Podcast (4 Minuten), in dem du erklärst, wie Rohdaten in praxisnahe Rückmeldungen übersetzt werden.
- Leitfragen: Welche Daten eignen sich? Wie kommunizierst du Ergebnisse altersgerecht?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen, wie sie Daten sinnvoll in Feedback transformieren.

C: Kreativaufgabe „Visualisiertes Feedback“

- Situation: Ein 13-jähriger Athlet verliert Motivation, weil er Fortschritte nicht erkennt.
- Aufgabe: Gestalte eine motivierende Visualisierung (Poster oder digitale Infografik, PDF), die seine Entwicklung anhand von dokumentierten Werten veranschaulicht.
- Leitfragen: Wie wählst du Daten aus, ohne zu überfordern? Wie nutzt du Visualisierung als Motivationsinstrument?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Rückmeldung kreativ aufzubereiten.

D: Simulation „Datenkonflikt“

- Situation: Dein Landestrainer erhält von dir und vom Heimtrainer widersprüchliche Leistungsberichte.
- Aufgabe: Erstelle eine schriftliche Simulation (1 Seite, PDF), wie du den Konflikt klärst und ein einheitliches System vorschlägst.
- Leitfragen: Wie stellst du Konsistenz her? Welche Standards sind nötig?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, Dokumentationskonflikte lösungsorientiert zu bearbeiten.

Modul 13: Umgang mit Verletzungen im Trainingsprozess

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- erkennen typische Verletzungen bei Poomsae-Athlet:innen (Zerrungen, Knieprobleme, Sprunggelenk, Hüfte).
- können Training an die jeweilige Verletzung anpassen und geeignete Alternativübungen einsetzen.
- wissen, wann eine ärztliche Abklärung notwendig ist und wo die Grenze der Trainerkompetenz liegt.
- entwickeln Strategien für den sicheren „Return to Poomsae“.
- kommunizieren professionell mit Athlet:innen, Eltern und Landestrainer:innen bei Verletzungssituationen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Zerrung in der Oberschenkelmuskulatur

- Situation: Eine Athletin zieht sich im Training eine Oberschenkelzerrung zu.
- Aufgabe: Erstelle einen zweiwöchigen Trainingsplan (PDF), in dem die Poomsae-Elemente beibehalten werden, die trotz Zerrung möglich sind, und baue ergänzende Kräftigungs- und Mobilitätsübungen ein.
- Leitfragen: Welche Techniken vermeidest du? Welche Übungen helfen der Heilung, ohne zu überlasten?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Zerrungen differenziert zu berücksichtigen.

B: Knieprobleme bei Drehungen

- Situation: Ein Sportler klagt über Knieschmerzen bei Drehungen und tiefen Ständen.
- Aufgabe: Nimm ein kurzes Video (3 Minuten) auf, in dem du Alternativübungen für Drehungen zeigst, die das Knie entlasten.
- Leitfragen: Welche Stände oder Übergänge sind anpassbar? Wie vermeidest du Fehlbelastungen?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln konkrete Alternativen für Knieprobleme.

C: Sprunggelenksverletzung beim Sprung

- Situation: Eine Athletin knickt beim Sprung ab und kann 4 Wochen nicht normal springen.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A4, PDF), die darstellt, wie der „Return-to-Sprung“ Schritt für Schritt aussieht (z. B. Balanceübungen, beidbeinig–einbeinig–Sprung).
- Leitfragen: Wie baust du Belastung auf? Welche Übungen stärkst du frühzeitig?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Reha-ähnliche Progressionen planen.

D: Hüftschmerzen bei Kicks

- Situation: Ein Athlet spürt Hüftschmerzen bei hohen Kicks. Eltern und Verband wollen trotzdem eine Turnierteilnahme.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallanalyse (1 Seite, PDF), wie du Training und Turnierplanung anpasst und wie du die Situation kommunizierst.
- Leitfragen: Welche Kickvarianten oder Belastungen reduzierst du? Wie erklärst du deine Entscheidung Eltern und Landestrainer?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Entscheidungs- und Kommunikationskompetenz.

Modul 14: Trainingssteuerung bei Mehrfachstarts (Einzel, Paar, Team)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die spezifischen Belastungen bei Mehrfachstarts im Poomsae (Einzel, Paar, Team).
- können Trainingspläne so strukturieren, dass mehrere Disziplinen parallel vorbereitet werden.
- entwickeln Strategien zur Priorisierung, wenn Zeitfenster oder Regenerationsphasen knapp sind.
- berücksichtigen technische und mentale Unterschiede zwischen Einzel-, Paar- und Teamstarts.
- reflektieren, wie Überlastung verhindert und Leistungsfähigkeit erhalten wird.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Planungsauftrag „Doppelstart“

- Situation: Eine Athletin startet bei der Deutschen Meisterschaft im Einzel und im Paar.
- Aufgabe: Erstelle einen 6-Wochen-Trainingsplan (PDF), der beide Starts berücksichtigt und Überlastung vermeidet.
- Leitfragen: Welche Inhalte lassen sich kombinieren? Welche Schwerpunkte setzt du getrennt?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben differenzierte Planungsarbeit.

B: Video „Belastungssteuerung am Turniertag“

- Situation: Ein Athlet startet im Einzel und im Team, die Starts liegen nur 40 Minuten auseinander.
- Aufgabe: Produziere ein kurzes Video (3 Minuten), in dem du Warm-up, Pausengestaltung und mentale Vorbereitung steuerst.
- Leitfragen: Was machst du zwischen den Starts? Welche Inhalte kürzt du? Wie vermeidest du Ermüdung?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Wettkampfbelastung praktisch planen.

C: Fallstudie „Überlastung durch Dreifachstart“

- Situation: Ein Kadersportler soll im Einzel, Paar und Team starten. Nach mehreren Wochen Vorbereitung zeigen sich Ermüdungserscheinungen.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallanalyse (1–2 Seiten, PDF), wie du das Training anpasst und ob eine Priorisierung notwendig ist.
- Leitfragen: Welche Kriterien sind entscheidend? Wie kommunizierst du deine Entscheidung mit Eltern und Landestrainer?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Priorisierung und Gesundheitsverantwortung.

D: Visualisierung „Belastungsvergleich“

- Situation: Dein Verein möchte Athlet:innen und Eltern zeigen, wie unterschiedlich die Belastung bei Einzel-, Paar- und Teamstarts ist.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster oder eine digitale Grafik (A3, PDF), das die Belastung in den drei Disziplinen gegenüberstellt.
- Leitfragen: Welche Faktoren (Technik, Synchronität, mentale Beanspruchung) vergleichst du? Wie machst du Unterschiede sichtbar?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, komplexe Anforderungen verständlich zu visualisieren.

Modul 15: Verzahnung von Heimtraining und Stützpunkttraining

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Notwendigkeit einer engen Abstimmung zwischen Heim- und Stützpunkttraining.
- können Trainingsschwerpunkte so koordinieren, dass Doppelbelastungen vermieden werden.
- entwickeln Methoden, wie Heimtrainer Vorgaben aus dem Stützpunkt in ihr Training einbauen.
- dokumentieren Fortschritte systematisch und stimmen diese mit Landestrainer:innen ab.
- reflektieren ihre Rolle als Bindeglied zwischen Verein, Stützpunkt und Athlet:innen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Koordinationsmatrix

- Situation: Ein Athlet trainiert 2× im Heimverein und 1× am Stützpunkt pro Woche.
- Aufgabe: Erstelle eine Matrix (PDF), die beide Trainingssysteme nebeneinanderstellt und Schnittstellen sichtbar macht.
- Leitfragen: Wo ergänzen sich Inhalte? Wo gibt es Überschneidungen?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Trainingsinhalte strukturiert zu verzahnen.

B: Video „Doppelbelastung vermeiden“

- Situation: Ein Sportler klagt über Überlastung, weil Heim- und Stützpunkttraining dieselben Schwerpunkte setzen.
- Aufgabe: Erstelle ein kurzes Video (3 Minuten), in dem du erklärst, wie du Trainingspläne abstimmt und Belastung reduzierst.
- Leitfragen: Welche Methoden nutzt du zur Abstimmung? Wie kommunizierst du mit Landestrainern?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen praxisnah, wie sie Belastungen steuern.

C: Rollenspiel „Elternkommunikation“

- Situation: Eltern beschwerten sich, dass ihr Kind zu viel trainiert, weil Heim- und Stützpunkttraining schlecht abgestimmt sind.
- Aufgabe: Nimm ein Audio-Rollenspiel (3–4 Minuten) auf, in dem du die Situation erklärst und deeskalierst.
- Leitfragen: Wie stellst du die Notwendigkeit beider Systeme dar? Wie nimmst du Sorgen ernst?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben wertschätzende Kommunikation.

D: Visualisierung „Wochenplan Athlet“

- Situation: Ein Athlet verliert den Überblick über Heim- und Stützpunkthinhalte.
- Aufgabe: Erstelle eine visuelle Wochenübersicht (Poster oder digitale Grafik, PDF), die Trainingsinhalte klar strukturiert darstellt.
- Leitfragen: Wie machst du die Belastung sichtbar? Wo planst du Pausen ein?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Trainingsrhythmen transparent zu machen.

Modul 16: Umgang mit Mehrfachbelastungen im Alltag von Kadersportlern

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- erkennen typische Mehrfachbelastungen von Kadersportler:innen (Schule, Ausbildung, Beruf, Training, Wettkämpfe).
- können Training flexibel an schulische oder berufliche Spitzenbelastungen anpassen.
- entwickeln Strategien zur Balance zwischen Leistungssport und Regeneration.
- reflektieren die Rolle des Trainers in der Unterstützung von Zeitmanagement und Stressbewältigung.
- kommunizieren Lösungen transparent mit Athlet:innen, Eltern und Landestrainer:innen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Wochenplan-Optimierung

- Situation: Eine 16-jährige Kaderathletin hat Abiturprüfungen und gleichzeitig drei Trainingseinheiten pro Woche.
- Aufgabe: Erstelle einen Wochenplan (PDF), der schulische Spitzenbelastungen berücksichtigt, Training anpasst und Erholung einplant.
- Leitfragen: Welche Inhalte reduzierst du? Wo setzt du Prioritäten?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Trainingspläne flexibel an Alltagssituationen anzupassen.

B: Video „Balance erklären“

- Situation: Dein Landestrainer fragt dich, wie du Sport, Schule und Erholung bei deinen Athleten koordinierst.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3 Minuten) auf, in dem du dein Vorgehen an einem konkreten Beispiel erklärst.
- Leitfragen: Wie stellst du Balance her? Welche Rolle spielt Kommunikation?
- Ziel: Die Teilnehmenden können ihr Handeln transparent darstellen.

C: Fallanalyse „Überlastung im Alltag“

- Situation: Ein Sportler trainiert 5× pro Woche, hat Nebenjob und zeigt deutliche Erschöpfung.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallanalyse (1 Seite, PDF), wie du mit Sportler, Eltern und Landestrainer Lösungen entwickelst.
- Leitfragen: Wo setzt du Grenzen? Welche Kompromisse sind möglich?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren gesundheitsorientiertes Handeln.

D: Infografik „Mein Tag als Kadersportler“

- Situation: Eltern im Verein verstehen nicht, wie viel Belastung junge Kaderathlet:innen haben.
- Aufgabe: Gestalte eine Infografik (A4, PDF), die die typischen Tagesbelastungen eines Kadersportlers sichtbar macht (Schule, Hausaufgaben, Training, Turniere, Regeneration).
- Leitfragen: Wie stellst du komplexe Abläufe anschaulich dar? Welche Botschaft soll bei Eltern ankommen?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Mehrfachbelastungen verständlich zu kommunizieren.

Modul 17: Differenzierte Bewegungsanalyse im Poomsae

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Grundlagen der Bewegungsanalyse im Poomsae.
- können Videoaufnahmen nutzen, um technische Details sichtbar zu machen.
- unterscheiden zwischen objektiven Beobachtungen und subjektiven Einschätzungen.
- entwickeln strukturierte Analyseraster für Technik, Dynamik und Ausdruck.
- geben Athlet:innen klare Rückmeldungen auf Basis der Analyse.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Videoanalyse durchführen

- Situation: Ein Athlet möchte wissen, warum er bei der Deutschen Meisterschaft Punktabzüge bekommen hat.
- Aufgabe: Analysiere eine Videoaufnahme seiner Poomsae und erstelle ein Analyseraster (Tabelle, PDF) mit Stärken, Schwächen und Verbesserungsvorschlägen.
- Leitfragen: Welche Kriterien legst du an? Wie formulierst du Rückmeldung konstruktiv?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, eine Analyse strukturiert durchzuführen.

B: Tutorial „Analyse-Tools nutzen“

- Situation: Dein Verein möchte einfache digitale Tools für Bewegungsanalyse einsetzen.
- Aufgabe: Produziere ein kurzes Tutorial-Video (3 Minuten), in dem du erklärst, wie man ein Analyse-Tool (z. B. App, Zeitlupenfunktion) einsetzt.
- Leitfragen: Welche Vorteile bieten Tools? Wie bindest du Athlet:innen ein?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Technik digital sichtbar zu machen.

C: Fallstudie „Eigen- vs. Fremdbild“

- Situation: Ein Sportler empfindet seine Technik als dynamisch, wirkt auf Video jedoch kraftlos.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), in der du den Unterschied zwischen Eigen- und Fremdbild herausarbeitest und Lösungsstrategien beschreibst.
- Leitfragen: Wie gehst du mit Diskrepanzen um? Wie stärkst du Motivation trotz Kritik?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Wahrnehmung und Kommunikation.

D: Analyse-Poster „Poomsae-Kriterien“

- Situation: Dein Verein möchte neue Assistent:innen in die Bewegungsanalyse einführen.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3 digital, PDF), das die wichtigsten Analyse Kriterien (Technik, Dynamik, Ausdruck) übersichtlich darstellt.
- Leitfragen: Welche Kategorien sind zentral? Wie machst du die Darstellung praxisnah?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Analysewissen visuell vermitteln.

Modul 18: Detailarbeit – Handposition, Standwinkel, Übergänge

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Präzision in Handposition, Standwinkel und Übergängen.
- können typische Fehlerbilder identifizieren und korrigieren.
- entwickeln methodische Übungen zur Verbesserung einzelner Detailspekte.
- berücksichtigen biomechanische Grundlagen für stabile und saubere Bewegungen.
- vermitteln Detailarbeit so, dass Athlet:innen sie motiviert umsetzen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Technik-Poster „Fehlerbilder und Korrekturen“

- Situation: Neue Trainerassistent:innen sollen typische Fehlerbilder im Poomsae kennenlernen.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3 digital, PDF), das drei typische Fehler (z. B. offene Hand, falscher Standwinkel, unsauberer Übergang) mit Korrekturmöglichkeiten darstellt.
- Leitfragen: Welche Fehler treten am häufigsten auf? Wie erklärst du sie einfach und visuell?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Fehlerbilder klar darstellen.

B: Video „Detailkorrektur im Training“

- Situation: Ein Landestrainer bittet dich, deine Korrekturmethode bei Übergängen zu zeigen.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du eine Detailkorrektur im Training demonstrierst.
- Leitfragen: Welche Hilfsmittel nutzt du? Wie stellst du den Unterschied „vorher-nachher“ dar?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Korrekturen praxisnah zu zeigen.

C: Fallanalyse „Kleiner Fehler, große Wirkung“

- Situation: Eine Athletin verliert bei einem Turnier Punkte wegen minimaler Handfehlstellung.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallanalyse (1 Seite, PDF), wie du diesen Fehler im Training systematisch behebst.
- Leitfragen: Warum wirkt sich ein Detail stark auf die Bewertung aus? Wie gehst du methodisch vor?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren die Relevanz kleinster Details.

D: Übungssammlung „Detailarbeit“

- Situation: Dein Verein möchte eine Sammlung von Übungen für präzise Hand- und Standarbeit anlegen.
- Aufgabe: Stelle eine kleine Übungssammlung (2 Seiten, PDF) zusammen, die Detailarbeit systematisch trainiert.
- Leitfragen: Welche Übungen verbessern Handposition? Welche optimieren Standwinkel und Übergänge?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln methodische Ansätze.

Modul 19: Technikkonflikte – Korrektur gegen Bewegungsmuster

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen, wie sich fehlerhafte Bewegungsmuster im Poomsae festigen.
- können typische Technikkonflikte (z. B. falsche Drehung, instabile Armführung, unsaubere Stände) identifizieren.
- entwickeln methodische Wege, eingefahrene Muster zu korrigieren.
- setzen Hilfsmittel und methodische Reihen zur Umlenkung von Bewegungsabläufen ein.
- reflektieren, wie Geduld, Variation und Motivation im Korrekturprozess entscheidend sind.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Fallarbeit „Eingeschliffener Fehler“

- Situation: Ein Athlet führt seit Jahren einen Armblock zu weit außen aus.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallanalyse (1 Seite, PDF), in der du den Fehler beschreibst und ein dreistufiges Korrekturkonzept entwickelst.
- Leitfragen: Warum ist das Muster so schwer zu ändern? Welche Methoden helfen zur Umgewöhnung?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, hartnäckige Fehler methodisch anzugehen.

B: Video „Hilfsmittel im Korrekturprozess“

- Situation: Dein Verein möchte sehen, wie du mit Hilfsmitteln Technikkonflikte korrigierst.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du eine Übung mit Hilfsmitteln (z. B. Markierungen, Spiegel, Pads) demonstrierst.
- Leitfragen: Wie machst du den Fehler sichtbar? Wie führst du Athlet:innen zur Korrektur?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Hilfsmittel gezielt einzusetzen.

C: Übungssammlung „Muster durchbrechen“

- Situation: Eine Athletin verliert bei Übergängen immer das Gleichgewicht.
- Aufgabe: Erstelle eine kleine Sammlung von drei Übungen (1–2 Seiten, PDF), die alternative Bewegungsreize setzen und das Muster aufbrechen.
- Leitfragen: Welche Variationselemente nutzt du? Wie erhöhst du Bewegungsbewusstsein?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisnahe Methoden.

D: Infografik „Technikkonflikte verstehen“

- Situation: Neue Assistenztrainer sollen lernen, warum Bewegungsmuster so stabil sind.
- Aufgabe: Gestalte eine Infografik (A4, PDF), die Ursachen von Technikkonflikten und Korrekturschritte visualisiert.
- Leitfragen: Was macht Fehler hartnäckig? Welche Faktoren erleichtern Korrekturen?
- Ziel: Die Teilnehmenden vermitteln Wissen anschaulich.

Modul 20: Bewegungsökonomie im Poomsae – effizient und kraftvoll

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen den Begriff Bewegungsökonomie im Kontext von Poomsae.
- können ineffiziente Bewegungen erkennen (z. B. zu große Amplituden, unnötige Zusatzbewegungen).
- entwickeln Trainingsmethoden, um Technik ökonomisch und zugleich kraftvoll zu gestalten.
- berücksichtigen biomechanische Prinzipien für Energieeinsatz und Körperhaltung.
- reflektieren, wie Bewegungsökonomie zur Leistungssteigerung und Verletzungsprophylaxe beiträgt.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Videoanalyse „Effizient vs. ineffizient“

- Situation: Zwei Athleten führen dieselbe Poomsae aus, einer wirkt ökonomisch, der andere übermäßig kraftaufwendig.
- Aufgabe: Erstelle eine Vergleichsanalyse im Video (3 Minuten), in der du Unterschiede erklärst und Verbesserungsvorschläge gibst.
- Leitfragen: Wo geht Energie verloren? Welche Technik wirkt ökonomisch?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Effizienz sichtbar zu machen.

B: Poster „Prinzipien der Bewegungsökonomie“

- Situation: Neue Assistenztrainer sollen die Grundlagen von Bewegungsökonomie kennenlernen.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3, PDF), das die wichtigsten Prinzipien (z. B. kurze Hebel, stabile Achse, Spannungswechsel) visualisiert.
- Leitfragen: Welche Prinzipien sind zentral? Wie machst du sie leicht verständlich?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Wissen strukturiert darstellen.

C: Fallstudie „Energieverlust im Wettkampf“

- Situation: Ein Athlet bricht in der Finalrunde ein, weil seine Bewegungen zu kraftaufwendig sind.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du die Ursachen analysierst und das Training anpasst.
- Leitfragen: Welche Bewegungen sind ineffizient? Welche Korrekturen planst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Ursachenanalyse und Trainingsanpassung.

D: Übungssammlung „Effizienz trainieren“

- Situation: Dein Verein möchte systematische Übungen zur Bewegungsökonomie entwickeln.
- Aufgabe: Stelle eine kleine Sammlung von vier Übungen (2 Seiten, PDF) zusammen, die Athleten effizienter machen (z. B. Reduktion Zusatzbewegungen, Spannungsübungen).
- Leitfragen: Welche Methoden helfen zur Reduktion von Energieverlusten? Wie stärkst du zugleich Dynamik?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisnahe Trainingsideen.

Modul 21: Dynamiksteigerung durch gezielte motorische Steuerung im Poomsae

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen, wie Dynamik im Poomsae entsteht (Kraftimpuls, Rhythmus, Spannungswechsel).
- können Bewegungsabschnitte einer Poomsae identifizieren, die besondere Dynamik erfordern (z. B. Sprünge, schnelle Richtungswechsel, Kombinationen).
- entwickeln methodische Übungen zur Steigerung von Explosivität und Ausdruckskraft.
- berücksichtigen biomechanische Grundlagen für schnelle Übergänge zwischen Ständen und Techniken.
- vermitteln Dynamik so, dass sie technisch korrekt und zugleich wettkampfrelevant ist.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Video „Rhythmuswechsel in der Poomsae“

- Situation: Ein Athlet wirkt in Taeguk 7 gleichförmig und verliert Ausdruck.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du eine Trainingsmethode zur Verdeutlichung von Rhythmuswechseln demonstrierst.
- Leitfragen: Wie nutzt du Tempoveränderungen? Wie kombinierst du Spannung und Entspannung?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Rhythmus gezielt trainieren.

B: Poster „Dynamikschlüssel im Poomsae“

- Situation: Neue Trainerassistent:innen sollen lernen, was Dynamik im Poomsae ausmacht.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF), das die wichtigsten Dynamikfaktoren im Poomsae (explosive Stände, Kiai, Tempowechsel, Kick-Übergänge) übersichtlich darstellt.
- Leitfragen: Welche Faktoren sind für Punkte entscheidend? Wie stellst du Zusammenhänge grafisch dar?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Dynamikfaktoren visuell vermitteln.

C: Fallstudie „Kraft ohne Dynamik“

- Situation: Ein Sportler zeigt viel Muskelkraft, wirkt aber im Poomsae langsam und schwerfällig.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallstudie (1 Seite, PDF), in der du Ursachen analysierst (z. B. fehlende Koordination, mangelnde Rhythmusarbeit) und konkrete Trainingsmaßnahmen planst.
- Leitfragen: Wie unterscheidest du Kraft und Dynamik? Welche Methoden nutzt du zur Verbesserung?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Kraft ökonomisch in Dynamik umzuwandeln.

D: Übungssammlung „Explosivität im Poomsae“

- Situation: Dein Landestrainer bittet dich um methodische Ideen für mehr Explosivität in den Endtechniken.
- Aufgabe: Erstelle eine Sammlung von vier Übungen (2 Seiten, PDF), die Explosivität in Schlägen, Blöcken und Kicks trainieren.
- Leitfragen: Welche Übungen verbessern die Endposition? Wie stärkst du Präzision trotz hoher Geschwindigkeit?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisorientierte Trainingsmethoden.

Modul 22: Korrektur von Timingproblemen in schwierigen Übergängen

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- erkennen typische Timingprobleme im Poomsae (z. B. ungleichmäßige Übergänge, zu frühe/zu späte Technikausführung).
- können Ursachen für Timingfehler identifizieren (fehlende Koordination, fehlende Rhythmussteuerung, Nervosität im Wettkampf).
- entwickeln methodische Ansätze zur Verbesserung von Timing und Synchronität.
- nutzen Hilfsmittel (Metronom, Klatschrhythmen, Partnerübungen) zur Rhythmisierung.
- reflektieren, wie Timing die Gesamtbewertung von Technik und Ausdruck beeinflusst.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Video „Timingübung mit Metronom“

- Situation: Ein Athlet führt Übergänge zwischen Drehungen und Armtechniken ungleichmäßig aus.
- Aufgabe: Erstelle ein Video (3 Minuten), in dem du eine Übung mit Metronom oder Rhythmusgeber demonstrierst.
- Leitfragen: Wie setzt du externe Rhythmisierung ein? Wie schulst du Gleichmäßigkeit?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Timing durch Hilfsmittel zu verbessern.

B: Poster „Häufige Timingfehler“

- Situation: Dein Verein möchte typische Fehler im Timing für junge Sportler sichtbar machen.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3, PDF), das drei häufige Timingprobleme im Poomsae und passende Korrekturübungen darstellt.
- Leitfragen: Welche Übergänge sind besonders fehleranfällig? Wie visualisierst du Korrekturen?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Timingprobleme übersichtlich darzustellen.

C: Fallstudie „Team ohne Synchronität“

- Situation: Ein Team verliert bei einem Turnier Punkte, weil die Synchronität nicht stimmt.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), in der du Ursachen analysierst und ein Trainingskonzept für bessere Abstimmung entwickelst.
- Leitfragen: Wie übst du Synchronität? Welche Methoden helfen zur Anpassung der Rhythmen?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Timing im Teamkontext verbessern.

D: Übungssammlung „Timing trainieren“

- Situation: Ein Landestrainer bittet dich, Übungen für bessere Übergangskoordination zu entwickeln.
- Aufgabe: Stelle eine Sammlung von vier Übungen (2 Seiten, PDF) zusammen, die Timing in schwierigen Übergängen trainieren (z. B. Drehungen, Sprünge, Kick-Kombinationen).
- Leitfragen: Welche Progression wendest du an? Wie sicherst du korrekte Technik trotz Rhythmusänderungen?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisorientierte Trainingsideen.

Modul 23: Präzisionstraining mit externem Feedback (z. B. Video-Overlay)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen den Nutzen externer Feedbackmethoden (Video-Overlay, Spiegel, digitale Tools) im Poomsae-Training.
- können Präzision in Ständen, Armtechniken und Kickhöhen gezielt analysieren.
- entwickeln Methoden, um Feedback unmittelbar in die Korrektur umzusetzen.
- unterscheiden zwischen Feedbackformen (visuell, auditiv, kinästhetisch) und deren Wirkung.
- reflektieren, wie Feedback Athlet:innen motiviert und ihre Selbstwahrnehmung schärft.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Videovergleich „Vorher-Nachher“

- Situation: Ein Athlet korrigiert seine Technik nach mehreren Wochen Training.
- Aufgabe: Erstelle ein Video (3 Minuten), in dem du mit einem Overlay oder direktem Vergleich die Verbesserung sichtbar machst.
- Leitfragen: Welche Veränderungen sind deutlich? Wie formulierst du Feedback motivierend?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, Fortschritt sichtbar und verständlich darzustellen.

B: Poster „Externe Feedbackmethoden“

- Situation: Dein Verein möchte wissen, welche Feedback-Tools sinnvoll einsetzbar sind.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3, PDF), das drei externe Feedbackmethoden im Poomsae mit Vor- und Nachteilen darstellt.
- Leitfragen: Wann eignet sich Videoanalyse? Wann Spiegeltraining? Welche Wirkung haben akustische Signale?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Feedbackformen differenzieren.

C: Fallstudie „Selbstbild vs. Fremdbild“

- Situation: Eine Athletin glaubt, ihre Stände seien tief und stabil, das Video zeigt jedoch Instabilität.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du den Widerspruch zwischen Eigen- und Fremdbild auflöst.
- Leitfragen: Wie nutzt du externe Feedbackquellen, ohne die Athletin zu demotivieren?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Kommunikation im Feedbackprozess.

D: Übungssammlung „Präzision durch Feedback“

- Situation: Ein Landestrainer bittet dich, methodische Übungen für präzise Arm- und Beinpositionen vorzulegen.
- Aufgabe: Stelle eine Sammlung von vier Übungen (2 Seiten, PDF) zusammen, die externe Feedbackhilfen einbeziehen (z. B. Markierungen, Pads, Spiegel).
- Leitfragen: Welche Hilfen verstärken Wahrnehmung? Wie kombinierst du Technik mit Feedback?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisorientierte Präzisionsmethoden.

Modul 24: Ausdruckssteigerung bei konstant hoher Technikqualität

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen, wie Ausdruck (Mimik, Körperspannung, Rhythmus, Kiai) im Poomsae bewertet wird.
- können Ausdruck gezielt trainieren, ohne technische Präzision zu verlieren.
- entwickeln methodische Übungen zur Verbindung von Technik und Ausdruck.
- reflektieren, wie Ausdruck zur Leistungsdifferenzierung auf nationalem Niveau beiträgt.
- vermitteln Athlet:innen Strategien, um Ausdruck authentisch und konstant abrufbar zu machen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Video „Ausdruckstraining im Poomsae“

- Situation: Ein Athlet zeigt technisch saubere Formen, wirkt aber emotionslos.
- Aufgabe: Erstelle ein Trainingsvideo (3 Minuten), in dem du eine Methode zur Ausdruckssteigerung demonstrierst (z. B. mit Rhythmuswechseln, Kiai, Mimikübungen).
- Leitfragen: Welche Übungen stärken Präsenz? Wie bleibt Technik gleichzeitig stabil?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Ausdruck und Technik zu verbinden.

B: Poster „Bausteine des Ausdrucks“

- Situation: Dein Verein möchte Athlet:innen verdeutlichen, was Ausdruck im Poomsae ausmacht.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3, PDF), das zentrale Faktoren (Mimik, Körperspannung, Rhythmus, Kiai) übersichtlich darstellt.
- Leitfragen: Wie erklärst du die Elemente? Welche Gewichtung haben sie in der Bewertung?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Ausdruck visuell strukturieren.

C: Fallstudie „Technisch stark – ausdruckschwach“

- Situation: Eine Athletin gewinnt in der Technikwertung, verliert aber in Ausdruckspunkten deutlich.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), in der du Ursachen analysierst und einen Trainingsplan zur Ausdruckssteigerung entwickelst.
- Leitfragen: Wo entstehen Ausdrucksdefizite? Welche methodischen Maßnahmen sind geeignet?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Analyse und Planungsfähigkeit.

D: Übungssammlung „Authentischer Ausdruck“

- Situation: Dein Landestrainer bittet dich um Übungen, mit denen Athlet:innen Ausdruck natürlicher gestalten.
- Aufgabe: Erstelle eine Sammlung von vier Übungen (2 Seiten, PDF), die Ausdruck und Technik zugleich fördern.
- Leitfragen: Wie stellst du sicher, dass Ausdruck nicht künstlich wirkt? Wie kombinierst du Technik- und Ausdruckstraining?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisnahe Trainingsideen.

Modul 25: Bewertungssimulation und Fremd- vs. Eigenbild

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bewertungslogik im Poomsae-Wettkampf (Technik- und Präsentationspunkte).
- können Unterschiede zwischen Eigen- und Fremdwahrnehmung analysieren.
- entwickeln Methoden, Athlet:innen ihr Fremdbild konstruktiv zu vermitteln.
- simulieren Bewertungssituationen, um Athlet:innen gezielt vorzubereiten.
- reflektieren, wie Feedback fair, motivierend und leistungsfördernd gegeben wird.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Video „Bewertungssimulation“

- Situation: Dein Verein möchte Athlet:innen realistisch auf die Deutsche Meisterschaft vorbereiten.
- Aufgabe: Erstelle ein Video (3–4 Minuten), in dem du eine Bewertungssimulation mit einer Beispiel-Poomsae durchführst und das Punktesystem erklärst.
- Leitfragen: Welche Kriterien nutzt du? Wie vermittelst du Transparenz?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahe Bewertung.

B: Poster „Eigenbild vs. Fremdbild“

- Situation: Ein Athlet glaubt, er sei dynamisch, wirkt von außen aber kraftlos.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3, PDF), das Eigen- und Fremdbild grafisch gegenüberstellt und typische Diskrepanzen im Poomsae darstellt.
- Leitfragen: Welche Unterschiede treten häufig auf? Wie können sie sichtbar gemacht werden?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Wahrnehmungen zu reflektieren.

C: Fallstudie „Konflikt nach Wettkampf“

- Situation: Eltern sind unzufrieden mit der Bewertung ihres Kindes und werfen den Kampfrichtern Intransparenz vor.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du Eltern und Athlet:innen die Bewertung erklärst und Vertrauen stärkst.
- Leitfragen: Wie vermittelst du Objektivität? Welche Kommunikationsstrategien helfen?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, Konflikte zu entschärfen.

D: Übungssammlung „Bewertung trainieren“

- Situation: Dein Landestrainer bittet dich, Übungen vorzulegen, mit denen Athlet:innen lernen, ihr Eigenbild mit Bewertungsmaßstäben abzugleichen.
- Aufgabe: Erstelle eine Sammlung von drei Übungen (2 Seiten, PDF), die Athlet:innen helfen, Selbst- und Fremdwahrnehmung zu verbinden.
- Leitfragen: Wie kombinierst du Videoanalyse, Partnerfeedback und Eigenreflexion?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisorientierte Methoden.

Modul 26: Methodik der Wiederholungssteuerung (Technik vs. Ermüdung)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen, wie Wiederholungszahlen die Qualität der Technik beeinflussen.
- können Trainingsreize so steuern, dass Technikpräzision trotz Ermüdung erhalten bleibt.
- entwickeln Strategien, um Überlastung zu vermeiden und Regeneration einzuplanen.
- setzen methodische Reihen ein, die Technikschiulung und Belastungssteuerung verbinden.
- reflektieren, wie Wiederholungssteuerung im Poomsae zu nachhaltiger Leistungssteigerung führt.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Belastungsplan erstellen

- Situation: Ein Athlet zeigt im Training nach 10 Wiederholungen deutliche technische Einbußen.
- Aufgabe: Erstelle einen Belastungsplan (Tabelle, PDF), der Wiederholungszahlen, Pausen und Regenerationszeiten für vier Wochen Training vorgibt.
- Leitfragen: Wie verhinderst du Technikverlust? Welche Pausen sind sinnvoll?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Belastung und Technik im Gleichgewicht zu halten.

B: Video „Trainingseinheit mit Wiederholungssteuerung“

- Situation: Dein Landestrainer möchte sehen, wie du Techniktraining mit Ermüdungssteuerung kombinierst.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du eine kurze Einheit mit klarer Wiederholungsstruktur demonstrierst.
- Leitfragen: Wie variiert du Intensität? Wie sicherst du Präzision trotz Ermüdung?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Wiederholungssteuerung praktisch zeigen.

C: Fallstudie „Ermüdung im Turnierverlauf“

- Situation: Ein Athlet zeigt im Finale deutlich schlechtere Technik als in der Vorrunde.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), in der du Ursachen analysierst und Trainingsmaßnahmen entwickelst.
- Leitfragen: Welche Rolle spielt Wiederholungssteuerung? Welche Maßnahmen stärkst du für Turniere?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Wettkampfbelastungen.

D: Übungssammlung „Qualität vor Quantität“

- Situation: Dein Verein möchte eine Sammlung von Übungen erstellen, die Technikqualität bei hoher Wiederholungszahl sichern.
- Aufgabe: Erstelle eine Übungssammlung (2 Seiten, PDF) mit methodischen Ideen, wie Qualität vor Quantität gestellt wird.
- Leitfragen: Wie hältst du Präzision hoch? Welche Übungen fördern Belastungstoleranz?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisorientierte Trainingsmethoden.

Modul 27: Athletiktests im Technikbereich – Auswertung und Ableitung

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen relevante Athletiktests für Poomsae-Athlet:innen (z. B. Sprungkraft, Rumpfstabilität, Beweglichkeit, Balance).
- können Testergebnisse dokumentieren und auswerten.
- leiten aus den Ergebnissen individuelle Trainingsschwerpunkte ab.
- verstehen den Zusammenhang zwischen athletischen Grundlagen und Technikqualität.
- reflektieren, wie Testungen Athlet:innen motivieren und Fortschritte sichtbar machen können.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Testprotokoll erstellen

- Situation: Ein Athlet absolviert Sprungkraft- und Rumpftests, du sollst Ergebnisse auswerten.
- Aufgabe: Erstelle ein Testprotokoll (Tabelle, PDF) mit den Ergebnissen und leite drei konkrete Trainingsmaßnahmen ab.
- Leitfragen: Welche Werte sind auffällig? Wie setzt du Schwerpunkte im Training?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Testergebnisse in konkrete Praxis umzusetzen.

B: Video „Testdurchführung“

- Situation: Dein Verein möchte wissen, wie Athletiktests praktisch durchgeführt werden.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3 Minuten) auf, in dem du einen ausgewählten Test (z. B. Sprungkraft- oder Balance-Test) demonstrierst und die Durchführung erklärst.
- Leitfragen: Worauf ist bei Durchführung und Sicherheit zu achten? Wie stellst du Vergleichbarkeit sicher?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Tests standardisiert anleiten.

C: Fallstudie „Testergebnisse interpretieren“

- Situation: Eine Athletin zeigt gute Technik, aber schwache Werte im Rumpftest.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), in der du Trainingsempfehlungen ableitest.
- Leitfragen: Wie wirkt sich Rumpfstabilität auf Poomsae-Qualität aus? Welche Übungen empfiehlst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, Testergebnisse in Trainingspläne zu überführen.

D: Infografik „Athletik & Poomsae-Qualität“

- Situation: Dein Verein möchte Eltern und Sportler:innen zeigen, warum Athletik im Poomsae so wichtig ist.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A3, PDF), die den Zusammenhang von Athletikfaktoren (Sprungkraft, Balance, Beweglichkeit) und Poomsae-Technik verdeutlicht.
- Leitfragen: Welche Faktoren sind zentral? Wie machst du sie verständlich sichtbar?
- Ziel: Die Teilnehmenden können den Nutzen von Athletiktests kommunizieren.

Modul 28: Sprungkrafttraining – Methodik, Steuerung, Belastungsgrenzen

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung der Sprungkraft für Poomsae (z. B. Freestyle-Sprünge, dynamische Übergänge, Kickhöhe).
- können verschiedene Methoden des Sprungkrafttrainings unterscheiden (plyometrisch, technisch, athletisch).
- entwickeln Trainingspläne, die Sprungkraft gezielt und altersgerecht steigern.
- berücksichtigen Belastungsgrenzen und Verletzungsprophylaxe im Sprungkrafttraining.
- reflektieren, wie Sprungkraft in Techniktraining integriert werden kann.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Trainingsplan „Sprungkraftsteigerung“

- Situation: Ein Athlet bereitet sich auf einen Freestyle-Wettkampf vor und muss seine Sprunghöhe verbessern.
- Aufgabe: Erstelle einen 6-Wochen-Trainingsplan (PDF), der Sprungkraftmethoden integriert und Belastung berücksichtigt.
- Leitfragen: Welche Übungen baust du ein? Wie steuerst du Progression und Regeneration?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Sprungkraft methodisch zu steigern.

B: Video „Sprungkraftübungen im Poomsae“

- Situation: Dein Verein möchte praxisnahe Übungen für Sprungkraft kennenlernen.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du drei Übungen zur Verbesserung der Sprungkraft im Poomsae zeigst.
- Leitfragen: Welche Übungen sind technisch sicher? Wie führst du sie methodisch ein?
- Ziel: Die Teilnehmenden können praxisnahe Übungen anleiten.

C: Fallstudie „Überlastung durch Sprungtraining“

- Situation: Ein Sportler klagt nach intensivem Sprungtraining über Knieschmerzen.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du die Belastung anpasst und das Training umgestaltest.
- Leitfragen: Welche Anzeichen sprechen für Überlastung? Welche Alternativen reduzierst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Belastungsgrenzen und Prävention.

D: Poster „Prinzipien des Sprungkrafttrainings“

- Situation: Neue Assistenztrainer:innen sollen die Grundlagen lernen.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3, PDF), das die wichtigsten Prinzipien (Progression, Regeneration, Technik, Sicherheit) darstellt.
- Leitfragen: Wie machst du Risiken sichtbar? Welche Faktoren sind entscheidend?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Trainingsprinzipien anschaulich vermitteln.

Modul 29: Rumpfkraft und Mobilität differenziert entwickeln

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die zentrale Bedeutung von Rumpfkraft und Mobilität für Stabilität, Präzision und Ausdruck im Poomsae.
- können Defizite in Rumpfkraft oder Beweglichkeit erkennen und analysieren.
- entwickeln Übungen zur gezielten Förderung von Core-Stabilität und Hüft- /Schulterbeweglichkeit.
- berücksichtigen Alters- und Leistungsstufen in der Trainingsplanung.
- reflektieren, wie Rumpfkraft und Mobilität die Technikqualität und Verletzungsprävention beeinflussen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Übungsplan „Core & Mobility“

- Situation: Ein Athlet zeigt instabile Stände und eingeschränkte Hüftbeweglichkeit.
- Aufgabe: Erstelle einen 4-Wochen-Übungsplan (PDF) mit Rumpfkraft- und Mobilitätsübungen.
- Leitfragen: Welche Übungen stärkst du für Stabilität? Welche für Hüftbeweglichkeit?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, individuelle Pläne zu entwickeln.

B: Video „Rumpfstabilitätstraining“

- Situation: Dein Verein möchte praxistaugliche Core-Übungen für das Techniktraining sehen.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du drei Übungen für Rumpfstabilität im Poomsae demonstrierst.
- Leitfragen: Wie stellst du die Verbindung zu Poomsae-Techniken her? Wie sicherst du saubere Ausführung?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Übungen methodisch vermitteln.

C: Fallstudie „Mobilität als Limit“

- Situation: Eine Athletin erreicht bei hohen Kicks keine saubere Endposition aufgrund eingeschränkter Hüftmobilität.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du Training anpasst und Verbesserungen planst.
- Leitfragen: Welche Übungen wählst du? Wie lange dauert realistischer Fortschritt?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren die Rolle der Mobilität.

D: Poster „Zusammenspiel von Rumpf & Beweglichkeit“

- Situation: Assistenztrainer:innen sollen die Wechselwirkung von Kraft und Beweglichkeit verstehen.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3, PDF), das die Synergie von Core-Stabilität und Mobilität für Poomsae verdeutlicht.
- Leitfragen: Welche Faktoren sind entscheidend? Wie visualisierst du Zusammenhänge?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Inhalte anschaulich vermitteln.

Modul 30: Schnelligkeitstraining unter koordinativer Belastung

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Schnelligkeit für Ausdruck und Dynamik im Poomsae.
- können Übungen entwickeln, die Schnelligkeit gezielt unter koordinativer Beanspruchung fördern (z. B. Kombinationen, Sprünge, Richtungswechsel).
- berücksichtigen Ermüdung, Technikpräzision und Koordination bei der Steuerung.
- setzen Methoden ein, um Schnelligkeit im Kontext ganzer Poomsae sicher abzurufen.
- reflektieren, wie Schnelligkeit und Technikqualität ausbalanciert werden.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Trainingsplan „Schnelligkeit im Kontext“

- Situation: Ein Athlet wirkt bei schnellen Kombinationen präzise, verliert aber Dynamik in längeren Formen.
- Aufgabe: Erstelle einen 4-Wochen-Trainingsplan (PDF), der Schnelligkeit gezielt mit koordinativer Belastung verbindet.
- Leitfragen: Welche Übungen kombinierst du? Wie steuerst du Intensität und Pausen?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Schnelligkeit im Poomsae gezielt zu entwickeln.

B: Video „Übung zur Kombinationsschnelligkeit“

- Situation: Dein Landestrainer bittet dich um eine Methode zur Schulung von Arm-Bein- Kombinationen mit maximaler Geschwindigkeit.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du eine konkrete Übung zur Schnelligkeit unter Koordinationsbelastung demonstrierst.
- Leitfragen: Welche Technikabfolgen eignen sich? Wie vermeidest du Technikverlust?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen praxisnah, wie Schnelligkeit trainiert wird.

C: Fallstudie „Tempoverlust im Finale“

- Situation: Ein Athlet zeigt im Finale deutliche Tempoprobleme nach intensiven Vorrunden.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du Training und Belastungssteuerung anpasst.
- Leitfragen: Welche Faktoren führen zum Tempoverlust? Welche Maßnahmen setzt du im Training?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Analyse und Anpassung.

D: Poster „Prinzipien des Schnelligkeitstrainings im Poomsae“

- Situation: Assistenztrainer:innen sollen zentrale Prinzipien verstehen.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3, PDF), das Grundprinzipien (Reaktionsschnelligkeit, Bewegungsschnelligkeit, Erholung, Technikqualität) darstellt.
- Leitfragen: Wie stellst du komplexe Inhalte verständlich dar? Welche Faktoren sind zentral?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Wissen visuell aufbereiten.

Modul 31: Regeneration planen und begleiten (Massage, Sleep, Ernährung)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung geplanter Regeneration für Leistungsfähigkeit und Gesundheit.
- können Maßnahmen wie Massage, Schlafmanagement und Ernährung sinnvoll kombinieren.
- entwickeln individuelle Regenerationspläne für Kaderathlet:innen.
- berücksichtigen Turnierbelastungen, Trainingszyklen und Alltagsfaktoren.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer bei der Begleitung von Regeneration.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Regenerationsplan entwickeln

- Situation: Ein Athlet bestreitet eine Turnierserie mit drei Wettkämpfen innerhalb von zwei Wochen.
- Aufgabe: Erstelle einen Regenerationsplan (PDF), der Massage, Schlaf und Ernährung systematisch integriert.
- Leitfragen: Welche Maßnahmen sind wann sinnvoll? Wie stimmst du sie auf die Wettkampfphasen ab?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, ganzheitliche Regenerationspläne zu gestalten.

B: Video „Massage im Trainingskontext“

- Situation: Dein Verein möchte sehen, wie du einfache Regenerationstechniken praktisch einsetzt.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du eine geeignete Selbst- oder Partnertechnik zur Muskelentspannung demonstrierst.
- Leitfragen: Welche Techniken sind sicher? Wie passt du Intensität und Dauer an?
- Ziel: Die Teilnehmenden können praxisnah Massagetechniken anwenden.

C: Fallstudie „Schlaf als Engpass“

- Situation: Ein Athlet schläft in Turnierphasen schlecht und wirkt am Wettkampftag unkonzentriert.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), in der du Maßnahmen zur Verbesserung des Schlafmanagements entwickelst.
- Leitfragen: Welche Faktoren beeinflussen Schlaf? Wie kannst du als Trainer unterstützen?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Schlaf als entscheidenden Regenerationsfaktor.

D: Infografik „Ernährung für schnelle Regeneration“

- Situation: Eltern möchten wissen, wie sie ihr Kind bei der Regeneration nach Turnieren ernährungstechnisch unterstützen können.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A3, PDF), die zentrale Ernährungsstrategien für Regeneration (z. B. Proteine, Flüssigkeit, Mikronährstoffe) aufzeigt.
- Leitfragen: Welche Lebensmittel sind sinnvoll? Wie machst du Inhalte leicht verständlich?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Ernährungsempfehlungen klar kommunizieren.

Modul 32: Individualisierung von athletischen Trainingsplänen

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung individueller Athletikplanung für Kaderathlet:innen im Poomsae.
- können Stärken-Schwächen-Profile erstellen und in Trainingspläne überführen.
- entwickeln maßgeschneiderte Athletikpläne, die Belastbarkeit, Technikqualität und Leistungsziele berücksichtigen.
- integrieren Athletik gezielt in Technik- und Poomsae-spezifisches Training.
- reflektieren, wie Individualisierung Motivation und Leistungsentwicklung unterstützt.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Testbasierter Trainingsplan

- Situation: Eine Athletin schneidet im Sprungkrafttest stark ab, zeigt aber Defizite bei Rumpfstabilität und Balance.
- Aufgabe: Erstelle einen individuellen Trainingsplan (PDF, 4 Wochen), der diese Defizite ausgleicht und trotzdem ihre Sprungkraft erhält.
- Leitfragen: Wie setzt du Prioritäten? Wie vermeidest du Überlastung?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Pläne direkt aus Testergebnissen abzuleiten.

B: Video „Individuelle Anpassung erklären“

- Situation: Ein Landestrainer fragt dich, wie du die Athletikarbeit zweier unterschiedlich veranlagter Sportler im Heimtraining differenzierst.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du erklärst, wie du einen stabilen, kräftigen Athleten anders trainierst als einen beweglichen, aber weniger stabilen Athleten.
- Leitfragen: Welche Schwerpunkte setzt du bei beiden? Wie rechtfertigst du deine Entscheidungen?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, Individualisierung nachvollziehbar zu begründen.

C: Fallstudie „Belastungssteuerung im Poomsae-Alltag“

- Situation: Ein Athlet bereitet sich parallel auf zwei Turniere vor und zeigt Ermüdungserscheinungen im Athletiktraining.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du seinen Plan anpasst und trotzdem zielgerichtet bleibst.
- Leitfragen: Welche Inhalte reduzierst du? Wie gestaltest du Erholung?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren praxisnah Belastungssteuerung.

D: Infografik „Individualisierung sichtbar machen“

- Situation: Eltern fragen, warum ihr Kind im Heimtraining andere Athletikschwerpunkte hat als ein Vereinskamerad.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A3, PDF), die zeigt, warum Individualisierung notwendig ist und welche Vorteile sie für die Poomsae-Leistung bringt.
- Leitfragen: Welche Unterschiede sind typisch? Wie erklärst du Individualisierung anschaulich?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Individualisierung überzeugend zu kommunizieren.

Modul 33: Strategien für Vorrunde vs. Finalrunde – Energiemanagement

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die besonderen energetischen Anforderungen von Vorrunde und Finalrunde im Poomsae-Wettkampf.
- können Trainings- und Wettkampfstrategien entwickeln, um Energie optimal einzuteilen.
- berücksichtigen Aufwärmen, Pausengestaltung, Ernährung und mentale Fokussierung.
- entwickeln Methoden, um Athlet:innen die richtige Dosierung von Dynamik und Ausdruck zu vermitteln.
- reflektieren, wie Energiemanagement Leistungsfähigkeit bis zum letzten Auftritt sichert.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Wettkampfstrategie entwickeln

- Situation: Dein Athlet startet in einer Vorrunde mit 40 Teilnehmer:innen und muss im Finale nochmals zwei Runden laufen.
- Aufgabe: Erstelle eine schriftliche Strategie (1 Seite, PDF) für Energiemanagement von der Vorrunde bis zum Finale.
- Leitfragen: Welche Dynamik setzt du wann ein? Wie planst du Pausen und Energieeinheiten?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Energieverteilung systematisch zu planen.

B: Video „Aufwärmvarianten Vorrunde vs. Finale“

- Situation: Athlet:innen fragen, warum Aufwärmen im Finale anders aussehen soll als in der Vorrunde.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du Unterschiede im Aufwärmen erklärst und vormachst.
- Leitfragen: Wie variiert du Intensität? Wie steuerst du Aktivierung und Schonung?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahes Vermitteln.

C: Fallstudie „Energieverlust im Finale“

- Situation: Ein Sportler zeigt in der Vorrunde volle Dynamik, ist im Finale sichtbar erschöpft.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du das Training anpasst und Strategien für bessere Energiedosierung entwickelst.
- Leitfragen: Welche Ursachen führten zum Energieverlust? Welche Maßnahmen setzt du im Training?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren praxisorientierte Anpassungen.

D: Infografik „Energiehaushalt im Wettkampf“

- Situation: Eltern und junge Athlet:innen sollen verstehen, warum Vorrunde und Finale unterschiedlich belastend sind.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A3, PDF), die den Energieverbrauch in Vorrunde und Finale veranschaulicht.
- Leitfragen: Wie stellst du Unterschiede anschaulich dar? Welche Tipps gibst du für den Alltag?
- Ziel: Die Teilnehmenden können komplexe Inhalte verständlich darstellen.

Modul 34: Coaching am Turniertag – Verhalten, Sprache, Dosierung

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Rolle des Trainers als Coach am Turniertag im Poomsae.
- können ihr Verhalten und ihre Sprache zielgerichtet auf Athlet:innen abstimmen.
- entwickeln Strategien zur Dosierung von Input, Motivation und Korrekturen.
- berücksichtigen Unterschiede zwischen Vorrunde und Finalrunde im Coaching.
- reflektieren, wie Coaching das Selbstvertrauen und die Leistung von Athlet:innen beeinflusst.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Kommunikationsplan erstellen

- Situation: Ein Athlet reagiert auf zu viele Hinweise nervös.
- Aufgabe: Erstelle einen Kommunikationsplan (1 Seite, PDF), in dem du festhältst, wann und wie du am Turniertag sprichst.
- Leitfragen: Welche Hinweise gibst du in der Aufwärmphase? Was lässt du bewusst weg?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Kommunikation dosiert einzusetzen.

B: Video „Coaching in der Vorrunde vs. Finale“

- Situation: Dein Landestrainer bittet dich zu zeigen, wie du dein Coaching zwischen Vorrunde und Finale variierst.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du beide Szenarien nachstellst.
- Leitfragen: Was ändert sich in Sprache, Körpersprache und Input?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Unterschiede praxisnah darstellen.

C: Fallstudie „Übercoaching am Wettkampftag“

- Situation: Ein Sportler verliert Fokus, weil er von zwei Trainern gleichzeitig zu viele Anweisungen erhält.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du den Ablauf besser strukturieren würdest.
- Leitfragen: Welche Verantwortung hat der Heimtrainer? Welche Kommunikation mit dem Landestrainer ist wichtig?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Rollen und Verantwortlichkeiten.

D: Infografik „Dosierung von Coaching“

- Situation: Neue Assistenztrainer:innen sollen lernen, wie viel Input sinnvoll ist.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A3, PDF), die verdeutlicht, wann Coaching motiviert und wann es Athlet:innen überlastet.
- Leitfragen: Welche Phasen am Wettkampftag unterscheiden sich? Wie stellst du diese anschaulich dar?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Coachingregeln visuell vermitteln.

Modul 35: Wettkampfprotokolle analysieren und nutzen

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen Struktur und Aussagekraft von Poomsae-Wettkampfprotokollen.
- können Ergebnisse systematisch auswerten und in Trainingsprozesse übersetzen.
- entwickeln Methoden, um Athlet:innen die Bedeutung von Technik- und Präsentationspunkten zu verdeutlichen.
- nutzen Protokolle für die Kommunikation mit Eltern, Athlet:innen und Landestrainer:innen.
- reflektieren, wie aus Zahlen und Daten konkrete Entwicklungsschritte werden.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Interaktive Protokollanalyse

- Situation: Du erhältst von einem Ranglistenturnier drei Protokolle mit unterschiedlichen Schwerpunkten (Technikschwächen, Ausdrucksdefizite, Timingprobleme).
- Aufgabe: Erstelle eine digitale Präsentation (z. B. PowerPoint oder PDF), in der du die Unterschiede analysierst und je einen Trainingsschwerpunkt ableitest.
- Leitfragen: Welche Muster erkennst du? Wie formulierst du handlungsleitende Konsequenzen?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Vergleiche anzustellen und Muster zu erkennen.

B: Video „Protokollgespräch simulieren“

- Situation: Eine Athletin ist enttäuscht über ihre Punktzahl in der Präsentation.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du ein Feedbackgespräch simulierst und erklärst, wie die Zahlen konstruktiv genutzt werden können.
- Leitfragen: Wie übersetzt du abstrakte Zahlen in Motivation? Welche Sprache stärkst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Gesprächsführung mit Athlet:innen.

C: Kreativaufgabe „Protokoll sichtbar machen“

- Situation: Dein Verein möchte, dass Athlet:innen ihre Protokolle besser verstehen.
- Aufgabe: Gestalte eine visuelle Umsetzung (Poster, Infografik, PDF), die einen Bewertungsbogen grafisch erklärt und die wichtigsten Kriterien hervorhebt.
- Leitfragen: Wie machst du Inhalte verständlich für Jugendliche? Wie motivierst du über Design?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Protokolle anschaulich zu kommunizieren.

D: Fallstudie „Protokolle im Jahresverlauf“

- Situation: Ein Athlet zeigt über drei Turniere hinweg ähnliche Abzüge in derselben Kategorie.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du den wiederkehrenden Fehler systematisch ins Training überführst.
- Leitfragen: Was bedeutet Konstanz im Fehlerbild? Welche langfristige Strategie entwickelst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren langfristige Entwicklungsplanung.

Modul 36: Reaktion auf Bewertungsungerechtigkeit – souverän agieren

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen, wie sie als Trainer B im Kaderumfeld souverän und professionell auf empfundene Bewertungsungerechtigkeit reagieren.
- können Beschwerden von Athlet:innen, Eltern und Vereinsvertretern deeskalierend aufnehmen und reflektiert beantworten.
- entwickeln Strategien, Kritik auf Ebene von Landestrainern oder Verbänden sachlich einzubringen.
- berücksichtigen rechtliche und verbandliche Rahmenbedingungen im Beschwerdemanagement.
- reflektieren ihre Vorbildfunktion für Athlet:innen und ihr Auftreten im nationalen und internationalen Umfeld.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Offizielle Stellungnahme verfassen

- Situation: Nach einer Deutschen Meisterschaft beschwert sich dein Verein schriftlich beim Verband wegen angeblicher Fehlbewertung.
- Aufgabe: Verfasse eine sachliche Stellungnahme (1 Seite, PDF), die auf Fakten und Protokollen basiert.
- Leitfragen: Wie formulierst du Kritik ohne Schuldzuweisungen? Welche Sprache ist angemessen?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben professionelle Kommunikation mit Verbänden.

B: Video „Umgang mit Athleten nach ungerechter Wertung“

- Situation: Ein Kadersportler verliert knapp das Finale und fühlt sich unfair behandelt.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du zeigst, wie du den Athleten auffängst und auf den weiteren Leistungsaufbau ausrichtest.
- Leitfragen: Wie förderst du Resilienz? Wie verhinderst du, dass der Athlet Motivation verliert?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Athlet:innen stabilisierend zu begleiten.

C: Konzept „Gespräch mit Kampfrichtern“

- Situation: Du erhältst auf internationalem Turnier die Möglichkeit, ein kurzes Gespräch mit Kampfrichtern zu führen.
- Aufgabe: Erstelle ein Konzeptpapier (1 Seite, PDF), wie du Feedback erfragst, ohne konfrontativ zu wirken.
- Leitfragen: Welche Formulierungen nutzt du? Wie sicherst du Respekt und Sachlichkeit?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln diplomatische Gesprächsstrategien.

D: Rollenspiel „Öffentliche Kommunikation“

- Situation: Nach einem internationalen Event erhält dein Team kritische Presse.
- Aufgabe: Nimm ein Audio-Rollenspiel (3–4 Minuten) auf, in dem du gegenüber Medien oder Sponsoren Stellung beziehst.
- Leitfragen: Wie schützt du Athlet:innen? Welche Botschaften vermittelst du nach außen?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben professionelles Auftreten in der Öffentlichkeit.

Modul 37: Organisation von Turnierreisen – Meldewesen, Betreuung, Logistik

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die organisatorischen Anforderungen an Turnierreisen im Kaderumfeld.
- können Meldewesen und Akkreditierung fristgerecht und korrekt abwickeln.
- entwickeln Logistikpläne für Anreise, Unterbringung und Verpflegung von Athlet:innen.
- berücksichtigen rechtliche und fürsorgliche Aspekte bei Minderjährigen.
- reflektieren ihre Rolle als Koordinator zwischen Athlet:innen, Eltern, Landestrainer:innen und Verband.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Ablaufplan Turnierreise

- Situation: Dein Kader reist zu einem internationalen Turnier mit 8 Athlet:innen.
- Aufgabe: Erstelle einen Ablaufplan (PDF, 2 Seiten) mit Anreise, Unterkunft, Verpflegung, Wettkampfzeiten und Betreuungsaufgaben.
- Leitfragen: Wie strukturierst du den Tag? Welche Puffer planst du ein?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Turnierreisen strukturiert vorzubereiten.

B: Video „Check-in und Betreuung“

- Situation: Neue Trainerassistent:innen begleiten zum ersten Mal eine Turnierreise.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du die wichtigsten Betreuungsschritte am Wettkampftag erklärst (Check-in, Betreuung, Aufwärmkoordination).
- Leitfragen: Welche Aufgaben liegen beim Trainer B? Wie vermittelst du Sicherheit?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahes Erklären.

C: Fallstudie „Logistische Probleme“

- Situation: Bei einer Auslandsreise verspätet sich der Flug, ein Athlet verpasst die Registrierung.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du reagierst und welche präventiven Maßnahmen du für die Zukunft einplanst.
- Leitfragen: Wie handelst du in der Krise? Wie minimierst du organisatorische Risiken?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Krisenmanagement.

D: Infografik „Turnierreise auf einen Blick“

- Situation: Eltern sollen verstehen, welche Aufgaben und Abläufe mit einer Turnierreise verbunden sind.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A3, PDF), die Meldewesen, Betreuung, Unterkunft und Sicherheitsaspekte darstellt.
- Leitfragen: Wie machst du Abläufe leicht verständlich? Wie schaffst du Transparenz?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Organisation nach außen kommunizieren.

Modul 38: Turniervorbereitung mit mehreren Starts (Einzel, Paar, Team)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die besonderen Belastungen bei Mehrfachstarts im Poomsae.
- können Trainings- und Vorbereitungspläne entwickeln, die mehrere Disziplinen parallel berücksichtigen.
- steuern Energie, Fokus und Regeneration zwischen Einzel-, Paar- und Teamstarts.
- entwickeln Strategien zur Priorisierung, wenn Starts zeitlich eng beieinanderliegen.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer in der Organisation und Motivation von Athlet:innen mit Mehrfachstarts.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Vorbereitungsplan erstellen

- Situation: Eine Athletin startet im Einzel und im Team, die Wettkämpfe liegen am selben Tag nur 90 Minuten auseinander.
- Aufgabe: Erstelle einen Vorbereitungsplan (PDF, 1 Seite) mit Warm-up, Fokusübungen und Pausenstruktur.
- Leitfragen: Was hat Vorrang? Wie vermeidest du Überlastung?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Vorbereitungen auf Mehrfachstarts differenziert zu planen.

B: Video „Training für Doppelstarts“

- Situation: Dein Landestrainer möchte sehen, wie du das Heimtraining für Athlet:innen mit Mehrfachstarts gestaltest.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du eine Übungseinheit für Athlet:innen mit zwei Starts demonstrierst.
- Leitfragen: Welche Inhalte überschneiden sich? Welche müssen getrennt trainiert werden?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen praxisnahes Training.

C: Fallstudie „Prioritäten setzen“

- Situation: Ein Athlet startet im Einzel, Paar und Team. Im Training wirkt er überfordert und ermüdet.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), in der du deine Priorisierung begründest und Anpassungen vorschlägst.
- Leitfragen: Nach welchen Kriterien setzt du Schwerpunkte? Wie kommunizierst du deine Entscheidung?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Priorisierung in der Mehrfachbelastung.

D: Infografik „Belastungsverteilung bei Mehrfachstarts“

- Situation: Eltern möchten verstehen, wie sich Mehrfachstarts auf den Energiehaushalt auswirken.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A3, PDF), die die Unterschiede in Belastung zwischen Einzel-, Paar- und Teamstarts darstellt.
- Leitfragen: Wie machst du Belastung sichtbar? Welche Botschaft vermittelst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Belastungsverteilungen anschaulich darzustellen.

Modul 39: Mentales Training im Kaderumfeld – Aufbau, Routinen, Wirkung

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung mentaler Stärke für Poomsae-Athlet:innen auf Kaderniveau.
- können mentale Routinen gezielt in die Wettkampfvorbereitung integrieren.
- entwickeln Übungen zur Fokussierung, Visualisierung und Selbstregulation.
- berücksichtigen die Anforderungen in Vorrunde und Finalrunde sowie bei Mehrfachstarts.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer in der Begleitung mentaler Prozesse.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Mentalroutine für die Vorrunde

- Situation: Ein Athlet wirkt beim ersten Start nervös und unsicher.
- Aufgabe: Erstelle eine Mentalroutine (1 Seite, PDF), die der Athlet vor Vorrundenläufen anwenden kann.
- Leitfragen: Welche Elemente baust du ein (z. B. Atemtechnik, Visualisierung)? Wie gestaltest du die Routine kurz und wirksam?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxistaugliche Routinen.

B: Video „Visualisierung im Poomsae“

- Situation: Dein Landestrainer möchte sehen, wie du Visualisierungstechniken im Heimtraining einsetzt.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du eine kurze Visualisierungsübung mit Athlet:innen anleitest.
- Leitfragen: Wie stellst du Dynamik, Timing und Ausdruck mental dar? Welche Bilder helfen den Athlet:innen?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen praxisnah die Umsetzung.

C: Fallstudie „Konzentrationsverlust im Finale“

- Situation: Eine Athletin startet stark in der Vorrunde, verliert im Finale aber Fokus und Präzision.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), in der du Ursachen analysierst und Maßnahmen für künftige Finalstarts vorschlägst.
- Leitfragen: Welche Rolle spielen Druck und Erwartung? Welche mentalen Strategien stärkst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren praxisorientiert mentale Einflussfaktoren.

D: Infografik „Mentale Tools im Poomsae“

- Situation: Dein Verein möchte jungen Kaderathlet:innen einfache mentale Hilfsmittel erklären.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A3, PDF), die drei Tools (z. B. Atemkontrolle, Schlüsselwörter, Körperanker) kurz erklärt.
- Leitfragen: Wie machst du die Tools anschaulich und leicht anwendbar?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, mentale Methoden klar zu visualisieren.

Modul 40: Umgang mit Erwartungsdruck bei Kaderathleten

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Ursachen von Erwartungsdruck im Poomsae-Kaderumfeld (Trainer, Eltern, Verband, Athlet selbst).
- können Athlet:innen Strategien zur Stress- und Druckbewältigung vermitteln.
- entwickeln Methoden, wie Erwartung in Motivation umgewandelt werden kann.
- berücksichtigen unterschiedliche Situationen: Vorrunde, Finale, internationale Turniere.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer im verantwortungsvollen Umgang mit Druck.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Handlungsleitfaden „Drucksituationen erkennen“

- Situation: Ein Athlet wirkt im Training selbstsicher, bricht aber im Wettkampf unter Druck ein.
- Aufgabe: Erstelle einen Handlungsleitfaden (1 Seite, PDF), wie du Druck frühzeitig erkennst und gegensteuerst.
- Leitfragen: Welche Signale deuten auf Überforderung? Welche Reaktionen setzt du als Trainer?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Erwartungsdruck früh zu erkennen.

B: Video „Trainerkommunikation unter Druck“

- Situation: Dein Athlet startet im Finale, Eltern und Verein erwarten den Sieg.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du zeigst, wie du Athleten in der Finalvorbereitung ansprichst.
- Leitfragen: Welche Sprache baut auf, ohne zusätzlichen Druck zu erzeugen? Wie formulierst du realistische Ziele?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnah, Kommunikation an Drucksituationen anzupassen.

C: Fallstudie „Elternerwartungen“

- Situation: Eltern kritisieren ihr Kind nach Platz 5, weil sie eine Medaille erwartet hatten.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du mit Eltern und Athleten in dieser Situation professionell umgehst.
- Leitfragen: Welche Haltung zeigst du? Wie schützt du den Athleten?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren den Umgang mit externem Erwartungsdruck.

D: Infografik „Strategien gegen Erwartungsdruck“

- Situation: Dein Landeskader möchte eine Übersicht einfacher Strategien für Athlet:innen erhalten.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A3, PDF), die drei praktikable Strategien darstellt (z. B. Atemübungen, Selbstgespräche, Routinen).
- Leitfragen: Wie machst du die Strategien leicht zugänglich? Welche Wirkung erklärst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, komplexe Inhalte einfach zu visualisieren.

Modul 41: Motivation erhalten in leistungsschwächeren Phasen

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die typischen Ursachen für Leistungstiefs im Poomsae-Kader (z. B. Stagnation, Verletzung, mentale Erschöpfung).
- können Strategien entwickeln, um Athlet:innen in schwächeren Phasen zu stabilisieren und motiviert zu halten.
- setzen Methoden ein, um Training abwechslungsreich und förderorientiert zu gestalten.
- berücksichtigen die Rolle von Zielen, Feedback und Perspektivwechsel in der Motivation.
- reflektieren ihre Verantwortung als Trainer B, Athlet:innen auch in Krisenzeiten zu begleiten.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Motivationsplan entwickeln

- Situation: Eine Athletin stagniert seit mehreren Monaten in der Präsentationswertung.
- Aufgabe: Erstelle einen Motivationsplan (PDF, 1 Seite) mit kurz- und mittelfristigen Maßnahmen zur Steigerung der Motivation.
- Leitfragen: Welche Ziele setzt du? Welche Methoden stärkst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Motivation systematisch zu planen.

B: Video „Motivation im Heimtraining“

- Situation: Dein Landestrainer bittet dich zu zeigen, wie du einen Sportler in einer schwächeren Phase motivierst.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du eine konkrete Trainingssituation gestaltest, die Motivation aufbaut.
- Leitfragen: Wie sprichst du den Athleten an? Welche Variation setzt du im Training ein?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen praxisnah, wie Motivation gefördert wird.

C: Fallstudie „Verletzungsbedingte Schwächephase“

- Situation: Ein Athlet ist nach einer Sprunggelenksverletzung noch nicht bei voller Leistungsfähigkeit und wirkt frustriert.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du Training, Kommunikation und Motivation gestaltest.
- Leitfragen: Welche Rolle spielt Geduld? Wie motivierst du trotz reduzierter Belastung?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren den Umgang mit verletzungsbedingten Tiefs.

D: Infografik „Motivationstechniken im Poomsae“

- Situation: Neue Assistenztrainer:innen sollen lernen, wie man Sportler:innen in schwächeren Phasen motiviert.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A3, PDF) mit drei praxiserprobten Motivationstechniken (z. B. Zwischenziele, spielerische Elemente, positives Feedback).
- Leitfragen: Wie machst du Inhalte anschaulich? Welche Techniken sind direkt nutzbar?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Methoden visuell zu vermitteln.

Modul 42: Resilienzförderung nach Misserfolgen

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen, welche Rolle Resilienz für Poomsae-Kaderathlet:innen nach Niederlagen oder Punktabzügen spielt.
- können Athlet:innen Methoden vermitteln, um Rückschläge in Lernprozesse zu verwandeln.
- entwickeln Strategien, um emotionale Stabilität und Selbstvertrauen nach Misserfolgen wiederherzustellen.
- berücksichtigen den Unterschied zwischen kurzfristiger Enttäuschung und langfristiger Entwicklung.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer B bei der Förderung von Widerstandsfähigkeit.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Interventionsplan nach Niederlage

- Situation: Ein Athlet verliert trotz starker Vorrunde im Finale deutlich und ist stark enttäuscht.
- Aufgabe: Erstelle einen Interventionsplan (1 Seite, PDF), wie du die ersten 72 Stunden nach dem Wettkampf gestaltest.
- Leitfragen: Welche Schritte setzt du sofort? Welche mittelfristigen Maßnahmen planst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, strukturiert auf Niederlagen zu reagieren.

B: Video „Trainerreaktion im Moment der Niederlage“

- Situation: Dein Athlet verlässt nach der Bewertung frustriert die Wettkampffläche.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du deine direkte Reaktion nachspielst.
- Leitfragen: Welche Worte wählst du? Wie balancierst du Trost und Motivation?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben souveränes Handeln im akuten Moment.

C: Fallstudie „Langfristige Resilienz“

- Situation: Eine Athletin verliert mehrfach hintereinander knapp und denkt über Rücktritt nach.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du Resilienzmethoden langfristig in ihr Training integrierst.
- Leitfragen: Welche Routinen stärkst du? Welche Kommunikation ist wichtig?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren langfristige Begleitung.

D: Kreativaufgabe „Resilienz-Toolbox“

- Situation: Dein Kader soll Methoden zur Rückschlagbewältigung kennenlernen.
- Aufgabe: Gestalte eine digitale „Resilienz-Toolbox“ (Poster oder A3-PDF) mit vier einfachen Techniken (z. B. Atemtechnik, Perspektivwechsel, Selbstgespräch, kleine Zielsetzung).
- Leitfragen: Wie erklärst du die Methoden verständlich? Welche Wirkung betonst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Methoden praxisnah aufzubereiten.

Modul 43: Selbstwirksamkeit und Zielerleben im Techniktraining

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen, wie Selbstwirksamkeit die Leistungsentwicklung von Poomsae-Athlet:innen im Kader beeinflusst.
- können Techniktraining so gestalten, dass Athlet:innen Fortschritte in Präzision, Rhythmus und Ausdruck erleben.
- entwickeln Methoden, kleine messbare Ziele in den Trainingsprozess einzubauen.
- nutzen Feedbacksysteme (z. B. Video, Protokolle, Trainerfeedback), um Fortschritt sichtbar zu machen.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer B, Motivation auch bei stagnierenden Leistungen aufrechtzuerhalten.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Zielplan im Formenlauf

- Situation: Ein Athlet verliert Motivation, weil er bei Taeguk 8 immer dieselben Abzüge bei den Ständen bekommt.
- Aufgabe: Erstelle einen Zielplan (1 Seite, PDF) mit drei erreichbaren Etappenzielen für die nächsten 6 Wochen.
- Leitfragen: Wie machst du Fortschritte sichtbar? Wie formulierst du Zwischenziele so, dass sie motivieren?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Zielerleben in klassischem Poomsae zu verankern.

B: Video „Selbstwirksamkeit im Training“

- Situation: Dein Landestrainer möchte sehen, wie du im Heimtraining kleine Erfolgserlebnisse einbaust.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du eine Übungseinheit zeigst, bei der Athlet:innen direkt Verbesserungen spüren (z. B. Timing mit Klatschrhythmus, Korrektur Handstellung).
- Leitfragen: Wie erzeugst du erlebbare Fortschritte? Welche Rolle spielt unmittelbares Feedback?
- Ziel: Die Teilnehmenden demonstrieren praxisnah, wie Selbstwirksamkeit vermittelt wird.

C: Fallstudie „Finale knapp verpasst“

- Situation: Eine Athletin verpasst das Finale wegen wiederkehrender Abzüge in der Präsentation.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du gemeinsam mit ihr konkrete Trainingsziele für die Präsentation setzt.
- Leitfragen: Wie formulierst du Ziele positiv? Welche Schritte planst du ein?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren, wie Ziele nach Rückschlägen gesetzt werden.

D: Kreativaufgabe „Ziele sichtbar machen“

- Situation: Athlet:innen wünschen sich mehr Transparenz zu Fortschritten.
- Aufgabe: Erstelle eine visuelle Übersicht (Poster oder A3-PDF), die Ziele in Technik, Ausdruck und Rhythmus dokumentiert.
- Leitfragen: Wie motivierst du visuell? Wie stellst du Fortschritte nachvollziehbar dar?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Zielerleben anschaulich zu kommunizieren.

Modul 44: Kommunikation mit Eltern leistungssportlich geführter Kinder

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die besonderen Anforderungen an Elternkommunikation im Kaderumfeld Poomsae.
- können Eltern transparent über Belastungen, Bewertungen und langfristige Ziele informieren.
- entwickeln Strategien, wie sie Eltern einbeziehen, ohne dass diese ins Training eingreifen.
- berücksichtigen kritische Situationen (z. B. Unzufriedenheit mit Bewertung, hohe Erwartungshaltung).
- reflektieren ihre Rolle als Trainer B zwischen Athlet, Elternhaus und Verband.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Eltern-Infoabend vorbereiten

- Situation: Dein Kader hat mehrere internationale Turniere in der Saison. Eltern sollen verstehen, welche Belastungen und Anforderungen auf die Athlet:innen zukommen.
- Aufgabe: Erstelle ein Informationskonzept (PDF, 2 Seiten) für einen Elternabend, inkl. Themen (Turnierreisen, Protokolle, Regeneration).
- Leitfragen: Welche Inhalte sind zwingend? Wie hältst du die Balance zwischen Offenheit und Abgrenzung?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Elternarbeit strukturiert vorzubereiten.

B: Video „Elterngespräch nach Bewertung“

- Situation: Nach einem Turnier beschwerten sich Eltern über die Protokollpunkte ihres Kindes.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du ein Elterngespräch simulierst, bei dem du die Bewertung erklärst und zugleich den Fokus auf Training lenkst.
- Leitfragen: Wie machst du Protokolle verständlich? Wie vermeidest du Schuldzuweisungen?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, sachlich und deeskalierend zu kommunizieren.

C: Fallstudie „Überambitionierte Eltern“

- Situation: Ein Elternteil drängt sein Kind auf tägliches Zusatztraining, obwohl es bereits erschöpft ist.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du die Situation moderierst und das Wohl des Athleten in den Vordergrund stellst.
- Leitfragen: Wie setzt du Grenzen? Wie vermittelst du Trainingsprinzipien im Kader?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren den Umgang mit elterlichem Erwartungsdruck.

D: Kreativaufgabe „Elternleitfaden Poomsae-Kader“

- Situation: Dein Landesverband bittet dich um einen Elternleitfaden für neue Kaderfamilien.
- Aufgabe: Erstelle eine Broschüre (A3-Poster oder PDF), die kurz und verständlich erklärt: Belastung, Turnieralltag, Rolle der Eltern.
- Leitfragen: Wie machst du Informationen praxisnah? Welche Botschaft stellst du nach vorne?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Erwartungen klar zu steuern.

Modul 45: Entwicklungslinien von Talenten im Technikbereich

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen typische Entwicklungsschritte von Poomsae-Athlet:innen im Kader (Kindheit, Jugend, Übergang in den Erwachsenenbereich).
- können Talentmerkmale in Technik, Ausdruck und Athletik differenzieren.
- entwickeln Förderpläne, die an Alters- und Leistungsphasen angepasst sind.
- berücksichtigen Stolpersteine wie Überforderung, Stagnation oder Drop-out.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer B in der langfristigen Begleitung von Talenten.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Entwicklungsprofil erstellen

- Situation: Eine 13-jährige Athletin zeigt starke Technik, aber schwache Ausdruckskraft.
- Aufgabe: Erstelle ein Entwicklungsprofil (1 Seite, PDF) mit klaren Schwerpunkten für die nächsten zwei Jahre.
- Leitfragen: Welche technischen und mentalen Aspekte priorisierst du? Wie misst du Fortschritte?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Entwicklungsziele realistisch zu planen.

B: Video „Talententwicklung im Technikbereich erklären“

- Situation: Neue Assistenztrainer:innen im Verein fragen, wie man Talente im Poomsae gezielt fördert.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du an einem Beispiel erklärst, wie Förderung im Technikbereich aussieht.
- Leitfragen: Welche Phasen unterscheidest du? Wie stellst du Balance zwischen Technik und Ausdruck sicher?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, Talententwicklung anschaulich zu vermitteln.

C: Fallstudie „Stagnation im Jugendalter“

- Situation: Ein 15-jähriger Kaderathlet stagniert technisch und verliert Motivation.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du Stagnation analysierst und Förderstrategien anpasst.
- Leitfragen: Welche Ursachen sind typisch? Welche methodischen Wege nutzt du?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren kritische Phasen in der Talententwicklung.

D: Infografik „Entwicklungslinien im Poomsae“

- Situation: Dein Verband möchte eine Übersicht zur Talententwicklung für Eltern und Athlet:innen.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A3, PDF), die typische Entwicklungsschritte von Kindern bis zu Erwachsenen im Technikbereich darstellt.
- Leitfragen: Welche Stationen sind zentral? Wie erklärst du die langfristige Perspektive?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, komplexe Entwicklungsprozesse visuell aufzubereiten.

Modul 46: Langfristige Leistungsaufbaupläne

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Prinzipien langfristiger Leistungsentwicklung im Poomsae.
- können Entwicklungsstufen von Nachwuchs-, Jugend- und Erwachsenenathlet:innen berücksichtigen.
- entwickeln mehrjährige Aufbaupläne, die Technik, Athletik, Ausdruck und mentale Faktoren verzahnen.
- berücksichtigen Phasen der Belastung, Regeneration und schulisch-berufliche Übergänge.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer B bei der Planung nachhaltiger Karrieren.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Mehrjahresplan entwickeln

- Situation: Ein 14-jähriger Kaderathlet soll bis zum 18. Lebensjahr schrittweise an internationale Turniere herangeführt werden.
- Aufgabe: Erstelle einen 4-Jahres-Plan (PDF, 2 Seiten), der Technik-, Athletik- und Ausdrucksentwicklung integriert.
- Leitfragen: Welche Schwerpunkte setzt du pro Jahr? Wie planst du Übergänge?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, langfristig zu strukturieren.

B: Video „Langfristigkeit im Poomsae erklären“

- Situation: Neue Trainer im Verein fragen, warum eine langfristige Planung so wichtig ist.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du anhand eines Beispiels erklärst, wie ein Aufbauplan funktioniert.
- Leitfragen: Welche Fehler entstehen ohne langfristige Planung? Welche Vorteile bringt ein systematischer Aufbau?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahes Vermitteln.

C: Fallstudie „Fehlender Aufbauplan“

- Situation: Ein Athlet wird früh stark belastet, erreicht mit 17 seine Grenzen und verliert Motivation.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du den Plan angepasst hättest, um Überlastung zu vermeiden.
- Leitfragen: Welche Prinzipien wurden missachtet? Wie wäre der nachhaltige Weg gewesen?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Risiken unsystematischer Planung.

D: Infografik „Phasen des Leistungsaufbaus“

- Situation: Dein Verband möchte eine Übersicht für Eltern und Athlet:innen.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A3, PDF), die typische Aufbauphasen (Nachwuchs – Jugend – Erwachsenenbereich) im Poomsae zeigt.
- Leitfragen: Welche Entwicklungsschritte sind zentral? Wie stellst du Kontinuität dar?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, komplexe Inhalte anschaulich darzustellen.

Modul 47: Abgrenzung: Talent – Fleiß – Überforderung

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- erkennen Unterschiede zwischen Talent, Trainingsfleiß und Überforderung im Poomsae- Kader.
- können Athlet:innen differenziert fördern und individuelle Entwicklungswege gestalten.
- entwickeln Methoden, um Motivation zu bewahren und gleichzeitig Überlastung vorzubeugen.
- berücksichtigen technische, athletische und mentale Aspekte.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer B, um Balance zwischen Anspruch und Schutz sicherzustellen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Analyse dreier Kaderprofile

- Situation: Du erhältst drei Kurzprofile: (1) sehr talentiert, aber trainingsfaul, (2) fleißig, aber begrenzt talentiert, (3) ehrgeizig, aber überlastet.
- Aufgabe: Erstelle eine tabellarische Übersicht (PDF), wie du jeden Athleten förderst und Risiken minimierst.
- Leitfragen: Welche Strategie passt zu welchem Profil? Wie verhinderst du Überforderung?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben differenzierte Förderplanung.

B: Video „Trainerinput dosieren“

- Situation: Ein Athlet mit Talent verliert Motivation, weil er zu wenig gefordert wird, ein anderer wirkt durch zu viele Korrekturen überfordert.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du zeigst, wie du Trainerinput dosierst.
- Leitfragen: Welche Unterschiede machst du sichtbar? Wie reagierst du auf Athlet:innen individuell?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen praxisnahes Handeln.

C: Fallstudie „Der Kaderplatz als Belastung“

- Situation: Eine Athletin im Landeskader steigert Trainingsumfänge massiv aus Angst, ihren Platz zu verlieren – und zeigt erste Verletzungsprobleme.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du das Training neu strukturierst und kommunizierst.
- Leitfragen: Wie erkennst du Überforderung? Wie gehst du präventiv vor?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren verantwortungsvolles Handeln.

D: Infografik „Talent – Fleiß – Überforderung“

- Situation: Dein Verband möchte eine Übersicht für Trainerassistent:innen.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A3, PDF), die die Unterschiede klar darstellt und mit typischen Poomsae-Beispielen verbindet (z. B. Kickhöhe, Rhythmus, Ausdruck).
- Leitfragen: Welche Marker sind objektiv? Wie machst du Inhalte anschaulich?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, komplexe Zusammenhänge visuell zu verdeutlichen.

Modul 48: Förderung von Athleten mit besonderen Voraussetzungen

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen, wie besondere Voraussetzungen (z. B. außergewöhnliche Beweglichkeit, eingeschränkte Stabilität, gesundheitliche Einschränkungen, mentale Besonderheiten) die Entwicklung im Poomsae beeinflussen.
- können Trainingsmethoden differenziert anpassen, ohne die Gruppendynamik zu stören.
- entwickeln Strategien, um Athlet:innen mit besonderen Voraussetzungen leistungsgerecht und gesund zu fördern.
- berücksichtigen Chancen (z. B. Ausdrucksstärke) und Risiken (z. B. Überlastung, Drop-out).
- reflektieren ihre Rolle als Trainer B, Vielfalt konstruktiv in die Leistungsentwicklung einzubinden.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Trainingsplan anpassen

- Situation: Ein Athlet ist überdurchschnittlich beweglich, aber instabil in den Ständen.
- Aufgabe: Erstelle einen Trainingsplan (1 Seite, PDF), der Stabilität fördert und Beweglichkeit sinnvoll erhält.
- Leitfragen: Welche Übungen kombinierst du? Wie sicherst du Balance zwischen Förderung und Schutz?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Stärken zu nutzen und Schwächen gezielt auszugleichen.

B: Video „Besondere Stärken nutzen“

- Situation: Eine Athletin zeigt außergewöhnliche Ausdrucksstärke, aber technische Defizite in den Armtechniken.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du eine Trainingsübung demonstrierst, die Ausdrucksstärke erhält und Technik gleichzeitig stabilisiert.
- Leitfragen: Wie verbindest du unterschiedliche Voraussetzungen? Wie bleibt Motivation hoch?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen methodische Vielfalt in der Praxis.

C: Fallstudie „Verletzungsanfälliger Athlet“

- Situation: Ein Kaderathlet mit Knieproblemen möchte unbedingt bei einer Rangliste starten.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du Training und Wettkampfplanung anpasst.
- Leitfragen: Welche Risiken bestehen? Welche Alternativen bietest du an?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren verantwortungsvolles Handeln.

D: Infografik „Besondere Voraussetzungen im Poomsae“

- Situation: Dein Verband möchte eine Übersicht für Trainerassistent:innen.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A3, PDF), die vier typische Voraussetzungen (z. B. Hyperflexibilität, hohe Ausdrucksstärke, mentale Besonderheiten, gesundheitliche Einschränkungen) und passende Trainingsstrategien darstellt.
- Leitfragen: Wie machst du Vielfalt sichtbar? Welche Botschaft ist zentral?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, komplexe Inhalte anschaulich zu kommunizieren.

Modul 49: Karrierebegleitung im Poomsae von Nachwuchs bis Erwachsenenalter

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die typischen Stationen einer Poomsae-Karriere vom Nachwuchs bis zum Erwachsenenbereich.
- können Übergänge (Schule, Ausbildung, Studium, Beruf) in Trainings- und Wettkampfplanung berücksichtigen.
- entwickeln Strategien, um Motivation, Leistung und Gesundheit langfristig zu sichern.
- begleiten Athlet:innen in der Balance zwischen Leistungssport, Bildung und Privatleben.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer B als langfristiger Begleiter im Karriereweg.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Karrierefahrplan entwerfen

- Situation: Eine 12-jährige Nachwuchsathletin zeigt großes Potenzial und möchte langfristig Nationalmannschaftsluft schnuppern.
- Aufgabe: Erstelle einen Karrierefahrplan (PDF, 2 Seiten) mit wichtigen Stationen (Nachwuchs, Jugend, U21, Erwachsene) und Trainingsschwerpunkten.
- Leitfragen: Welche Entwicklungsphasen sind zentral? Wo liegen kritische Übergänge?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Karrieren vorausschauend zu strukturieren.

B: Video „Übergänge begleiten“

- Situation: Ein 18-jähriger Athlet wechselt ins Studium und kämpft mit der Trainingsbelastung.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du darstellst, wie du den Übergang kommunikativ und organisatorisch begleitest.
- Leitfragen: Wie unterstützt du bei Balance zwischen Studium und Leistungssport? Welche Kompromisse sind möglich?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, praktische Lösungen darzustellen.

C: Fallstudie „Drop-out verhindern“

- Situation: Eine Athletin im U21-Bereich verliert Motivation, weil sie Beruf und Leistungssport kaum vereinbaren kann.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du Motivation erhältst und Perspektiven aufzeigst.
- Leitfragen: Welche Alternativen stärkst du? Wie unterstützt du die Karriereplanung?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren langfristige Begleitung in schwierigen Phasen.

D: Infografik „Karrierestationen im Poomsae“

- Situation: Dein Verband möchte Eltern und Athlet:innen eine Übersicht geben.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A3, PDF), die die zentralen Stationen von Nachwuchs bis Erwachsene im Poomsae zeigt.
- Leitfragen: Wie visualisierst du Übergänge? Welche Kernbotschaft stellst du heraus?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Karriereentwicklung anschaulich darzustellen.

Modul 50: Kommunikation mit Verband, Meldewesen, Protokollwesen

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Abläufe von Kommunikation und Meldewesen im Kaderumfeld Poomsae.
- können Meldungen und Protokolle korrekt und fristgerecht bearbeiten.
- entwickeln Strategien für eine klare, sachliche und transparente Kommunikation mit Verband und Landestrainern.
- berücksichtigen ihre Rolle als Schnittstelle zwischen Athlet:innen, Verein, Eltern und Verband.
- reflektieren, wie professionelle Kommunikation Vertrauen und reibungslose Abläufe sichert.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Meldeprozess simulieren

- Situation: Du bist verantwortlich für die Anmeldung von 6 Athlet:innen zu einer Deutschen Meisterschaft.
- Aufgabe: Erstelle ein Ablaufdokument (1 Seite, PDF), in dem du alle notwendigen Schritte (Fristen, Daten, Ansprechpartner, Bestätigungen) aufführst.
- Leitfragen: Welche Fehler musst du vermeiden? Wie stellst du Nachvollziehbarkeit sicher?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Meldewesen systematisch und korrekt zu organisieren.

B: Video „Kommunikation mit dem Verband“

- Situation: Ein Missverständnis bei der Startmeldung sorgt für Irritationen.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du zeigst, wie du das Problem mit dem Verband professionell und lösungsorientiert klärst.
- Leitfragen: Welche Sprache nutzt du? Wie bleibst du sachlich und verbindlich?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben souveräne Kommunikation.

C: Fallstudie „Fehler im Protokoll“

- Situation: Nach einem Turnier enthält das offizielle Wettkampfprotokoll fehlerhafte Angaben zu einem Athleten.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du den Fehler entdeckst, meldest und korrigieren lässt.
- Leitfragen: Welche Kommunikationswege wählst du? Welche Nachweise brauchst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren verantwortliches Handeln im Umgang mit offiziellen Dokumenten.

D: Infografik „Kommunikationswege im Poomsae-Kader“

- Situation: Neue Trainer:innen im Landeskader sollen verstehen, wie Kommunikation funktioniert.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A3, PDF), die die Kommunikationswege zwischen Verein, Verband, Athlet:innen und Eltern darstellt.
- Leitfragen: Wie machst du die Wege klar sichtbar? Welche Schnittstellen sind entscheidend?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Strukturen visuell und verständlich darzustellen.

Modul 51: Organisation von Kadermaßnahmen (aus Sicht des Heimtrainers)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Abläufe, Strukturen und Anforderungen von Kadermaßnahmen.
- können ihre Athlet:innen organisatorisch und kommunikativ darauf vorbereiten.
- entwickeln Strategien, wie sie Informationen zwischen Verband, Eltern und Athlet:innen zuverlässig weitergeben.
- berücksichtigen Trainingsanpassungen im Heimtraining vor und nach der Maßnahme.
- reflektieren ihre Rolle als Bindeglied zwischen Heimverein und Landeskader.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Informationsweitergabe vorbereiten

- Situation: Dein Athlet wurde für eine Kadermaßnahme nominiert.
- Aufgabe: Erstelle ein Informationsblatt (PDF, 1 Seite) für Eltern und Athleten mit allen wichtigen Punkten (Ort, Zeiten, Ausrüstung, Kosten, Ansprechpartner).
- Leitfragen: Welche Informationen sind unverzichtbar? Wie stellst du Klarheit sicher?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Kommunikation transparent zu gestalten.

B: Video „Vorbereitung auf die Maßnahme“

- Situation: Dein Athlet nimmt erstmals an einer Kadermaßnahme teil.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du erklärst, wie sich der Athlet vorbereiten soll (Training, Material, Verhalten).
- Leitfragen: Was ist für den ersten Eindruck wichtig? Wie vermeidest du Überforderung?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, Athleten praxisnah vorzubereiten.

C: Fallstudie „Kadermaßnahme und Schulstress“

- Situation: Eine Athletin soll an einer Kadermaßnahme teilnehmen, steht aber gleichzeitig vor wichtigen Schulprüfungen.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du Eltern, Schule und Verband einbeziehst, um die Belastung zu reduzieren.
- Leitfragen: Wie findest du eine Lösung im Spannungsfeld Schule-Leistungssport?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren realistische Problemfelder.

D: Infografik „Ablauf einer Kadermaßnahme für Heimtrainer“

- Situation: Dein Verein möchte eine Übersicht für alle Heimtrainer.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A3, PDF), die zeigt: Nominierung – Anmeldung – Teilnahme – Nachbereitung.
- Leitfragen: Welche Aufgaben hat der Heimtrainer in jeder Phase? Wie machst du Abläufe verständlich?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, die Rolle des Heimtrainers im Prozess sichtbar zu machen.

Modul 52: Datenschutz im Kaderumfeld – Fotos, Videos, digitale Daten

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die rechtlichen Grundlagen des Datenschutzes im Kaderumfeld (DSGVO, Verbandsrichtlinien).
- können verantwortungsvoll mit Fotos, Videos und digitalen Daten von Athlet:innen umgehen.
- entwickeln Strategien, wie sie Einwilligungen korrekt einholen und dokumentieren.
- berücksichtigen Risiken bei Social Media, Cloud-Diensten und Videoanalysen.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer B im sicheren Umgang mit sensiblen Daten.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Informationsbrief verfassen

- Situation: Dein Athlet wird für eine internationale Maßnahme nominiert, bei der Foto- und Videoaufnahmen gemacht werden.
- Aufgabe: Verfasse einen Informationsbrief (PDF, 1 Seite) für Eltern und Athleten, der erklärt, wie Daten erhoben und genutzt werden.
- Leitfragen: Welche Informationen sind Pflicht? Wie formulierst du transparent und verständlich?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, rechtssichere Informationen aufzubereiten.

B: Video „Datenschutz im Alltag“

- Situation: Im Verein wird häufig mit Trainingsvideos gearbeitet.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du den sicheren Umgang mit Videoaufnahmen im Training erklärst (Speicherung, Zugriff, Löschung).
- Leitfragen: Welche Fehlerquellen gibt es? Welche Regeln sind verbindlich?
- Ziel: Die Teilnehmenden können Datenschutz praxisnah vermitteln.

C: Fallstudie „Unbefugte Veröffentlichung“

- Situation: Ein Elternteil postet ein Video der Kadermaßnahme mit erkennbaren Kindern auf Social Media, ohne Genehmigung.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du reagierst und welche Maßnahmen du für die Zukunft einleitest.
- Leitfragen: Welche rechtlichen Grundlagen greifen? Wie gehst du deeskalierend vor?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Krisenmanagement im Datenschutz.

D: Infografik „Do's & Don'ts im Umgang mit Daten“

- Situation: Dein Verband möchte eine Übersicht für Trainer:innen.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A3, PDF), die die wichtigsten Regeln für Fotos, Videos und digitale Daten darstellt.
- Leitfragen: Welche Punkte müssen Trainer:innen immer beachten? Wie machst du Inhalte leicht verständlich?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Datenschutzregeln visuell und kompakt darzustellen.

Modul 53: Digitale Tools zur Trainingsplanung und Kommunikation

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen digitale Tools, die im Kaderumfeld Poomsae zur Trainingsplanung und Kommunikation genutzt werden können.
- können Trainingsinhalte digital strukturieren, dokumentieren und Athlet:innen zugänglich machen.
- entwickeln Strategien für eine effiziente, datenschutzkonforme Kommunikation mit Athlet:innen, Eltern und Verband.
- berücksichtigen Vor- und Nachteile digitaler Plattformen (Apps, Cloud-Systeme, Messenger).
- reflektieren ihre Rolle als Trainer B, digitale Medien verantwortungsvoll einzusetzen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Vergleich von Tools erstellen

- Situation: Dein Verband überlegt, ein neues Tool für Kaderplanung einzuführen.
- Aufgabe: Erstelle eine Vergleichsübersicht (PDF, 1 Seite) von mindestens drei Tools (z. B. Spond, Trello, Excel/Google Sheets) mit Vor- und Nachteilen.
- Leitfragen: Welche Funktionen sind für den Poomsae-Kader besonders relevant? Welche Risiken bestehen?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, digitale Lösungen zu bewerten.

B: Video „Tool in der Praxis“

- Situation: Neue Trainer:innen sollen verstehen, wie man mit digitalen Tools Trainingspläne teilt.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du zeigst, wie du eine Trainingseinheit in einem digitalen Tool planst und an Athlet:innen kommunizierst.
- Leitfragen: Wie gestaltest du die Darstellung übersichtlich? Welche Funktionen nutzt du?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahe Anwendung.

C: Fallstudie „Kommunikationsproblem“

- Situation: Ein Athlet erhält wichtige Trainingsinformationen zu spät, weil die Kommunikation unstrukturiert lief.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du digitale Tools einsetzt, um solche Probleme zu verhindern.
- Leitfragen: Welche Kommunikationswege sind verbindlich? Wie stellst du Verlässlichkeit sicher?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Verbesserungen in der Informationsweitergabe.

D: Infografik „Digitale Kommunikation im Kader“

- Situation: Dein Verband möchte eine visuelle Übersicht erstellen.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A3, PDF), die die wichtigsten Tools und Kommunikationswege im Poomsae-Kader darstellt.
- Leitfragen: Welche Zielgruppen (Athlet:innen, Eltern, Verband) brauchen welche Informationen?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, digitale Kommunikation transparent zu strukturieren.

Modul 54: Einsatz von Videoanalyse-Software (z. B. OnForm, Dartfish)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen den Nutzen von Videoanalyse für Techniktraining im Poomsae.
- können mit Programmen wie OnForm oder Dartfish Bewegungen aufnehmen, markieren und vergleichen.
- entwickeln Methoden, wie Videoanalyse Athlet:innen im Kader verständlich vermittelt wird.
- berücksichtigen Datenschutz, Datenspeicherung und Zugriffsrechte.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer B, technische Hilfsmittel zielgerichtet einzusetzen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Analyse eines Technikdetails

- Situation: Ein Athlet verliert wiederholt Punkte durch unruhige Stände.
- Aufgabe: Erstelle mit einem Analyse-Tool eine kurze Sequenzanalyse (Screenshot-Serie oder PDF), die den Fehler markiert und Verbesserungsvorschläge enthält.
- Leitfragen: Welche Funktionen nutzt du? Wie formulierst du konkrete Korrekturen?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Technikfehler visuell aufzuzeigen.

B: Video „Arbeit mit der Software“

- Situation: Dein Verband möchte sehen, wie Heimtrainer Videoanalyse einsetzen.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du den Ablauf erklärst: Aufnahme – Analyse – Feedback an den Athleten.
- Leitfragen: Wie erklärst du Athlet:innen ihre Fehler? Welche Darstellungsformen motivieren?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen praxisnahen Einsatz.

C: Fallstudie „Überforderung durch Technik“

- Situation: Ein Athlet wirkt demotiviert, weil er bei der Videoanalyse ständig auf Fehler hingewiesen wird.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du Videoanalyse positiv gestaltetest.
- Leitfragen: Wie kombinierst du Lob und Kritik? Wie sicherst du Motivation?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren den pädagogischen Einsatz von Technik.

D: Infografik „Chancen & Grenzen der Videoanalyse“

- Situation: Dein Verband möchte eine Übersicht für alle Trainer:innen.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A3, PDF), die Vorteile, Risiken und Do's & Don'ts der Videoanalyse darstellt.
- Leitfragen: Welche Botschaften sind zentral? Wie machst du Inhalte verständlich?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Technik kritisch einzuordnen.

Modul 55: Digitale Leistungstagebücher und Feedbackprozesse

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen den Nutzen digitaler Leistungstagebücher im Poomsae-Kadertraining.
- können Athlet:innen anleiten, Trainingsinhalte, Wettkampferfahrungen und Selbstreflexion digital zu dokumentieren.
- entwickeln Feedbackprozesse, die Athlet:innen Orientierung und Motivation geben.
- berücksichtigen Datenschutz, Verbindlichkeit und praktische Umsetzbarkeit.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer B in der Steuerung digitaler Dokumentation.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Leistungstagebuch anlegen

- Situation: Dein Verband möchte ein digitales Tagebuch (App oder Online-Tool) einführen.
- Aufgabe: Lege eine Musterseite (Screenshot oder PDF) an, in der ein Athlet seine Trainingswoche dokumentiert.
- Leitfragen: Welche Kategorien sind sinnvoll (Technik, Athletik, mentale Aspekte)? Wie bleibt die Nutzung einfach?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Tagebücher praxisnah zu gestalten.

B: Video „Feedbackprozesse erklären“

- Situation: Neue Heimtrainer:innen sollen verstehen, wie Feedback anhand von Tagebüchern funktioniert.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du zeigst, wie du Einträge eines Athleten kommentierst und in den Trainingsprozess einbindest.
- Leitfragen: Wie gibst du Orientierung? Wie motivierst du durch Feedback?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahe Kommunikation.

C: Fallstudie „Unvollständige Dokumentation“

- Situation: Ein Athlet trägt unregelmäßig ins Leistungstagebuch ein und verliert den Überblick.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du Athleten zur konsequenten Nutzung motivierst.
- Leitfragen: Welche Methoden stärkst du? Wie stellst du Verbindlichkeit her?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Motivations- und Steuerungsstrategien.

D: Infografik „Der Kreislauf von Dokumentation und Feedback“

- Situation: Dein Verband möchte eine Übersicht für alle Kaderathlet:innen.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A3, PDF), die zeigt: Dokumentation → Trainerfeedback → Trainingsanpassung → neuer Eintrag.
- Leitfragen: Wie stellst du den Prozess anschaulich dar? Welche Kernbotschaft betonst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Abläufe visuell zu verdeutlichen.

Modul 56: Online-Coaching und Hybridtraining im Technikbereich

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen Chancen und Grenzen von Online- und Hybridformaten im Poomsae-Training.
- können Trainingseinheiten digital vorbereiten, durchführen und nachbereiten.
- entwickeln Methoden, um Feedback auch über Distanz wirksam zu gestalten.
- berücksichtigen technische Voraussetzungen, Datenschutz und Verbindlichkeit.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer B bei der Integration digitaler Formate in den Trainingsalltag.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Online-Training planen

- Situation: Dein Verband bittet dich, ein 60-minütiges Online-Training für Kaderathlet:innen vorzubereiten.
- Aufgabe: Erstelle einen Trainingsplan (PDF, 1 Seite) mit Struktur (Warm-up, Hauptteil, Feedback, Abschluss).
- Leitfragen: Welche Inhalte sind online sinnvoll? Wie sicherst du Interaktivität?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, digitale Einheiten methodisch zu planen.

B: Video „Hybrid-Training durchführen“

- Situation: Eine Hälfte der Gruppe trainiert in der Halle, die andere ist per Video zugeschaltet.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du zeigst, wie du beide Gruppen gleichzeitig einbindest.
- Leitfragen: Wie vermeidest du Benachteiligung? Welche Kommunikationsformen nutzt du?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahes Hybrid-Coaching.

C: Fallstudie „Feedback auf Distanz“

- Situation: Ein Athlet sendet dir ein Poomsae-Video, wünscht aber gezieltes Feedback.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du Feedback strukturierst und sicherstellst, dass es im Training umgesetzt wird.
- Leitfragen: Wie formulierst du verständlich? Welche digitalen Tools nutzt du?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren, wie Feedbackprozesse über Distanz wirksam bleiben.

D: Infografik „Chancen und Grenzen von Online-Coaching“

- Situation: Dein Verband möchte eine Übersicht für alle Kadertrainer:innen.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A3, PDF), die Vorteile, Grenzen und Tipps für Online- und Hybridtraining im Technikbereich darstellt.
- Leitfragen: Welche Faktoren sind erfolgsentscheidend? Wie erklärst du Risiken klar?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, digitale Formate kritisch einzuordnen.

Modul 57: Zusammenarbeit mit dem Landeskader – Rollen, Schnittstellen, Zuständigkeiten

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Rollen und Zuständigkeiten von Heimtrainer, Landestrainer und Verband im Poomsae-Leistungssport.
- können Aufgaben klar abgrenzen und Schnittstellen konstruktiv gestalten.
- entwickeln Strategien für eine transparente Kommunikation zwischen Heimtraining und Kadertraining.
- berücksichtigen Konfliktpotenziale (z. B. unterschiedliche Trainingsschwerpunkte, Belastungssteuerung).
- reflektieren ihre Rolle als Trainer B im Zusammenspiel mit Kaderstrukturen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Rollenübersicht erstellen

- Situation: In deinem Landeskader kommt es zu Missverständnissen über Aufgaben von Heim- und Landestrainer.
- Aufgabe: Erstelle eine Rollenübersicht (PDF, 1 Seite), die Zuständigkeiten und Schnittstellen klar benennt.
- Leitfragen: Welche Aufgaben liegen beim Heimtrainer? Welche beim Landestrainer?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Verantwortlichkeiten klar darzustellen.

B: Video „Kommunikation im Kaderumfeld“

- Situation: Ein Landestrainer kritisiert, dass Athlet:innen im Heimtraining zu andere Schwerpunkte setzen.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du darstellst, wie du das Problem diplomatisch klärst und Abstimmung herstellst.
- Leitfragen: Wie stellst du Transparenz her? Welche Sprache nutzt du?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, Kommunikationsprozesse konstruktiv zu gestalten.

C: Fallstudie „Doppelte Belastung“

- Situation: Ein Athlet trainiert intensiv im Verein und zusätzlich im Kader, zeigt aber Ermüdungserscheinungen.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du mit Landestrainer und Eltern eine gemeinsame Lösung entwickelst.
- Leitfragen: Welche Kommunikationswege wählst du? Welche Kompromisse sind möglich?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Zusammenarbeit im Spannungsfeld Mehrfachbelastung.

D: Infografik „Schnittstellen Heimtrainer – Landestrainer“

- Situation: Dein Verband möchte eine visuelle Übersicht zur Zusammenarbeit.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A3, PDF), die die wichtigsten Schnittstellen und Kommunikationswege im Kader darstellt.
- Leitfragen: Welche Bereiche müssen eng abgestimmt werden? Wie machst du Abläufe sichtbar?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Strukturen verständlich darzustellen.

Modul 58: Anti-Doping-Prävention und rechtliche Grundlagen

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Grundprinzipien der Anti-Doping-Arbeit im Leistungssport.
- kennen die wichtigsten rechtlichen Regelungen (NADA-Code, WADA-Liste, Verbandsrichtlinien).
- können Athlet:innen über verbotene Substanzen und Methoden informieren.
- entwickeln Strategien zur Prävention (Aufklärung, Risikoerkennung, sauberes Umfeld).
- reflektieren ihre Rolle als Trainer B, Athlet:innen vor Dopingrisiken zu schützen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Aufklärungspräsentation erstellen

- Situation: Dein Verband bittet dich, Nachwuchsathlet:innen über Anti-Doping-Regeln zu informieren.
- Aufgabe: Erstelle eine Präsentation (PDF, 1 Seite als Übersicht), die die wichtigsten Verbote und Präventionsmaßnahmen darstellt.
- Leitfragen: Welche Inhalte sind für Jugendliche zentral? Wie formulierst du verständlich?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, Wissen adressatengerecht aufzubereiten.

B: Video „Dopingfallen erkennen“

- Situation: Eltern fragen nach Nahrungsergänzungsmitteln für ihr Kind.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du typische Dopingfallen im Alltag erklärst (z. B. unklare Nahrungsergänzungsmittel, Medikamente).
- Leitfragen: Wie stellst du Gefahren dar? Welche Alternativen empfiehlst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen praxisnahes Aufklären.

C: Fallstudie „Verdachtsmoment“

- Situation: Ein Athlet verhält sich auffällig, Eltern berichten von unbekanntem „Leistungspulvern“.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du vorgehst (Gespräch, Dokumentation, Meldung).
- Leitfragen: Welche Pflichten hast du? Welche Ansprechpartner ziehst du hinzu?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren korrektes Handeln bei Verdacht.

D: Infografik „Sauber bleiben im Sport“

- Situation: Dein Verein möchte eine Übersicht für die Jugendabteilung.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A3, PDF), die die wichtigsten Präventionsregeln visuell darstellt.
- Leitfragen: Welche Botschaft motiviert? Wie machst du Inhalte verständlich?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Prävention anschaulich zu kommunizieren.

Modul 59: Nahrungsergänzungsmittel im Leistungssport

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen Chancen und Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) im Leistungssport.
- kennen rechtliche Grundlagen und Vorgaben (NADA, WADA, DTU, LSB).
- können Athlet:innen und Eltern sachlich über Nutzen, Grenzen und Gefahren informieren.
- entwickeln Kriterien zur Beurteilung von Produkten und Quellen.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer B, Aufklärung und Prävention verantwortungsvoll zu übernehmen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Informationsblatt für Eltern erstellen

- Situation: Eltern eines Nachwuchsathleten fragen nach Proteinpulvern und Vitaminpräparaten.
- Aufgabe: Erstelle ein Informationsblatt (1 Seite, PDF), das Chancen, Grenzen und Risiken von NEM erklärt.
- Leitfragen: Welche Produkte sind sinnvoll? Welche bergen Risiken?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, komplexe Inhalte verständlich zu kommunizieren.

B: Video „Umgang mit Nahrungsergänzung“

- Situation: Athlet:innen möchten wissen, ob NEM ihre Leistung steigern können.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du grundlegende Regeln und Gefahren darstellst.
- Leitfragen: Welche Argumente sind wichtig? Wie formulierst du motivierend statt verbietend?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahe Aufklärung.

C: Fallstudie „Verdächtiges Produkt“

- Situation: Ein Athlet bringt ein Supplement aus dem Internet mit, die Inhaltsstoffe sind unklar.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du vorgehst (Prüfung, Beratung, Einbeziehung von Experten).
- Leitfragen: Wie erkennst du Risiken? Welche Ansprechpartner ziehst du hinzu?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren, wie sie verantwortungsvoll reagieren.

D: Infografik „Sauber mit Supplementen“

- Situation: Dein Verband möchte eine Übersicht für Jugend- und Kaderathlet:innen.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A3, PDF), die zentrale Regeln im Umgang mit NEM darstellt (z. B. nur geprüfte Produkte, ärztliche Begleitung, Alternativen durch Ernährung).
- Leitfragen: Wie machst du Risiken sichtbar? Wie stärkst du Eigenverantwortung?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Präventionsbotschaften visuell darzustellen.

Modul 60: Rechtliche Grundlagen für Trainer B im Kaderumfeld

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die rechtlichen Rahmenbedingungen für ihre Tätigkeit als Trainer B im Kaderumfeld.
- kennen ihre Verantwortung in Aufsichtspflicht, Haftung, Fürsorgepflicht und Datenschutz.
- können rechtliche Vorgaben bei Turnieren, Lehrgängen und Reisen umsetzen.
- entwickeln Handlungssicherheit im Umgang mit Notfällen, Schadensfällen und Konfliktsituationen.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer B im Spannungsfeld von sportlicher Förderung und rechtlicher Verantwortung.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Haftungsfall prüfen

- Situation: Ein Athlet verletzt sich während einer Kadermaßnahme bei einer Übung, die vom Heimtrainer angeleitet wurde.
- Aufgabe: Erstelle eine schriftliche Analyse (1 Seite, PDF), wer in dieser Situation haftet und welche Vorsorgepflichten bestanden.
- Leitfragen: Welche Verantwortung trägt der Heimtrainer? Welche der Verband?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Haftungsfragen einzuordnen.

B: Video „Aufsichtspflicht im Kader“

- Situation: Athlet:innen reisen ohne Eltern zu einem Lehrgang.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du erklärst, wie Aufsichtspflicht praktisch umgesetzt wird (Anwesenheitslisten, Begleitung, Nachtruhe).
- Leitfragen: Welche Regeln gelten? Welche Dokumentationen sind sinnvoll?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, rechtliche Vorgaben praxisnah darzustellen.

C: Fallstudie „Datenschutzverletzung“

- Situation: Ein Trainer speichert Wettkampfprotokolle mit personenbezogenen Daten ungesichert in einer Cloud.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du korrekt vorgehst und Prävention sicherstellst.
- Leitfragen: Welche Gesetze greifen? Welche Schritte leitest du sofort ein?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren den Umgang mit sensiblen Daten.

D: Infografik „Rechte und Pflichten Trainer B“

- Situation: Dein Verband möchte neue Trainer:innen über ihre rechtlichen Aufgaben informieren.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A3, PDF), die zentrale Rechte und Pflichten im Kaderumfeld darstellt.
- Leitfragen: Welche Themen sind unverzichtbar? Wie machst du Inhalte verständlich?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, rechtliche Grundlagen anschaulich darzustellen.

Modul 61: Diversität, Gender und Inklusion im Poomsae-Leistungssport

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Diversität, Gendergerechtigkeit und Inklusion im Poomsae- Kaderumfeld.
- können Trainingsprozesse so gestalten, dass Athlet:innen unabhängig von Geschlecht, Herkunft oder Einschränkungen gleiche Chancen haben.
- entwickeln Strategien für gender- und diversitätssensible Kommunikation.
- berücksichtigen inklusive Maßnahmen in Training, Wettkampf und Vereinsalltag.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer B als Vorbild für Respekt und Gleichbehandlung.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Leitfaden für gendergerechte Sprache erstellen

- Situation: Dein Verband bittet dich, ein Beispiel für gendergerechte Kommunikation im Kaderalltag vorzubereiten.
- Aufgabe: Erstelle einen Leitfaden (1 Seite, PDF) mit Formulierungen, die im Training und in offiziellen Mitteilungen genutzt werden können.
- Leitfragen: Welche Sprache stärkt Gleichbehandlung? Welche Begriffe solltest du vermeiden?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Sprache bewusst einzusetzen.

B: Video „Inklusive Trainingspraxis“

- Situation: Ein Athlet mit leichter körperlicher Einschränkung nimmt am Kadertraining teil.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du eine Trainingseinheit demonstrierst, die Integration fördert.
- Leitfragen: Wie passt du Übungen an? Wie bleibst du leistungsorientiert und inklusiv zugleich?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnah, Diversität in Training einzubauen.

C: Fallstudie „Ungleichbehandlung im Team“

- Situation: Eine Athletin fühlt sich benachteiligt, weil sie im Team weniger beachtet wird.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du die Situation klärst und Fairness sicherstellst.
- Leitfragen: Welche Maßnahmen setzt du sofort? Welche langfristig?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren den Umgang mit Ungleichbehandlung.

D: Infografik „Vielfalt im Poomsae-Leistungssport“

- Situation: Dein Verband möchte ein Signal für mehr Offenheit setzen.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A3, PDF), die Diversität, Gendergerechtigkeit und Inklusion im Poomsae visualisiert.
- Leitfragen: Welche Botschaft soll sichtbar werden? Wie stellst du Vielfalt positiv dar?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Werte visuell zu transportieren.

Modul 62: Qualitätssicherung und Evaluation im Trainingsprozess

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Qualitätssicherung und Evaluation im Poomsae-Kadertraining.
- können Methoden entwickeln, um Trainingserfolge messbar und nachvollziehbar zu machen.
- nutzen Feedback von Athlet:innen, Eltern und Landestrainern zur Weiterentwicklung.
- entwickeln Instrumente zur systematischen Dokumentation und Auswertung.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer B in der kontinuierlichen Verbesserung von Trainingsprozessen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Evaluationsbogen entwickeln

- Situation: Dein Verband möchte Athlet:innen-Feedback nach Lehrgängen einholen.
- Aufgabe: Erstelle einen Evaluationsbogen (PDF, 1 Seite) mit Fragen zu Technik, Betreuung, Organisation und Motivation.
- Leitfragen: Wie stellst du offene und geschlossene Fragen sinnvoll zusammen? Wie nutzt du die Ergebnisse?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Feedback strukturiert zu erheben.

B: Video „Qualität sichtbar machen“

- Situation: Dein Landestrainer bittet dich, zu zeigen, wie du Trainingsqualität überprüfst.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten), in dem du ein Praxisbeispiel darstellst (z. B. Standstabilität testen, Ausdruck mit Video vergleichen).
- Leitfragen: Wie machst du Fortschritte objektiv sichtbar? Wie motivierst du durch Evaluation?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahe Evaluation.

C: Fallstudie „Unklare Fortschritte“

- Situation: Ein Athlet trainiert intensiv, die Ergebnisse verbessern sich aber kaum.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallstudie (1 Seite, PDF), wie du Ursachen analysierst und Qualitätssicherung einsetzt.
- Leitfragen: Welche Daten fehlen? Welche Methoden nutzt du zur Analyse?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Evaluation als Diagnoseinstrument.

D: Infografik „Qualität im Trainingsprozess“

- Situation: Dein Verband möchte eine Übersicht zur Qualitätssicherung im Poomsae.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A3, PDF), die zeigt: Planung – Durchführung – Evaluation – Anpassung.
- Leitfragen: Wie stellst du den Kreislauf klar dar? Welche Methoden kannst du einbauen?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Prozesse visuell zu verdeutlichen.