



DEUTSCHE TAEKWONDO UNION E.V.

Trainer B Wettkampf Taekwondo

Ausbildungskonzept

Inhaltsverzeichnis

Modul 1: Reflexion und Weiterentwicklung der eigenen Traineridentität	4
Modul 2: Professionelles Auftreten auf nationaler Ebene	6
Modul 3: Führungskompetenz und Entscheidungssicherheit im Leistungssport	8
Modul 4: Umgang mit Erwartungsdruck und Verantwortung im Kaderumfeld	10
Modul 5: Grenzen der eigenen Rolle - Trainer vs. Betreuer vs. Manager	12
Modul 6: Kooperation mit Landestrainern und Kaderstrukturen	14
Modul 7: Kommunikation mit Eltern von Kaderathleten	16
Modul 8: Zusammenarbeit mit Schul- und Internatsstrukturen	18
Modul 9: Professionelle Kommunikation mit Funktionsträgern im Verband	20
Modul 10: Netzwerke mit Stützpunkten, Ärzten, Therapeuten und Sportpsychologen	21
Modul 11: Mehrjahresplanung für Nachwuchsleistungssport	23
Modul 12: Schnittstellenmanagement - Vereinstraining, Kadertraining, Schultraining	25
Modul 13: Wettkampf- und Maßnahmeplanung auf Bundesebene	27
Modul 14: Koordination paralleler sportlicher und schulischer Anforderungen	28
Modul 15: Umgang mit Verletzungsausfällen in Langzeitplanungen	29
Modul 16: Leistungsdiagnostik im Bundeskaderkontext	30
Modul 17: Videoanalyse und systematische Fehlerkorrektur	32
Modul 18: Dokumentation und Evaluation sportlicher Entwicklung	33
Modul 19: Technikanalyse im Hochleistungsbereich	34
Modul 20: Messung und Bewertung von Reaktions- und Entscheidungsschnelligkeit	35
Modul 21: Entwicklung komplexer Kampftaktiken	36
Modul 22: Analyse von Gegnerprofilen auf Bundesebene	37
Modul 23: Simulation nationaler Wettkampfbedingungen	39
Modul 24: Technisch-taktische Anforderungen der Deutschen Meisterschaft	41
Modul 25: Anpassung des Trainings an Regelinterpretationen auf nationaler Ebene	42
Modul 26: Mentaltraining zur Leistungsstabilisierung	43
Modul 27: Umgang mit Versagensangst und Leistungsdruck	44
Modul 28: Konzentrationstraining und Fokussierung im Turnierkontext	45
Modul 29: Wettkampfroutinen und Rituale entwickeln	46
Modul 30: Umgang mit Rückschlägen und Misserfolgen	47
Modul 31: Leistungssteuerung bei hoher Turnierbelastung	48
Modul 32: Regeneration und Mikropausen bei Turnierserien	49
Modul 33: Kraftentwicklung im Übergang zum Erwachsenenbereich	50
Modul 34: Schnelligkeitsentwicklung im Hochleistungsbereich	51

Inhaltsverzeichnis

Modul 35: Ausdauermanagement und Laktatverträglichkeit	53
Modul 36: Individuelle Ernährungskonzepte für Kaderathleten	55
Modul 37: Wiegestrategien und Ernährungsmanagement vor Wettkämpfen	57
Modul 38: Unterstützung beim gesunden Gewichtmachen im Jugendbereich	58
Modul 39: Anti-Doping und Nahrungsergänzungsmittel	59
Modul 40: Zusammenarbeit mit Ernährungsberatern im Leistungssport	60
Modul 41: Aufsichtspflicht und Haftung auf Bundeswettkämpfen	61
Modul 42: Reiserecht, Einverständniserklärungen und Betreuungspflichten	62
Modul 43: Versicherungsschutz bei Maßnahmen außerhalb des Vereins	63
Modul 44: Datenschutz und Dokumentationspflichten bei Kaderathleten	64
Modul 45: Meldepflichten und Notfallpläne für Reisen mit Minderjährigen	66
Modul 46: Kaderstrukturen im Taekwondo (Landes- und Bundeskader)	67
Modul 47: Förderprogramme und Zuschüsse (z. B. DOSB, LSB)	69
Modul 48: Sporthilfe, Eliteschulen des Sports, Duale Karriere	70
Modul 49: Strukturen und Aufgaben des Bundesverbandes DTU	72
Modul 50: Medien- und Öffentlichkeitsarbeit auf nationaler Ebene – Umgang mit Presse, Interviews, Social Media im Kaderkontext	73
Modul 51: Entwicklungsperspektiven im Leistungssport	75
Modul 52: Digitalisierung und Datenmanagement im Leistungssport	76
Modul 53: Entwicklung individueller Trainingskonzepte für Kader-Talente	77
Modul 54: Monitoring von Training und Regeneration	78
Modul 55: Evaluation und Qualitätssicherung im eigenen Training	79
Modul 56: Strukturierte Maßnahmenplanung für Trainingslager und Turnierbegleitung	80
Modul 57: Interkulturelle Kompetenz im Leistungssport	81
Modul 58: Prävention von sexualisierter Gewalt und Grenzverletzungen im Leistungssport	82
Modul 59: Nachhaltigkeit & Gesundheitsförderung im Leistungssport	83

Modul 1: Reflexion und Weiterentwicklung der eigenen Traineridentität

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- reflektieren ihre bisherige Entwicklung als Trainerperson.
- erkennen Stärken, Schwächen und Entwicklungsfelder in ihrer Trainerrolle.
- können ihr Selbstverständnis im Leistungssport (Rolle im Verein, im Verband, im Kaderkontext) formulieren.
- entwickeln Strategien zur persönlichen Weiterentwicklung als Trainer B.
- handeln bewusst in Abgrenzung zu Trainer C und Trainer A.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Persönliche Trainerbiografie - „Mein Weg zum Trainer B“

- Situation: Du blickst auf deine bisherigen Schritte als Trainer zurück und bereitest dich auf deine neue Rolle vor.
- Aufgabe: Erstelle eine schriftliche Biografie (max. 2 Seiten), in der du deine Trainerlaufbahn reflektierst.
- Leitfragen: Welche Stationen und Erlebnisse haben dich geprägt? Wo siehst du Unterschiede zu deiner bisherigen Rolle als Trainer C? Welche Erwartungen hast du an dich selbst als Trainer B?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihren bisherigen Werdegang und stellen den Bezug zur neuen Trainerstufe her.

B: Videostatement - „Mein Trainerbild“

- Situation: Auf einer Landestrainer-Tagung stellst du dich und dein Selbstverständnis als Trainer B vor.
- Aufgabe: Produziere ein kurzes Video (max. 3 Minuten), in dem du dein Trainerbild erläuterst.
- Leitfragen: Was bedeutet für dich Professionalität auf Landesebene? Wie willst du dich vom Trainer C unterscheiden? Welche Werte möchtest du im Kaderumfeld verkörpern?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben sich in bewusster Selbstdarstellung und argumentativer Klarheit.

C: Leitbild-Poster - „So will ich führen“

- Situation: Du entwickelst ein Trainerleitbild, das dir im Verein und im Kader Orientierung geben soll.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3/PDF), das deine wichtigsten Werte, Stärken und Ziele als Trainer B visuell darstellt.
- Leitfragen: Welche Schlagworte beschreiben dich? Wie sollen dich Athlet:innen, Eltern und Kollegen wahrnehmen? Welche Entwicklungsfelder möchtest du gezielt bearbeiten?
- Ziel: Die Teilnehmenden verdichten ihre Traineridentität in einem klaren Bild und machen es sichtbar.

D: Podcast-Episode - „Identität im Wandel“

- Situation: Du nimmst an einem Trainer-Podcast teil, in dem es um Rollenwechsel im Leistungssport geht.
- Aufgabe: Produziere eine Audioaufnahme (4-5 Minuten), in der du deine Entwicklung vom Trainer C zum Trainer B erläuterst.
- Leitfragen: Welche neuen Herausforderungen entstehen im Kaderkontext? Wie gehst du mit der größeren Verantwortung um? Welche Kompetenzen willst du in den nächsten Jahren stärken?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Rolle dialogisch und trainieren freies Sprechen.

Modul 2: Professionelles Auftreten auf nationaler Ebene

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Anforderungen an ein professionelles Auftreten bei nationalen Wettkämpfen und Kadermaßnahmen.
- unterscheiden zwischen Vereinsauftritt und Repräsentation im Kaderumfeld.
- können ihr Verhalten gegenüber Funktionären, Kampfrichtern, Landestrainern und Medien anpassen.
- setzen bewusst Standards für Sprache, Körpersprache und Auftreten.
- handeln im Einklang mit den Werten des Leistungssports und der DTU.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Körpersprache am Mattenrand

- Situation: Bei den Deutschen Meisterschaften coachst du eine:n Athlet:in. Zuschauer, Kampfrichter und Verbandsvertreter beobachten dein Auftreten.
- Aufgabe: Erstelle ein Video (max. 3 Minuten), in dem du eine Coaching-Szene am Mattenrand nachstellst und anschließend deine Körpersprache reflektierst.
- Leitfragen: Welche Haltung signalisiert Ruhe und Kompetenz? Welche Verhaltensweisen wirken unprofessionell?
- Ziel: Die Teilnehmenden erkennen die Wirkung von Körpersprache im Kaderkontext.

B: Gespräch mit einem Kampfrichter

- Situation: Nach einem knappen Kampf möchtest du eine Entscheidung beim Kampfrichter respektvoll hinterfragen.
- Aufgabe: Schreibe ein Rollenspiel-Skript (1-2 Seiten), in dem du den Gesprächsverlauf formulierst.
- Leitfragen: Wie bleibst du sachlich? Wo sind die Grenzen deiner Rolle als Trainer B?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben eine professionelle Gesprächsführung.

C: Außenwirkung in den Medien

- Situation: Ein Foto von dir am Mattenrand wird in den sozialen Medien veröffentlicht. Deine Körpersprache wirkt angespannt.
- Aufgabe: Erstelle eine kurze Analyse (1 Seite, PDF), wie so ein Bild wirkt und welche Verbesserungen möglich sind.
- Leitfragen: Welche Risiken bergen unbedachte Auftritte? Wie steuerst du deine Außenwirkung?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren die Bedeutung medialer Wahrnehmung.

D: Standards für professionelles Auftreten

- Situation: Du sollst Nachwuchstrainer:innen im Landeskader Tipps zum professionellen Auftreten geben.
- Aufgabe: Nimm ein Audio (3-4 Minuten) auf, in dem du deine persönlichen Standards erläuterst.

- Leitfragen: Was unterscheidet den Auftritt im Verein von dem auf Bundesmaßnahmen?
Welche Werte sind für dich zentral?
- Ziel: Die Teilnehmenden formulieren ein eigenes Leitbild.

Modul 3: Führungskompetenz und Entscheidungssicherheit im Leistungssport

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen Führungsrollen im Kontext von Kader- und Vereinsstrukturen.
- können Entscheidungen unter Druck treffen und diese nachvollziehbar begründen.
- entwickeln Strategien, um Athlet:innen in kritischen Situationen Orientierung zu geben.
- reflektieren ihr eigenes Führungsverhalten und dessen Wirkung auf Athlet:innen, Eltern und Kollegen.
- handeln souverän und verantwortungsbewusst in Konflikt- und Belastungssituationen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Entscheidungsfindung am Wettkampftag

- Situation: Im Halbfinale verletzt sich dein:e Athlet:in leicht, möchte aber unbedingt antreten. Verband und Eltern schauen gespannt zu.
- Aufgabe: Verfasse eine schriftliche Reflexion (1-2 Seiten), in der du deine Entscheidung und dein Vorgehen beschreibst.
- Leitfragen: Welche Faktoren beziehst du ein? Wie kommunizierst du deine Entscheidung? Welche Konsequenzen hat sie?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Entscheidungsprozesse unter Druck.

B: Videostatement – „Mein Führungsstil“

- Situation: Auf einer Landeskader-Fortbildung stellst du deinen Führungsstil vor.
- Aufgabe: Nimm ein Video (max. 3 Minuten) auf, in dem du deinen Führungsstil erklärst und mit einem Praxisbeispiel belegst.
- Leitfragen: Wie führst du Athlet:innen in Stresssituationen? Welche Prinzipien sind dir wichtig?
- Ziel: Die Teilnehmenden setzen sich bewusst mit ihrem Führungsverhalten auseinander.

C: Konflikt im Trainerteam

- Situation: Bei einem Turnier hast du eine andere Meinung als dein Kollege über die richtige Taktik. Die Entscheidung muss sofort fallen.
- Aufgabe: Erstelle ein Audio (3-4 Minuten), in dem du beschreibst, wie du mit diesem Konflikt umgehst.
- Leitfragen: Wie bleibst du handlungsfähig? Welche Führungsqualitäten helfen dir?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben konstruktives Führungsverhalten im Team.

D: Führungsleitbild-Poster

- Situation: Du entwickelst ein persönliches Führungsleitbild für deine Arbeit im Kaderumfeld.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3/PDF), das deine Führungswerte, Stärken und Ziele zusammenfasst.

- Leitfragen: Welche Werte bestimmen dein Handeln? Wie willst du wahrgenommen werden? Welche Entwicklungsfelder setzt du dir?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren ihr Selbstverständnis als Führungsperson.

Modul 4: Umgang mit Erwartungsdruck und Verantwortung im Kaderumfeld

(Trainer B Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- erkennen typische Quellen von Erwartungsdruck im Leistungssport (Athlet:innen, Eltern, Verband, Öffentlichkeit).
- entwickeln Strategien, um mit Drucksituationen souverän umzugehen.
- können Verantwortung in Kaderkontexten übernehmen und professionell ausfüllen.
- reflektieren ihr eigenes Stressverhalten und dessen Wirkung auf Athlet:innen.
- unterstützen Athlet:innen darin, mit Erwartungsdruck konstruktiv umzugehen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Eltern mit hohen Erwartungen

- Situation: Eltern verlangen von dir, dass ihr Kind unbedingt eine Medaille gewinnt. Sie drohen sogar mit Vereinswechsel.
- Aufgabe: Erstelle einen fiktiven Elternbrief (1 Seite, PDF), in dem du professionell erklärst, wie du mit Erfolgsdruck umgehst.
- Leitfragen: Welche Verantwortung liegt bei dir, welche beim Athleten? Wie formulierst du Erwartungen realistisch?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben adressatengerechte Kommunikation.

B: Videostatement - „Mein Umgang mit Druck“

- Situation: Vor einem großen Turnier wirst du im Trainermeeting gefragt, wie du mit dem Erwartungsdruck auf dein Team umgehst.
- Aufgabe: Nimm ein Video (max. 3 Minuten) auf, in dem du deine Strategien erläuterst.
- Leitfragen: Welche Methoden helfen dir persönlich? Wie schützt du deine Athlet:innen vor Überlastung?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihr Stressmanagement und ihre Vorbildrolle.

C: Entscheidung unter Druck

- Situation: Dein:e Athlet:in steht im Finale, wirkt aber erschöpft. Verband und Eltern drängen auf einen Start.
- Aufgabe: Entwickle ein Storyboard (6-8 Bilder, mit kurzen Texten), das deinen Entscheidungsprozess und die Folgen zeigt.
- Leitfragen: Welche Optionen stehen zur Verfügung? Wie entscheidest du? Welche Konsequenzen hat das?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben visuelle Darstellung komplexer Entscheidungen.

D: Stressmanagement sichtbar machen

- Situation: Du sollst deinem Landeskader-Team Methoden zum Umgang mit Erwartungsdruck vorstellen.
- Aufgabe: Erstelle ein Handlungsplakat (A3/PDF) mit Tipps und Techniken (Atemübungen, Routinen, Kommunikation).

- Leitfragen: Welche Methoden sind alltagstauglich? Wie vermittelst du sie ans Team?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxistaugliche Präventionsstrategien.

Modul 5: Grenzen der eigenen Rolle - Trainer vs. Betreuer vs. Manager

(Trainer B Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- unterscheiden klar zwischen den Rollen Trainer, Betreuer und Manager.
- erkennen, welche Aufgaben in ihre Verantwortung fallen und wo Grenzen gesetzt sind.
- können Rollenkonflikte im Kaderumfeld professionell bearbeiten.
- entwickeln Strategien, um Zuständigkeiten transparent zu kommunizieren.
- handeln sicher im Spannungsfeld zwischen sportlicher Verantwortung und organisatorischen Aufgaben.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Rollenkonflikt auf einem Turnier

- Situation: Während eines Bundesranglistenturniers wirst du gleichzeitig von Athlet:innen, Eltern und Veranstaltern mit Aufgaben konfrontiert.
- Aufgabe: Erstelle ein Organigramm (PDF), das die Zuständigkeiten von Trainer, Betreuer und Manager klar darstellt.
- Leitfragen: Welche Aufgaben liegen in deiner Verantwortung? Wo setzt du Grenzen? Welche Aufgaben müssen andere übernehmen?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren Zuständigkeiten und trainieren Abgrenzung.

B: Videostatement - „Meine Rolle im Kader“

- Situation: Auf einer Landeskadersitzung stellst du dein Rollenverständnis vor.
- Aufgabe: Nimm ein Video (max. 3 Minuten) auf, in dem du erklärst, wo du deine Rolle als Trainer B siehst und wo nicht.
- Leitfragen: Wo ist deine Kernaufgabe? Welche Aufgaben gibst du bewusst ab? Wie erklärst du das Athlet:innen und Eltern?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Kernrolle und üben Selbstdarstellung.

C: Tagebuch-Eintrag - „Ein voller Turniertag“

- Situation: Du hast einen ganzen Turniertag erlebt und warst ständig zwischen Coaching, Betreuung und Organisation hin- und hergerissen.
- Aufgabe: Verfasse einen fiktiven Tagebuch-Eintrag (1 Seite, PDF), der deine Erfahrungen beschreibt.
- Leitfragen: Welche Situationen haben dich überfordert? Was hättest du abgeben können? Wie gehst du in Zukunft damit um?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre eigenen Rollenkonflikte.

D: Infobrief an Eltern

- Situation: Eltern sind unsicher, welche Aufgaben du als Trainer bei Kadermaßnahmen übernimmst.
- Aufgabe: Erstelle einen Infobrief (1 Seite, PDF), in dem du deine Rolle klar abgrenzt.

- Leitfragen: Welche Verantwortung trägst du? Welche Aufgaben gehören nicht in deinen Bereich? Wie formulierst du das wertschätzend?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben transparente Kommunikation gegenüber Eltern.

Modul 6: Kooperation mit Landestrainern und Kaderstrukturen

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Aufgaben und Zuständigkeiten der Landestrainer im Kaderkontext.
- können ihre eigene Rolle in der Zusammenarbeit klar definieren.
- entwickeln Strategien für eine effektive Kooperation zwischen Verein, Verband und Kaderstrukturen.
- reflektieren mögliche Konflikte und erarbeiten Lösungsansätze.
- handeln im Sinne einer konstruktiven, partnerschaftlichen Zusammenarbeit.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Zusammenarbeit mit dem Landestrainer

- Situation: Du begleitest einen Athleten zu einem Landeskader-Lehrgang. Der Landestrainer äußert Kritik an deinem Vereinstraining.
- Aufgabe: Verfasse eine schriftliche Reflexion (1–2 Seiten, PDF), wie du konstruktiv reagierst.
- Leitfragen: Wie gehst du mit der Kritik um? Wie formulierst du deine Position? Wie gestaltest du die Zusammenarbeit künftig?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben eine professionelle und reflektierte Haltung.

B: Videopräsentation – „Kooperation auf Augenhöhe“

- Situation: Auf einer Vereinsversammlung stellst du vor, wie die Kooperation mit dem Landeskader gelingen kann.
- Aufgabe: Erstelle eine Videopräsentation (3–4 Minuten) mit Folien oder Poster, in der du deine Ideen darstellst.
- Leitfragen: Welche Kommunikationswege sind wichtig? Wie können Doppelbelastungen (Verein/Kader) koordiniert werden?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisnahe Kooperationsstrategien.

C: Konfliktfall im Kaderumfeld

- Situation: Zwei Trainerteams (Verein und Landeskader) haben unterschiedliche Ansichten zur Belastungssteuerung.
- Aufgabe: Erstelle ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF), in dem du Pro- und Contra-Argumente darstellst und einen Lösungsvorschlag entwickelst.
- Leitfragen: Wo können Kompromisse gefunden werden? Welche Regeln müssen klar sein?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Konfliktlösungsstrategien.

D: Organigramm – „Wer macht was?“

- Situation: Dein Verein möchte die Rollen im Zusammenspiel mit Kaderstrukturen besser verstehen.
- Aufgabe: Erstelle ein Organigramm (PDF), das die Zuständigkeiten von Vereins-, Landes- und Bundestrainern darstellt.

- Leitfragen: Welche Aufgaben übernimmt der Verein? Welche der Landestrainer? Wo liegen Schnittstellen?
- Ziel: Die Teilnehmenden erkennen Strukturen und Abgrenzungen.

Modul 7: Kommunikation mit Eltern von Kaderathleten

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die besondere Rolle der Eltern im Kaderumfeld.
- können Erwartungen, Sorgen und Konflikte professionell kommunizieren.
- entwickeln Strategien für transparente und wertschätzende Elternarbeit.
- reflektieren, wie sie Eltern in den Leistungssportprozess einbinden, ohne ihre Trainerrolle zu gefährden.
- handeln sicher in schwierigen Gesprächssituationen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Kritische Eltern nach einem Wettkampf

- Situation: Nach einer Niederlage machen Eltern dich für die Leistung ihres Kindes verantwortlich.
- Aufgabe: Schreibe ein Dialog-Skript (1 Seite, PDF), in dem du das Gespräch mit den Eltern darstellst.
- Leitfragen: Wie bleibst du sachlich? Welche Argumente führst du an? Wie setzt du Grenzen?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Deeskalation und Rollenklarheit.

B: Videorollenspiel - „Elterngespräch“

- Situation: Du führst ein strukturiertes Jahresgespräch mit Eltern über Trainingsbelastung und Schulleistungen.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3-4 Minuten) auf, in dem du das Gespräch nachstellst.
- Leitfragen: Wie vermittelst du Wertschätzung? Wie sprichst du sensible Themen an? Wie formulierst du Vereinbarungen klar?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren Gesprächsführung.

C: Informationsbroschüre

- Situation: Dein Verein möchte Eltern über die Rolle des Trainers im Kaderumfeld informieren.
- Aufgabe: Erstelle eine 2-seitige Broschüre (PDF) mit den wichtigsten Informationen.
- Leitfragen: Welche Erwartungen dürfen Eltern haben? Welche Aufgaben liegen klar beim Trainer? Welche Rolle spielen Eltern im Leistungsprozess?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, komplexe Inhalte adressatengerecht aufzubereiten.

D: Erfahrungsbericht

- Situation: Du blickst auf ein besonders schwieriges oder besonders gelungenes Elterngespräch zurück.
- Aufgabe: Verfasse einen schriftlichen Erfahrungsbericht (1 Seite, PDF).
- Leitfragen: Was ist dir gut gelungen? Wo lagen Probleme? Was nimmst du für die Zukunft mit?

- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihr eigenes Kommunikationsverhalten.

Modul 8: Zusammenarbeit mit Schul- und Internatsstrukturen

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die besonderen Anforderungen an Leistungssportler:innen im Schul- und Internatsalltag.
- können Trainings- und Lernbelastung gemeinsam mit Schulen und Internaten koordinieren.
- entwickeln Strategien für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Lehrer:innen und Betreuer:innen.
- reflektieren Konfliktfelder zwischen sportlicher und schulischer Verantwortung.
- handeln lösungsorientiert in Schnittstellen-Situationen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Schulische Belastung vor einem Wettkampf

- Situation: Eine Athletin muss kurz vor einem wichtigen Turnier eine Klassenarbeit schreiben und wirkt überlastet.
- Aufgabe: Verfasse einen fiktiven E-Mail-Entwurf (1 Seite, PDF) an die Schule, in dem du die Situation schilderst und nach Lösungen fragst.
- Leitfragen: Wie formulierst du die sportlichen Anforderungen? Wie bleibst du respektvoll gegenüber schulischen Vorgaben? Welche Lösungsvorschläge machst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben schriftliche Kommunikation mit Institutionen.

B: Videopräsentation - „Schule und Sport im Einklang“

- Situation: Du stellst auf einem Elternabend dar, wie Schule und Leistungssport vereinbar sein können.
- Aufgabe: Erstelle eine Videopräsentation (3-4 Minuten) mit Poster oder Folien, in der du Modelle der Zusammenarbeit erläuterst.
- Leitfragen: Welche Kooperationsformen gibt es? Wie können alle Seiten profitieren? Welche Rolle hat der Trainer B?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Konzepte adressatengerecht zu präsentieren.

C: Konflikt im Internat

- Situation: Ein Internatsbetreuer beschwert sich, dass ein:e Athlet:in wegen abendlicher Trainingseinheiten zu spät ins Internat zurückkommt.
- Aufgabe: Schreibe ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF), in dem du Lösungsmöglichkeiten aufzeigst.
- Leitfragen: Welche Kompromisse sind denkbar? Welche Verantwortung trägst du? Wie sicherst du die Balance zwischen Sport und Erholung?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Konfliktlösungen an Schnittstellen.

D: Organigramm - „Netzwerk Schule-Internat-Verein“

- Situation: Dein Verein möchte die Zusammenarbeit mit Schulen und Internaten besser strukturieren.

- Aufgabe: Erstelle ein Organigramm (PDF), das die Akteure und deren Zuständigkeiten visualisiert.
- Leitfragen: Wer ist in welchen Fragen Ansprechpartner? Wo gibt es Schnittstellen? Wie wird Verantwortung geteilt?
- Ziel: Die Teilnehmenden erkennen Rollen und Strukturen im Netzwerk.

Modul 9: Professionelle Kommunikation mit Funktionsträgern im Verband

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Strukturen und Zuständigkeiten der relevanten Verbandsfunktionsträger.
- können professionell und zielgerichtet mit Funktionär:innen kommunizieren.
- entwickeln Strategien für eine klare und respektvolle Gesprächsführung.
- reflektieren mögliche Konfliktfelder im Verbandskontext.
- handeln sicher und kompetent bei Anfragen, Entscheidungen und Abstimmungen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Anfrage an den Verband

- Situation: Du möchtest beim Verband eine Unterstützung für die Teilnahme deiner Athlet:innen an einer Bundesmaßnahme beantragen.
- Aufgabe: Verfasse einen offiziellen Antrag/Brief (1 Seite, PDF) an den Verband.
- Leitfragen: Wie formulierst du das Anliegen klar? Welche Informationen sind notwendig? Wie hältst du den Ton professionell?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben formale Kommunikation mit Verbandsstellen.

B: Videorollenspiel – „Gespräch mit einem Funktionär“

- Situation: Du sprichst mit einem Verbandsfunktionär über die Nominierung eines Athleten, der nicht berücksichtigt wurde.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3–4 Minuten) auf, in dem du das Gespräch nachstellst.
- Leitfragen: Wie bleibst du sachlich und wertschätzend? Wie vertrittst du die Interessen deines Athleten? Wo sind deine Grenzen?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren diplomatische Gesprächsführung.

C: Pressemitteilung

- Situation: Dein Verein möchte über die erfolgreiche Teilnahme an einer Verbandsmaßnahme berichten.
- Aufgabe: Verfasse eine Pressemitteilung (1 Seite, PDF) im professionellen Stil.
- Leitfragen: Welche Inhalte sind für Öffentlichkeit und Verband relevant? Wie präsentierst du Athlet:innen und Verein positiv?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen sachliche Außendarstellung im Verbands Umfeld.

D: Diskussionspapier – „Kommunikationskultur im Verband“

- Situation: In einer Trainersitzung wird über unklare Informationswege im Verband diskutiert.
- Aufgabe: Verfasse ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF) mit Vorschlägen zur Verbesserung.
- Leitfragen: Wo treten Kommunikationsprobleme auf? Welche Strukturen wären hilfreich? Welche Rolle hat der Trainer B?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln konkrete Ideen zur Optimierung.

Modul 10: Netzwerke mit Stützpunkten, Ärzten, Therapeuten und Sportpsychologen

(Trainer B Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung interdisziplinärer Netzwerke im Leistungssport.
- kennen die Rollen von Ärzt:innen, Physiotherapeut:innen und Sportpsycholog:innen im Kaderkontext.
- können Athlet:innen im Bedarfsfall gezielt an Fachstellen weiterleiten.
- entwickeln Strategien zur Pflege und Erweiterung eines Unterstützungsnetzwerks.
- handeln verantwortungsvoll in der Zusammenarbeit mit externen Expert:innen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Netzwerkaufbau im Verein

- Situation: Dein Verein möchte eine bessere Anbindung an medizinische und psychologische Fachkräfte schaffen.
- Aufgabe: Erstelle einen Projektplan (1 Seite, PDF), wie ein solches Netzwerk aufgebaut werden kann.
- Leitfragen: Welche Fachpersonen bindest du ein? Welche Schritte planst du? Wie stellst du die Kommunikation sicher?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben strukturiertes Vorgehen beim Netzwerkaufbau.

B: Videopräsentation - „Mein Unterstützungsnetzwerk“

- Situation: Auf einer Landestrainer-Sitzung stellst du dar, wie du mit Fachkräften kooperierst.
- Aufgabe: Nimm eine Videopräsentation (3-4 Minuten) auf, in der du dein aktuelles oder geplantes Netzwerk erläuterst.
- Leitfragen: Welche Partner sind zentral? Wie profitieren Athlet:innen konkret?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Netzwerke klar zu präsentieren.

C: Fallbeispiel Verletzung

- Situation: Ein:e Athlet:in erleidet eine Verletzung kurz vor einem Turnier. Die Eltern erwarten eine schnelle Entscheidung zum weiteren Vorgehen.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallnotiz (1 Seite, PDF), in der du deine Schritte dokumentierst.
- Leitfragen: Wen bindest du ein? Wie kommunizierst du mit Eltern und Athlet:in? Welche Verantwortung liegt bei dir?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben verantwortungsvolles Handeln im medizinischen Kontext.

D: Infoplakat - „Experten im Leistungssport“

- Situation: Neue Nachwuchstrainer:innen sollen verstehen, welche Fachleute im Netzwerk wichtig sind.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoplakat (A3/PDF), das die wichtigsten Akteure und ihre Aufgaben darstellt.

- Leitfragen: Welche Fachkräfte sind zentral? Wie sieht ihre Rolle aus? Welche Schnittstellen gibt es zum Trainer B?
- Ziel: Die Teilnehmenden machen Netzwerkstrukturen sichtbar.

Modul 11: Mehrjahresplanung für Nachwuchsleistungssport

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Grundlagen einer mehrjährigen Trainings- und Entwicklungsplanung.
- können die sportliche Entwicklung von Nachwuchsathlet:innen über mehrere Jahre strukturieren.
- erkennen die Bedeutung von Übergängen (z. B. Schüler-Jugend, Jugend-Erwachsene).
- entwickeln eigene Modelle für eine langfristige Förderung.
- reflektieren Risiken von Über- oder Unterforderung.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Entwicklungsplan für eine Athletin

- Situation: Eine 13-jährige Athletin wird in den Landeskader berufen. Du sollst ihre sportliche Entwicklung bis 18 Jahre planen.
- Aufgabe: Erstelle ein Konzeptpapier (2 Seiten, PDF) mit Trainingsschwerpunkten, Wettkampfplanung und Übergängen.
- Leitfragen: Welche Phasen planst du ein? Welche Risiken musst du beachten? Wie setzt du Prioritäten?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben strategisches Planen.

B: Videopräsentation - „Langfristige Planung“

- Situation: Auf einer Trainerfortbildung präsentierst du deine Idee einer mehrjährigen Nachwuchsplanung.
- Aufgabe: Erstelle eine Videopräsentation (3–4 Minuten) mit Visualisierung (Poster/Folien).
- Leitfragen: Welche Etappen sind entscheidend? Wie verhinderst du Überlastung? Wie beziehst du Schule/Private ein?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Konzepte anschaulich zu vermitteln.

C: Storyboard - „Der Weg zum Erwachsenenbereich“

- Situation: Du willst anschaulich darstellen, wie ein Athlet vom Schüler- in den Erwachsenenbereich hineinwächst.
- Aufgabe: Erstelle ein Storyboard (6–8 Felder, PDF), das die Entwicklung grafisch zeigt.
- Leitfragen: Welche Schlüsselstationen gibt es? Wo sind typische Risiken? Welche Unterstützung braucht der Athlet?
- Ziel: Die Teilnehmenden verdichten Inhalte kreativ und visuell.

D: Blog-Artikel

- Situation: Du verfasst einen Beitrag für die Vereins-Homepage, um Eltern zu erklären, wie Nachwuchsleistungssport langfristig geplant wird.
- Aufgabe: Schreibe einen Blog-Artikel (ca. 500 Wörter, PDF).
- Leitfragen: Wie erklärst du komplexe Inhalte verständlich? Wie nimmst du Eltern Sorgen? Welche Botschaft ist zentral?

- Ziel: Die Teilnehmenden üben adressatengerechte Kommunikation.

Modul 12: Schnittstellenmanagement - Vereintraining, Kadertraining, Schultraining

(Trainer B Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- erkennen Überschneidungen und Konfliktfelder zwischen Vereins-, Kader- und Schultraining.
- können Trainingsbelastungen koordinieren und Prioritäten setzen.
- entwickeln Kommunikationsstrategien zwischen Athlet:innen, Eltern, Schule und Verband.
- reflektieren Risiken von Überlastung durch Mehrfachbelastungen.
- handeln verantwortungsbewusst bei der Abstimmung von Trainings- und Lernanforderungen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Überlastung eines Athleten

- Situation: Ein 15-jähriger Athlet trainiert im Verein, besucht das Schul-Sportprogramm und ist im Landeskader. Er wirkt erschöpft.
- Aufgabe: Erstelle eine Fallnotiz (1 Seite, PDF) mit deinem Vorgehen zur Belastungssteuerung.
- Leitfragen: Welche Informationen sammelst du? Wie sprichst du mit Eltern und Trainern? Welche Entscheidungen triffst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben systematisches Vorgehen bei Mehrfachbelastung.

B: Videorollenspiel - „Koordination der Schnittstellen“

- Situation: Du führst ein Gespräch mit einem Landestrainer und einem Lehrer über die Abstimmung der Trainingszeiten.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3-4 Minuten) auf, in dem du das Gespräch nachstellst.
- Leitfragen: Wie vertrittst du die Interessen des Athleten? Wie findest du Kompromisse? Wie sicherst du eine gute Zusammenarbeit?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit.

C: Vergleichstabelle - „Belastungsmanagement“

- Situation: Du musst die Wochenbelastung eines Athleten visualisieren, um sie mit allen Beteiligten abzustimmen.
- Aufgabe: Erstelle eine Vergleichstabelle (PDF) mit den Trainingsumfängen in Verein, Kader und Schule.
- Leitfragen: Wo gibt es Überschneidungen? Welche Bereiche müssen entlastet werden? Welche Anpassungen schlägst du vor?
- Ziel: Die Teilnehmenden erkennen Belastungsspitzen und erarbeiten Lösungen.

D: Infobrief für Eltern

- Situation: Eltern fragen dich, wie die Mehrfachbelastung von Verein, Kader und Schule koordiniert wird.
- Aufgabe: Verfasse einen Infobrief (1 Seite, PDF), in dem du deine Vorgehensweise erklärst.

- Leitfragen: Wie stellst du die Gesundheit des Kindes sicher? Welche Rolle spielen Eltern? Welche Grenzen hat deine Verantwortung?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben klare und transparente Kommunikation mit Eltern.

Modul 13: Wettkampf- und Maßnahmeplanung auf Bundesebene

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Strukturen und Abläufe nationaler Wettkampf- und Maßnahmenplanung.
- können Jahres- und Mehrjahrespläne mit Blick auf Bundesebene entwickeln.
- berücksichtigen Qualifikationswege, Nominierungskriterien und Turnierzyklen.
- entwickeln Strategien zur Abstimmung von Vereins- und Kaderinteressen.
- handeln planvoll und verantwortungsbewusst im Rahmen nationaler Strukturen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Turnierkalender abstimmen

- Situation: Ein:e Athlet:in soll in einem Jahr sowohl Bundesranglistenturniere als auch schulische Prüfungen bewältigen.
- Aufgabe: Erstelle einen Projektplan (Zeitstrahl, PDF), der Wettkämpfe, Lehrgänge und Prüfungen koordiniert.
- Leitfragen: Welche Prioritäten setzt du? Wie berücksichtigst du schulische Belastungen? Wie planst du Regenerationszeiten ein?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben strukturierte Planung.

B: Videopräsentation - „Planung im Bundeskontext“

- Situation: Auf einer Trainerfortbildung stellst du deine Herangehensweise an die Wettkampfplanung dar.
- Aufgabe: Erstelle eine Videopräsentation (3-4 Minuten) mit Folien oder Poster.
- Leitfragen: Welche nationalen Wettkämpfe sind zentral? Wie kombinierst du Vereins- und Kaderziele? Welche Risiken müssen eingeplant werden?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, komplexe Pläne adressatengerecht zu präsentieren.

C: Pressemitteilung

- Situation: Dein Verein möchte öffentlich machen, dass ein:e Athlet:in für die Deutschen Meisterschaften nominiert wurde.
- Aufgabe: Verfasse eine Pressemitteilung (1 Seite, PDF).
- Leitfragen: Welche Infos sind relevant? Wie stellst du Athlet:in, Verein und Verband positiv dar? Welche Tonalität ist professionell?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben professionelle Kommunikation im Sportkontext.

D: Diskussionspapier - „Zielkonflikte in der Planung“

- Situation: Verband und Verein verfolgen unterschiedliche Interessen bei der Turnierplanung.
- Aufgabe: Verfasse ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF) mit Lösungsvorschlägen.
- Leitfragen: Wo treten Zielkonflikte auf? Welche Kompromisse sind möglich? Welche Rolle hat der Trainer B?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln Ansätze für Konfliktmanagement.

Modul 14: Koordination paralleler sportlicher und schulischer Anforderungen

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- erkennen typische Konflikte zwischen schulischen Anforderungen und sportlicher Belastung.
- können Trainings- und Lernzeiten gemeinsam mit Athlet:innen und Eltern koordinieren.
- entwickeln Strategien zur Balance zwischen Leistungssport und schulischem Erfolg.
- reflektieren ihre Rolle als Vermittler zwischen Schule, Elternhaus und Sport.
- handeln verantwortungsbewusst, um Überlastung von Athlet:innen vorzubeugen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Abitur und Deutsche Meisterschaft gleichzeitig

- Situation: Ein:e Athlet:in bereitet sich parallel auf das Abitur und die Deutschen Meisterschaften vor.
- Aufgabe: Erstelle eine Checkliste (PDF) mit den wichtigsten Regeln für die Koordination von Schule und Sport in dieser Phase.
- Leitfragen: Welche Prioritäten setzt du? Wie planst du Regeneration ein? Welche Kommunikation ist nötig?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisnahe Handlungshilfen.

B: Videorollenspiel – „Gespräch mit Lehrkraft“

- Situation: Du führst ein Gespräch mit einer Lehrkraft, die sich über häufige Fehlzeiten eines Athleten beschwert.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3–4 Minuten) auf, in dem du das Gespräch nachstellst.
- Leitfragen: Wie erklärst du die sportlichen Anforderungen? Wie bleibst du respektvoll? Welche Lösungen schlägst du vor?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren Gesprächsführung im Schulkontext.

C: Elterninfo gestalten

- Situation: Eltern sind unsicher, wie ihr Kind Schule und Leistungssport vereinbaren kann.
- Aufgabe: Erstelle einen Elternbrief (1 Seite, PDF) mit Tipps zur Unterstützung.
- Leitfragen: Welche Rolle haben Eltern? Wie können sie ihr Kind entlasten? Welche Verantwortung liegt beim Trainer?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben adressatengerechte Kommunikation.

D: Storyboard – „Ein Tag im Leben“

- Situation: Du sollst den Alltag eines Athleten mit Schule und Training anschaulich darstellen.
- Aufgabe: Erstelle ein Storyboard (6–8 Felder, PDF), das den Tagesablauf zeigt.
- Leitfragen: Wo entstehen Belastungsspitzen? Welche Freiräume sind wichtig? Welche Unterstützung ist nötig?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren die Balance von Schule und Sport.

Modul 15: Umgang mit Verletzungsausfällen in Langzeitplanungen

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Auswirkungen von Verletzungen auf langfristige Trainings- und Wettkampfplanung.
- können Anpassungen in Jahres- und Mehrjahresplänen vornehmen.
- entwickeln Strategien zur Re-Integration verletzter Athlet:innen.
- reflektieren ihre Rolle im Zusammenspiel mit Ärzten, Physios und Eltern.
- handeln verantwortungsvoll bei der Balance zwischen Heilung und Leistungsdruck.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Verletzung kurz vor Saisonhöhepunkt

- Situation: Ein:e Athlet:in erleidet eine Bänderverletzung drei Wochen vor der Deutschen Meisterschaft.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallnotiz (1 Seite, PDF), wie du vorgehst.
- Leitfragen: Welche Fachkräfte bindest du ein? Wie kommunizierst du mit Eltern und Verband? Welche Entscheidungen triffst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben strukturiertes Handeln im Verletzungsfall.

B: Videostatement – „Mein Re-Integrationskonzept“

- Situation: Du stellst dein Vorgehen bei verletzungsbedingten Pausen in einer Trainerrunde vor.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3–4 Minuten) auf, in dem du dein Konzept zur Re-Integration erläuterst.
- Leitfragen: Welche Schritte führst du durch? Wie balancierst du Heilung und Belastung?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, individuelle Konzepte zu formulieren.

C: Leitfaden – „Trainingsanpassungen bei Verletzung“

- Situation: Dein Verein möchte eine Orientierung für den Umgang mit verletzten Athlet:innen haben.
- Aufgabe: Erstelle einen Leitfaden (1 Seite, PDF) mit klaren Handlungsschritten.
- Leitfragen: Welche Trainingsformen sind trotz Verletzung möglich? Welche Risiken müssen beachtet werden? Wie wird die Rückkehr geplant?
- Ziel: Die Teilnehmenden erstellen praxisnahe Handlungsanleitungen.

D: Fotostory

- Situation: Du möchtest jungen Athlet:innen verdeutlichen, wie eine sichere Rückkehr ins Training nach einer Verletzung aussieht.
- Aufgabe: Erstelle eine Fotostory (6–8 Bilder, PDF) mit kurzen Erklärungen.
- Leitfragen: Welche Phasen der Reha sind zentral? Welche Fehler gilt es zu vermeiden?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren die Re-Integrationsphasen anschaulich.

Modul 16: Leistungsdiagnostik im Bundeskaderkontext

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen gängige Verfahren der Leistungsdiagnostik im Taekwondo-Leistungssport.
- können diagnostische Ergebnisse interpretieren und in die Trainingsplanung einbeziehen.
- entwickeln Strategien zur Kommunikation von Testergebnissen mit Athlet:innen und Eltern.
- reflektieren Chancen und Grenzen von Diagnostik im Nachwuchsleistungssport.
- handeln verantwortungsvoll im Umgang mit sensiblen Leistungsdaten.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Testauswertung im Kader

- Situation: Nach einem Landeskader-Lehrgang erhältst du die Diagnostik-Ergebnisse eines Athleten.
- Aufgabe: Erstelle eine Kurz-Analyse (1 Seite, PDF), wie du die Ergebnisse in deine Trainingsplanung integrierst.
- Leitfragen: Welche Stärken und Schwächen erkennst du? Welche Trainingsschwerpunkte leitest du ab?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben den Transfer von Diagnostik in Praxis.

B: Videopräsentation - „Verwendung von Leistungsdaten“

- Situation: Du stellst in einer Trainerfortbildung vor, wie du Diagnostik-Ergebnisse im Alltag einsetzt.
- Aufgabe: Nimm eine Videopräsentation (3–4 Minuten) auf.
- Leitfragen: Welche Tests sind im Taekwondo relevant? Wie nutzt du Ergebnisse für Motivation und Steuerung? Welche Grenzen gibt es?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Diagnostik-Ergebnisse praxisnah zu kommunizieren.

C: Infografik - „Diagnostische Verfahren“

- Situation: Dein Verein möchte Athlet:innen und Eltern die verschiedenen Diagnostik-Methoden erläutern.
- Aufgabe: Gestalte eine Infografik (PDF) mit den wichtigsten Verfahren (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Techniktests).
- Leitfragen: Welche Tests sind üblich? Was wird dabei gemessen? Wie werden Ergebnisse genutzt?
- Ziel: Die Teilnehmenden machen Diagnostik anschaulich und verständlich.

D: Erfahrungsbericht

- Situation: Du blickst auf eine Situation zurück, in der Diagnostik im Kaderalltag hilfreich oder problematisch war.
- Aufgabe: Verfasse einen Erfahrungsbericht (1 Seite, PDF).
- Leitfragen: Was lief gut? Wo gab es Schwierigkeiten? Was nimmst du für die Zukunft mit?

- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Chancen und Risiken.

Modul 17: Videoanalyse und systematische Fehlerkorrektur

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Videoanalyse für Technik- und Taktikschulung im Leistungssport.
- können geeignete Sequenzen auswählen und strukturiert auswerten.
- entwickeln methodische Ansätze zur Fehlerkorrektur.
- reflektieren Chancen und Grenzen von Videoarbeit im Nachwuchsleistungssport.
- handeln datenschutzkonform bei der Arbeit mit Bild- und Videomaterial.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Analyse einer Kampfszene

- Situation: Ein:e Athlet:in verliert knapp ein Turnier. Du erhältst ein Video des Kampfes.
- Aufgabe: Erstelle eine Kurz-Analyse (1 Seite, PDF) der Szene mit Hinweisen zu Technik- und Taktikverbesserungen.
- Leitfragen: Welche Fehler fallen auf? Welche Stärken sind erkennbar? Welche Korrekturen leitest du ab?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben den gezielten Einsatz von Videoanalyse.

B: Video-Tutorial - „Fehlerkorrektur im Training“

- Situation: Du erklärst Nachwuchstrainern, wie man Videoanalyse zur Technikverbesserung einsetzt.
- Aufgabe: Erstelle ein Video-Tutorial (3-4 Minuten), in dem du eine Technik zeigst und anhand eines Beispiels korrigierst.
- Leitfragen: Welche Schritte führst du durch? Wie vermittelst du Korrekturen verständlich? Welche Hilfsmittel nutzt du?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren methodische Vermittlung.

C: Infoplatat - „Tipps zur Videoanalyse“

- Situation: Dein Verein möchte eine Übersicht für Trainer:innen erstellen.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoplatat (A3/PDF) mit praxisnahen Tipps zur Videoanalyse.
- Leitfragen: Welche technischen Grundlagen sind wichtig? Welche typischen Fehler werden häufig sichtbar? Wie integrierst du die Analyse ins Training?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein visuelles Hilfsmittel.

D: Tagebucheintrag - „Meine erste Videoanalyse“

- Situation: Du blickst auf deine erste eigenständig durchgeführte Videoanalyse zurück.
- Aufgabe: Verfasse einen Tagebucheintrag (1 Seite, PDF), in dem du deine Erfahrungen beschreibst.
- Leitfragen: Was fiel dir leicht? Wo hattest du Schwierigkeiten? Welche Learnings nimmst du mit?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre eigene Kompetenzentwicklung.

Modul 18: Dokumentation und Evaluation sportlicher Entwicklung

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung kontinuierlicher Dokumentation für langfristige Trainingssteuerung.
- können Entwicklungsprozesse systematisch erfassen und auswerten.
- entwickeln praxisnahe Dokumentationsmethoden für den Vereins- und Kaderkontext.
- reflektieren Chancen und Grenzen von Dokumentation im Leistungssport.
- handeln datenschutzkonform im Umgang mit Entwicklungsdaten.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Trainingsdokumentation im Verein

- Situation: Dein Verein bittet dich, die Entwicklung der Landeskaderathlet:innen strukturiert zu dokumentieren.
- Aufgabe: Erstelle eine digitale Checkliste (PDF), mit der du Trainingsteilnahme, Belastung und Fortschritte festhalten kannst.
- Leitfragen: Welche Kategorien sind zentral? Wie vermeidest du Überdokumentation? Wie stellst du Praxisnähe sicher?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxistaugliche Dokumentationshilfen.

B: Videopräsentation - „Wert von Evaluation“

- Situation: In einer Trainerschulung sollst du den Nutzen von Dokumentation für die Entwicklung erklären.
- Aufgabe: Nimm eine Videopräsentation (3–4 Minuten) mit Poster oder Folien auf.
- Leitfragen: Welche Vorteile hat eine gute Dokumentation? Wie unterstützt sie dich in Planung und Kommunikation?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren den Mehrwert von Evaluation.

C: Fallbeispiel

- Situation: Ein:e Athlet:in zeigt über Monate keine Leistungssteigerung. Du sollst die Entwicklung mit Dokumentation belegen.
- Aufgabe: Erstelle eine Fallnotiz (1 Seite, PDF) mit dokumentierten Beobachtungen und Analyse.
- Leitfragen: Welche Daten legst du zugrunde? Wie präsentierst du sie Athlet:in und Eltern? Welche Schlüsse ziehst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Evaluation anhand realer Fälle.

D: Infoplakat - „Dokumentation leicht gemacht“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen sollen einfache Hilfen für Dokumentation erhalten.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoplakat (A3/PDF) mit Tipps, Vorlagen und Beispielen.
- Leitfragen: Welche Methoden sind praktikabel? Wie wird der Datenschutz berücksichtigt?
- Ziel: Die Teilnehmenden erstellen visuelle Unterstützungsmaterialien.

Modul 19: Technikanalyse im Hochleistungsbereich

(Trainer B Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen Methoden zur detaillierten Analyse von Techniken im Taekwondo-Leistungssport.
- können technische Ausführungen systematisch bewerten und korrigieren.
- entwickeln Strategien zur Vermittlung von Technikverbesserungen im Hochleistungsbereich.
- reflektieren Chancen und Grenzen technischer Analyseverfahren.
- handeln verantwortungsvoll im Umgang mit Technikdaten und -aufnahmen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Technikvergleich

- Situation: Zwei Athlet:innen führen denselben Kick aus, aber mit unterschiedlichen Ergebnissen.
- Aufgabe: Erstelle eine Vergleichstabelle (PDF), in der du die technische Ausführung gegenüberstellst.
- Leitfragen: Welche Unterschiede erkennst du? Welche biomechanischen Faktoren spielen eine Rolle? Welche Korrekturen leitest du ab?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben systematische Differenzierung.

B: Video-Demo - „Fehlerkorrektur in der Praxis“

- Situation: Du erklärst Nachwuchstrainern die häufigsten Fehler bei einer bestimmten Technik.
- Aufgabe: Erstelle eine Video-Demo (3-4 Minuten), in der du die Technik vorführst und Fehlerkorrekturen erklärst.
- Leitfragen: Wie präsentierst du die Technik verständlich? Welche didaktischen Schritte nutzt du?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren methodische Vermittlung.

C: Infografik - „Technikanalyse leicht erklärt“

- Situation: Dein Verein möchte Athlet:innen anschaulich vermitteln, worauf es bei Technikfehlern ankommt.
- Aufgabe: Gestalte eine Infografik (PDF) mit den wichtigsten Analyseaspekten (Timing, Winkel, Körperhaltung, Krafteinsatz).
- Leitfragen: Welche Faktoren sind zentral? Wie visualisierst du technische Unterschiede?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln visuelle Kommunikationshilfen.

D: Erfahrungsbericht

- Situation: Du blickst auf eine Trainingssituation zurück, in der eine gezielte Technikanalyse entscheidend war.
- Aufgabe: Verfasse einen Erfahrungsbericht (1 Seite, PDF).
- Leitfragen: Welche Methode hast du angewandt? Was war das Ergebnis? Welche Lehren ziehst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren den Praxiseinsatz von Technikanalyse.

Modul 20: Messung und Bewertung von Reaktions- und Entscheidungsschnelligkeit

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen verschiedene Methoden zur Messung von Reaktions- und Entscheidungsschnelligkeit.
- können Ergebnisse bewerten und in die Trainingspraxis einbinden.
- entwickeln Übungen zur gezielten Verbesserung dieser Fähigkeiten.
- reflektieren die Bedeutung kognitiver und motorischer Faktoren im Taekwondo.
- handeln datengestützt, aber praxisorientiert bei der Leistungsentwicklung.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Testplanung im Verein

- Situation: Du sollst für deine Kadergruppe eine einfache Messung der Reaktionsschnelligkeit organisieren.
- Aufgabe: Erstelle einen Projektplan (1 Seite, PDF) mit Ablauf, Materialien und Auswertung.
- Leitfragen: Welche Tests wählst du? Wie stellst du faire Bedingungen sicher? Wie fließen Ergebnisse ins Training ein?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen praxisgerechte Testplanung.

B: Video-Tutorial - „Übung zur Entscheidungsschnelligkeit“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen möchten von dir eine konkrete Übungsidee sehen.
- Aufgabe: Erstelle ein Video-Tutorial (3-4 Minuten), in dem du eine Übung vormachst und erklärst.
- Leitfragen: Wie strukturierst du die Übung? Welche Variationen baust du ein? Wie misst du Fortschritte?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln methodische Vermittlungskompetenz.

C: Vergleichstabelle - „Testverfahren im Überblick“

- Situation: Dein Verband bittet um eine Übersicht der gängigen Verfahren.
- Aufgabe: Erstelle eine Vergleichstabelle (PDF) mit mindestens drei Testmethoden (z. B. Lichtschranken-Test, Reaktion auf akustische Signale, Entscheidungsaufgabe mit Partner).
- Leitfragen: Welche Vorteile/Nachteile haben die Verfahren? Für welche Altersgruppen sind sie geeignet?
- Ziel: Die Teilnehmenden differenzieren diagnostische Methoden.

D: Blog-Artikel - „Warum Schnelligkeit mehr als Tempo ist“

- Situation: Für die Vereins-Homepage sollst du Eltern und Athlet:innen erklären, was Entscheidungsschnelligkeit bedeutet.
- Aufgabe: Verfasse einen Blog-Artikel (ca. 500 Wörter, PDF).
- Leitfragen: Warum ist Entscheidungsfähigkeit im Wettkampf so wichtig? Wie kann man sie trainieren? Welche Rolle spielt die Psyche?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben adressatengerechte Aufbereitung.

Modul 21: Entwicklung komplexer Kampftaktiken

(Trainer B Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung komplexer Taktiken im Hochleistungs-Taekwondo.
- können taktische Muster analysieren und auf unterschiedliche Gegner anwenden.
- entwickeln Strategien zur Vermittlung taktischer Inhalte im Training.
- reflektieren die Rolle von Athlet:innen bei der Umsetzung taktischer Vorgaben.
- handeln planvoll bei der langfristigen Entwicklung von Kampftaktiken.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Taktikplan für ein Turnier

- Situation: Dein:e Athlet:in startet bei einer Deutschen Meisterschaft. Du sollst einen Taktikplan für das Event erstellen.
- Aufgabe: Erstelle einen Taktikplan (1 Seite, PDF) mit Angriffsmustern, Reaktionsoptionen und Anpassungsstrategien.
- Leitfragen: Welche Gegnerprofile berücksichtigst du? Wie bleibt der Plan flexibel? Wie vermittelst du ihn Athlet:innen?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben taktische Planung.

B: Video-Demo - „Taktik im Training“

- Situation: Du möchtest zeigen, wie man eine taktische Variante im Training vermittelt.
- Aufgabe: Erstelle eine Video-Demo (3-4 Minuten), in der du eine Trainingssequenz mit taktischem Schwerpunkt durchführst.
- Leitfragen: Wie baust du die Übung auf? Welche Varianten erklärst du? Wie sicherst du den Lerntransfer?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren methodische Vermittlung.

C: Diskussionspapier - „Athletenautonomie in der Taktik“

- Situation: In einer Trainerrunde wird diskutiert, ob Athlet:innen mehr Freiheit bei taktischen Entscheidungen haben sollten.
- Aufgabe: Verfasse ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF) mit Pro- und Contra-Argumenten.
- Leitfragen: Welche Vorteile hat Athletenautonomie? Wo braucht es klare Vorgaben? Wie findest du ein Gleichgewicht?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Führungs- und Mitbestimmungsrollen.

D: Infoplakat - „Taktische Muster im Überblick“

- Situation: Dein Verein möchte komplexe Taktikmuster visuell darstellen.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoplakat (A3/PDF) mit Beispielen für typische Angriffskombinationen, Konter und Umschaltstrategien.
- Leitfragen: Welche taktischen Prinzipien sind zentral? Wie machst du sie anschaulich? Welche Praxisbeispiele nutzt du?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein praxisnahes Visualisierungstool.

Modul 22: Analyse von Gegnerprofilen auf Bundesebene

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung systematischer Gegneranalysen im nationalen Wettkampfsport.
- können Stärken, Schwächen und Muster von Gegner:innen identifizieren.
- entwickeln Strategien zur Nutzung dieser Informationen für die eigene Wettkampfvorbereitung.
- reflektieren Grenzen und Risiken von Gegneranalysen.
- handeln verantwortungsvoll beim Umgang mit sensiblen Daten.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Gegnerprofil erstellen

- Situation: Dein:e Athlet:in trifft im Halbfinale auf einen starken Gegner. Du hast Video- und Ergebnisdaten.
- Aufgabe: Erstelle ein Gegnerprofil (1 Seite, PDF) mit Stärken, Schwächen und taktischen Mustern.
- Leitfragen: Welche Beobachtungen sind relevant? Wie übersetzt du sie in taktische Vorgaben? Welche Risiken bleiben bestehen?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben strukturierte Gegneranalyse.

B: Videopräsentation - „Von der Analyse zur Taktik“

- Situation: Auf einer Trainerfortbildung erläuterst du, wie Gegnerprofile genutzt werden.
- Aufgabe: Nimm eine Videopräsentation (3–4 Minuten) auf, in der du die Schritte vom Gegnerprofil zur Wettkampftaktik erklärst.
- Leitfragen: Wie sammelst du Informationen? Wie bewertest du diese? Wie setzt du sie in Training und Coaching ein?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen den Transfer von Analyse zur Praxis.

C: Vergleichstabelle - „Zwei Gegner, zwei Profile“

- Situation: Dein:e Athlet:in startet gegen zwei sehr unterschiedliche Gegner.
- Aufgabe: Erstelle eine Vergleichstabelle (PDF) mit den wichtigsten Unterschieden in deren Kampfstil.
- Leitfragen: Wo liegen taktische Chancen? Wo lauern Gefahren? Wie muss sich die Vorbereitung unterscheiden?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Differenzierung zwischen Gegnerprofilen.

D: Blog-Artikel - „Die Kunst der Gegneranalyse“

- Situation: Für die Vereins-Homepage sollst du Eltern und Nachwuchstrainern die Bedeutung der Gegneranalyse erklären.
- Aufgabe: Verfasse einen Blog-Artikel (ca. 500 Wörter, PDF).
- Leitfragen: Warum ist Gegneranalyse wichtig? Wo sind ihre Grenzen? Wie kann man sie kindgerecht erklären?

- Ziel: Die Teilnehmenden üben adressatengerechte Kommunikation.

Modul 23: Simulation nationaler Wettkampfbedingungen

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen den Nutzen von Simulationstrainings zur Vorbereitung auf nationale Wettkämpfe.
- können realistische Wettkampfbedingungen im Training nachstellen.
- entwickeln methodische Konzepte zur mentalen und taktischen Vorbereitung.
- reflektieren Chancen und Grenzen von Simulationen.
- handeln planvoll bei der Gestaltung von Simulationsmaßnahmen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Simulationskonzept entwickeln

- Situation: Dein Verein möchte ein Trainingswochenende mit dem Schwerpunkt „Simulation nationaler Wettkampf“ durchführen.
- Aufgabe: Erstelle ein Konzeptpapier (2 Seiten, PDF) mit Ablauf, Rollenverteilung und Rahmenbedingungen.
- Leitfragen: Welche Elemente müssen abgebildet werden (Kampfrichter, Publikum, Technik)? Wie stellst du Stressbedingungen her? Welche Ziele setzt du?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben strukturierte Planung.

B: Videodemo - „Simulation im Training“

- Situation: Du führst eine Trainingseinheit durch, in der die Athlet:innen unter Turnierbedingungen kämpfen.
- Aufgabe: Erstelle eine Video-Demo (3-4 Minuten), in der du eine Übungssituation zur Simulation erklärst und durchführst.
- Leitfragen: Wie baust du die Einheit auf? Welche Unterschiede gibt es zum normalen Training? Wie erhöhst du den Druck realistisch?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln methodische Umsetzungskompetenz.

C: Storyboard - „Der Weg durch die Meisterschaft“

- Situation: Du willst Athlet:innen visuell auf den Ablauf eines Wettkampftages vorbereiten.
- Aufgabe: Erstelle ein Storyboard (6-8 Felder, PDF), das den Ablauf einer Deutschen Meisterschaft nachzeichnet.
- Leitfragen: Welche Phasen sind entscheidend (Wiegen, Aufwärmen, Kampf, Nachbereitung)? Wo liegen die Stressmomente?
- Ziel: Die Teilnehmenden machen Abläufe anschaulich.

D: Erfahrungsbericht

- Situation: Du blickst auf eine von dir durchgeführte Wettkampfsimulation zurück.
- Aufgabe: Verfasse einen Erfahrungsbericht (1 Seite, PDF).
- Leitfragen: Was ist gelungen? Wo gab es Probleme? Welche Effekte hast du bei Athlet:innen beobachtet?

- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre eigenen Erfahrungen.

Modul 24: Technisch-taktische Anforderungen der Deutschen Meisterschaft

(Trainer B Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die spezifischen technisch-taktischen Anforderungen der Deutschen Meisterschaft.
- können Leistungsstand und Entwicklungsbedarf ihrer Athlet:innen daran messen.
- entwickeln Trainingsschwerpunkte, die auf diese Anforderungen ausgerichtet sind.
- reflektieren Unterschiede zwischen regionalem und nationalem Wettkampfniveau.
- handeln zielgerichtet in der Vorbereitung auf nationale Meisterschaften.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Analyse eines Meisterschaftskampfes

- Situation: Du erhältst das Video eines Finalkampfes der Deutschen Meisterschaft.
- Aufgabe: Erstelle eine Kurz-Analyse (1 Seite, PDF) der wichtigsten technisch-taktischen Elemente.
- Leitfragen: Welche Muster waren erfolgreich? Welche Techniken dominierten? Welche Fehler entschieden den Kampf?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben die systematische Analyse nationaler Kämpfe.

B: Videopräsentation - „Erfolgsfaktoren DM“

- Situation: Auf einer Trainerfortbildung erläuterst du, welche Anforderungen die Deutsche Meisterschaft stellt.
- Aufgabe: Erstelle eine Videopräsentation (3-4 Minuten) mit Poster oder Folien.
- Leitfragen: Welche technischen und taktischen Schwerpunkte sind auf nationalem Niveau entscheidend? Wie unterscheiden sie sich von Landesebene?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Schlüsselfaktoren praxisnah darzustellen.

C: Vergleichstabelle - „Regional vs. National“

- Situation: Dein:e Athlet:in tritt erstmals auf einer Deutschen Meisterschaft an. Du willst die Unterschiede zur Landesebene verdeutlichen.
- Aufgabe: Erstelle eine Vergleichstabelle (PDF) mit den wichtigsten Unterschieden.
- Leitfragen: Welche Techniken sind auf DM-Ebene häufiger? Welche taktischen Muster sind komplexer? Welche physischen Anforderungen steigen?
- Ziel: Die Teilnehmenden erkennen die Leistungsunterschiede klar.

D: Blog-Artikel - „Mein Weg zur DM“

- Situation: Du schreibst einen Beitrag für die Vereinsseite über die DM-Vorbereitung eines Athleten.
- Aufgabe: Verfasse einen Blog-Artikel (ca. 500 Wörter, PDF).
- Leitfragen: Welche Schwerpunkte standen im Training? Welche Erwartungen gab es? Was macht die DM besonders?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben kommunikative Aufbereitung für Öffentlichkeit und Eltern.

Modul 25: Anpassung des Trainings an Regelinterpretationen auf nationaler Ebene

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen aktuelle Regelinterpretationen im Taekwondo-Wettkampf auf nationaler Ebene.
- können Training und Coaching an diese Interpretationen anpassen.
- entwickeln Strategien, um Athlet:innen frühzeitig auf Regeländerungen vorzubereiten.
- reflektieren die Auswirkungen von Regelinterpretationen auf Taktik und Technik.
- handeln regelkonform und verantwortungsbewusst im nationalen Wettkampfumfeld.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Neue Regel im Einsatz

- Situation: Auf einer Deutschen Meisterschaft wird eine neue Auslegung der Kopftreffer-Regel angewandt.
- Aufgabe: Erstelle eine Fallanalyse (1 Seite, PDF), wie du dein Training kurzfristig anpassen würdest.
- Leitfragen: Welche Techniken gewinnen an Bedeutung? Welche Risiken entstehen? Welche Kommunikation ist wichtig?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben schnelle Reaktion auf Regeländerungen.

B: Videopräsentation - „Training nach den Regeln“

- Situation: Du stellst einem Trainerteam vor, wie du Regelinterpretationen im Vereinstraining umsetzt.
- Aufgabe: Nimm eine Videopräsentation (3-4 Minuten) mit Beispielen aus dem Training auf.
- Leitfragen: Welche Übungen sind besonders geeignet? Wie schulst du Athlet:innen taktisch? Wie vermeidest du Proteste am Wettkampftag?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Regelanpassungen didaktisch einzubetten.

C: Vergleichstabelle - „Vorher - Nachher“

- Situation: Du willst Athlet:innen verdeutlichen, welche Unterschiede eine Regeländerung macht.
- Aufgabe: Erstelle eine Vergleichstabelle (PDF) mit altem und neuem Regelverständnis.
- Leitfragen: Welche Auswirkungen gibt es auf Technik, Taktik und Trainingsmethodik? Welche Anpassungen sind zwingend nötig?
- Ziel: Die Teilnehmenden erkennen Unterschiede klar und strukturiert.

D: Infoplakat - „Regeln im Fokus“

- Situation: Dein Verein möchte eine Übersicht für Athlet:innen und Eltern bereitstellen.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoplakat (A3/PDF) mit den wichtigsten aktuellen Regelinterpretationen.
- Leitfragen: Welche Änderungen sind besonders relevant? Wie erklärst du sie verständlich? Welche Konsequenzen ergeben sich für den Alltag?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln visuelle Unterstützungsmaterialien.

Modul 26: Mentaltraining zur Leistungsstabilisierung

(Trainer B Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen grundlegende Methoden des Mentaltrainings für den Leistungssport.
- können mentale Techniken gezielt zur Leistungsstabilisierung einsetzen.
- entwickeln Trainingsroutinen, die Konzentration, Selbstvertrauen und Fokus stärken.
- reflektieren die Rolle des Trainers bei der mentalen Vorbereitung.
- handeln verantwortungsvoll, um Athlet:innen in Stresssituationen Sicherheit zu geben.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Vorstart-Nervosität

- Situation: Ein:e Athlet:in zeigt bei Turnieren starke Nervosität direkt vor dem Kampf.
- Aufgabe: Erstelle eine Handlungsanleitung (1 Seite, PDF) mit Übungen zur mentalen Vorbereitung unmittelbar vor dem Start.
- Leitfragen: Welche Methoden helfen, Nervosität abzubauen? Wie kann der Trainer unterstützen? Welche Routinen sind praktikabel?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln konkrete, anwendbare Hilfen.

B: Video-Tutorial - „Mentale Übung im Training“

- Situation: Du führst im Training eine kurze mentale Einheit mit deinen Athlet:innen durch.
- Aufgabe: Nimm ein Video-Tutorial (3-4 Minuten) auf, in dem du eine Übung (z. B. Visualisierung oder Atemtechnik) anleitest.
- Leitfragen: Wie erklärst du die Übung verständlich? Wie passt sie in den Trainingsalltag? Welche Wirkung erwartest du?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praktische Vermittlung.

C: Tagebucheintrag - „Mein mentaler Schlüssel“

- Situation: Du erinnerst dich an eine Situation, in der mentale Stärke den Ausschlag gab.
- Aufgabe: Schreibe einen Tagebucheintrag (1 Seite, PDF) aus Sicht des Trainers.
- Leitfragen: Wie hat der Athlet profitiert? Welche Technik war entscheidend? Welche Lehre ziehst du für deine Arbeit?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren eigene Erfahrungen.

D: Infoplatat - „Mentale Werkzeuge“

- Situation: Dein Verein möchte Nachwuchstrainer:innen die wichtigsten Mentaltechniken vorstellen.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoplatat (A3/PDF) mit den effektivsten Methoden (z. B. Visualisierung, Atemtechniken, Routinen).
- Leitfragen: Welche Techniken sind leicht umsetzbar? Wie erklärst du sie kurz und prägnant?
- Ziel: Die Teilnehmenden machen mentale Hilfen anschaulich und praxisnah.

Modul 27: Umgang mit Versagensangst und Leistungsdruck

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- erkennen Ursachen und typische Symptome von Versagensangst im Leistungssport.
- können angemessene Strategien zur Reduktion von Drucksituationen entwickeln.
- unterstützen Athlet:innen im Umgang mit Niederlagen und Erwartungshaltungen.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer:in im Spannungsfeld zwischen Forderung und Förderung.
- handeln verantwortungsvoll, um die psychische Gesundheit der Athlet:innen zu schützen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Druck im Finale

- Situation: Dein:e Athlet:in steht im Finale einer Deutschen Meisterschaft und bricht mental ein.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallanalyse (1 Seite, PDF) mit deinem Vorgehen in dieser Situation.
- Leitfragen: Welche akuten Maßnahmen setzt du? Wie begleitest du Athlet:in danach? Welche langfristigen Strategien leitest du ab?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben professionelles Handeln unter Druck.

B: Videorollenspiel – „Elternerwartungen“

- Situation: Eltern machen ihr Kind nach einer Niederlage für das Scheitern verantwortlich. Du wirst in das Gespräch einbezogen.
- Aufgabe: Nimm ein Videorollenspiel (3–4 Minuten) auf, in dem du das Gespräch gestaltest.
- Leitfragen: Wie stellst du dich schützend vor das Kind? Wie kommunizierst du mit Eltern klar und deeskalierend?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren Konfliktgespräche.

C: Tagebuch eines Athleten

- Situation: Ein:e Athlet:in dokumentiert seine Gefühle vor, während und nach einem wichtigen Turnier.
- Aufgabe: Schreibe einen fiktiven Tagebucheintrag (1 Seite, PDF) aus Sicht des Athleten.
- Leitfragen: Welche Gedanken und Ängste tauchen auf? Welche Unterstützung wäre hilfreich gewesen?
- Ziel: Die Teilnehmenden schärfen ihr Einfühlungsvermögen.

D: Infoplakat – „Strategien gegen Versagensangst“

- Situation: Du möchtest deinem Team einfache Hilfen geben, um besser mit Druck umzugehen.
- Aufgabe: Erstelle ein Infoplakat (A3/PDF) mit Strategien zur Angstbewältigung.
- Leitfragen: Welche Methoden sind leicht anwendbar? Wie visualisierst du sie verständlich?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisnahe Visualisierungen.

Modul 28: Konzentrationstraining und Fokussierung im Turnierkontext

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen Methoden zur Förderung von Konzentration und Fokussierung im Wettkampf.
- können Trainingsübungen entwickeln, die Aufmerksamkeit und mentale Stabilität schulen.
- setzen Rituale und Routinen gezielt ein, um Athlet:innen Sicherheit zu geben.
- reflektieren den Einfluss von Ablenkungen und Stress auf die Konzentration.
- handeln planvoll, um die mentale Leistungsfähigkeit im Turnier zu stabilisieren.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Ablenkung im Halbfinale

- Situation: Während des Kampfes wird dein:e Athlet:in durch laute Zurufe von außen irritiert und verliert den Fokus.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallnotiz (1 Seite, PDF), wie du Athlet:innen im Training auf solche Ablenkungen vorbereitest.
- Leitfragen: Welche Methoden setzt du ein? Wie stärkst du mentale Stabilität? Wie gehst du in der akuten Situation vor?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln Handlungsstrategien gegen Störungen.

B: Video-Tutorial - „Konzentrationsübung im Training“

- Situation: Du zeigst Nachwuchstrainern eine einfache Übung zur Fokussierung.
- Aufgabe: Nimm ein Video-Tutorial (3-4 Minuten) auf, in dem du die Übung anleitest.
- Leitfragen: Wie erklärst du die Übung klar? Welche Variationen sind möglich? Wie misst du den Erfolg?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben methodische Vermittlung.

C: Comicstrip - „Mein Fokusmoment“

- Situation: Ein:e Athlet:in beschreibt, wie er/sie den Fokus im entscheidenden Moment findet.
- Aufgabe: Erstelle einen Comicstrip (6-8 Panels, PDF), der den Weg von Ablenkung zu voller Konzentration darstellt.
- Leitfragen: Welche Hindernisse tauchen auf? Welche Technik hilft? Wie fühlt sich der Fokusmoment an?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren mentale Prozesse kreativ.

D: Ritualsammlung

- Situation: Dein Landeskader möchte Routinen für die mentale Vorbereitung nutzen.
- Aufgabe: Erstelle eine Sammlung von 5 Ritualen (1 Seite, PDF), die Athlet:innen vor Kämpfen einsetzen können.
- Leitfragen: Welche Rituale fördern Ruhe? Welche steigern Aufmerksamkeit? Wie vermittelst du sie Athlet:innen?
- Ziel: Die Teilnehmenden erarbeiten praxisnahe Werkzeuge.

Modul 29: Wettkampfroutinen und Rituale entwickeln

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Routinen und Ritualen für die mentale Stabilität im Wettkampf.
- können individuelle Routinen für Athlet:innen entwickeln und anpassen.
- nutzen Rituale zur Förderung von Selbstvertrauen, Fokus und Gelassenheit.
- reflektieren Risiken übermäßiger Abhängigkeit von Ritualen.
- handeln methodisch, um Routinen systematisch ins Training einzubauen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Routine für einen Nachwuchsathleten

- Situation: Ein:e junge:r Athlet:in ist vor jedem Wettkampf stark nervös.
- Aufgabe: Erstelle eine Handreichung (1 Seite, PDF) mit einer klaren Routine vom Aufstehen bis zum ersten Kampf.
- Leitfragen: Welche Schritte stabilisieren den Tagesablauf? Wie baust du Vertrauen auf? Welche Rolle spielst du als Trainer?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisnahe Routinen.

B: Videodemo - „Ritual anleiten“

- Situation: Du führst in einer Trainingseinheit ein kurzes Ritual ein (z. B. Atemübung, Fokussatz).
- Aufgabe: Erstelle eine Videodemo (3-4 Minuten), in der du das Ritual erklärst und mit Athlet:innen einübst.
- Leitfragen: Wie stellst du das Ritual dar? Wie überträgst du es in den Wettkampf?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben methodisches Anleiten.

C: Kreative Visualisierung

- Situation: Dein Kader wünscht sich eine bildhafte Darstellung, um Routinen greifbarer zu machen.
- Aufgabe: Gestalte eine Collage oder ein Moodboard (PDF, A3) mit Bildern, Symbolen und Schlagworten zu wirksamen Routinen.
- Leitfragen: Welche visuellen Elemente motivieren? Wie erklärst du Abläufe symbolisch?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen kreative Aufbereitung.

D: Tagebuch eines Athleten

- Situation: Ein:e Athlet:in probiert drei verschiedene Rituale aus.
- Aufgabe: Schreibe eine fiktive Tagebuchreihe (3 kurze Einträge, PDF) aus Sicht des Athleten.
- Leitfragen: Wie verändern sich Gefühle und Fokus? Welche Routine wirkt am besten?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Wirkung über Zeit.

Modul 30: Umgang mit Rückschlägen und Misserfolgen

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- erkennen Rückschläge und Niederlagen als Teil des sportlichen Entwicklungsprozesses.
- können Athlet:innen nach Misserfolgen stabilisieren und neue Perspektiven eröffnen.
- entwickeln Strategien, um konstruktiv mit Niederlagen umzugehen.
- reflektieren ihre eigene Rolle im Umgang mit Krisensituationen.
- handeln verantwortungsvoll, um Motivation und Selbstvertrauen der Athlet:innen zu sichern.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Niederlage im Finale

- Situation: Dein:e Athlet:in verliert im Finale der Deutschen Meisterschaft deutlich und bricht in Tränen aus.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallreflexion (1 Seite, PDF), wie du in diesem Moment reagierst und die nächsten Trainingseinheiten gestaltest.
- Leitfragen: Wie unterstützt du kurzfristig emotional? Welche Schritte helfen langfristig?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben akute und strategische Reaktion auf Rückschläge.

B: Videorollenspiel - „Motivationsgespräch“

- Situation: Nach drei frühen Niederlagen überlegt ein:e Athlet:in, mit dem Leistungssport aufzuhören.
- Aufgabe: Nimm ein Videorollenspiel (3-4 Minuten) auf, in dem du das Gespräch führst.
- Leitfragen: Wie motivierst du authentisch? Wie gehst du mit Zweifeln um? Welche Perspektiven eröffnest du?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren empathische Kommunikation.

C: Kreativaufgabe - „Metapher für Rückschläge“

- Situation: Du sollst deinem Team erklären, warum Niederlagen zum Erfolg gehören.
- Aufgabe: Entwickle eine Metapher (z. B. Bild, Collage oder kurze Geschichte, PDF), die Rückschläge positiv einordnet.
- Leitfragen: Wie vermittelst du den Lernwert? Wie bleibt die Botschaft im Kopf?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben kreative Vermittlung.

D: Tagebuchreihe - „Mein größter Rückschlag“

- Situation: Ein:e Athlet:in verarbeitet über Wochen eine Niederlage.
- Aufgabe: Schreibe eine fiktive Tagebuchreihe (3 kurze Einträge, PDF) aus Sicht des Athleten.
- Leitfragen: Welche Emotionen stehen im Vordergrund? Wie verändert sich der Blick im Verlauf? Welche Rolle spielt der Trainer?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren emotionale Prozesse.

Modul 31: Leistungssteuerung bei hoher Turnierbelastung

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Risiken hoher Turnierbelastung für Nachwuchs- und Kaderathlet:innen.
- können Belastungen systematisch planen, steuern und dokumentieren.
- entwickeln Strategien zur Kombination von Training, Regeneration und Turnierphasen.
- reflektieren ihre Rolle im Spannungsfeld zwischen Leistungserwartung und Gesundheitsschutz.
- handeln verantwortungsvoll, um Überlastung und Burnout vorzubeugen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Turniersaison mit 10 Starts

- Situation: Dein:e Athlet:in soll innerhalb von 12 Monaten an 10 Turnieren teilnehmen, darunter zwei internationale.
- Aufgabe: Erstelle einen Belastungsplan (PDF, 1 Seite) mit Phasen der Belastung, Entlastung und Trainingsschwerpunkten.
- Leitfragen: Welche Turniere haben Priorität? Wie planst du Erholung? Welche Risiken erkennst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben planvolle Leistungssteuerung.

B: Video-Demo - „Belastungsspitzen erkennen“

- Situation: Du erklärst Nachwuchstrainern, wie man Überlastung im Training erkennt.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3–4 Minuten) auf, in dem du typische Anzeichen darstellst und Handlungsschritte erklärst.
- Leitfragen: Welche Symptome zeigen Athlet:innen? Wie reagierst du? Wie dokumentierst du Beobachtungen?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen praxisnahe Beobachtung.

C: Fallnotiz - „Wenn es zu viel wird“

- Situation: Ein:e Athlet:in klagt über Erschöpfung und Lustlosigkeit mitten in der Saison.
- Aufgabe: Erstelle eine Fallnotiz (1 Seite, PDF) mit deinem Vorgehen.
- Leitfragen: Wie dokumentierst du den Fall? Welche Anpassungen nimmst du vor? Wann ziehst du Fachleute hinzu?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben verantwortungsbewusste Intervention.

D: Kreativaufgabe - „Mein Belastungsbarometer“

- Situation: Dein Team soll lernen, Belastung selbst einzuschätzen.
- Aufgabe: Entwirf ein visuelles Belastungsbarometer (PDF, A3), das Athlet:innen nutzen können (Farben, Symbole, Skalen).
- Leitfragen: Wie machst du Belastung sichtbar? Wie förderst du Selbstreflexion? Wie beziehst du es ins Training ein?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln kreative Tools für Athlet:innen.

Modul 32: Regeneration und Mikropausen bei Turnierserien

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Regeneration während eng getakteter Turnierserien.
- können Mikropausen gezielt einsetzen, um Leistung und Konzentration zu stabilisieren.
- entwickeln Trainings- und Betreuungsstrategien zur Unterstützung der Athlet:innen.
- reflektieren den Zusammenhang von Erholung, Verletzungsprophylaxe und Leistungsfähigkeit.
- handeln planvoll, um Athlet:innen vor Überlastung zu schützen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Drei Turniere in vier Wochen

- Situation: Dein:e Athlet:in startet in einem Monat bei drei großen Turnieren.
- Aufgabe: Erstelle einen Regenerationsplan (1 Seite, PDF) mit geplanten Mikropausen und aktiver Erholung.
- Leitfragen: Welche Formen der Regeneration setzt du wann ein? Wie sicherst du Erholung trotz kurzer Pausen?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisorientierte Planung.

B: Videodemo - „Mikropause im Training“

- Situation: Du zeigst Trainerkollegen, wie Mikropausen auch während des Trainings sinnvoll genutzt werden können.
- Aufgabe: Erstelle eine Videodemo (3-4 Minuten), in der du eine kurze Einheit mit aktiver Mikropause anleitest.
- Leitfragen: Welche Übungen eignen sich? Wie erklärst du den Nutzen? Wie motivierst du Athlet:innen zur Umsetzung?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen methodische Vermittlung.

C: Kreativaufgabe - „Regenerationsbox“

- Situation: Dein Team soll einfache Hilfsmittel für die Regeneration nutzen.
- Aufgabe: Stelle eine digitale Regenerationsbox (PDF, A3) zusammen mit 5-6 kleinen Tools (z. B. Atemübung, Dehnung, Musik, Entspannungstechnik).
- Leitfragen: Wie stellst du Vielfalt sicher? Wie motivierst du Athlet:innen zur Anwendung?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln kreative Impulse für Athlet:innen.

D: Tagebuch - „Erholung während der Turnierserie“

- Situation: Ein:e Athlet:in dokumentiert seine Regenerationserfahrungen während einer Serie von drei Turnieren.
- Aufgabe: Verfasse ein fiktives Tagebuch (3 Einträge, PDF) aus Sicht des Athleten.
- Leitfragen: Wie fühlt sich der Körper an? Welche Erholungsmaßnahmen helfen am meisten? Wo bleiben Probleme bestehen?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren individuelle Unterschiede in der Regeneration.

Modul 33: Kraftentwicklung im Übergang zum Erwachsenenbereich

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die besonderen Anforderungen an die Kraftentwicklung im Jugend-zu-Erwachsenen-Übergang.
- können alters- und entwicklungsgerechte Krafttrainingsmethoden auswählen.
- entwickeln periodisierte Kraftprogramme zur Leistungssteigerung.
- reflektieren Risiken von Überlastung, Verletzungen und falschen Trainingsmethoden.
- handeln verantwortungsvoll, um nachhaltige Kraftentwicklung zu fördern.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Athlet mit wachsender Belastung

- Situation: Ein 16-jähriger Athlet wechselt vom Jugend- in den Erwachsenenbereich.
- Aufgabe: Erstelle einen Kraftentwicklungsplan (1 Seite, PDF) für die nächsten 6 Monate.
- Leitfragen: Welche Übungen setzt du ein? Wie sicherst du Belastungssteigerung? Welche Regenerationszeiten planst du ein?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben realistische Trainingsplanung.

B: Videodemo – „Technik vor Gewicht“

- Situation: Du leitest eine Einheit mit dem Schwerpunkt Technik im Krafttraining.
- Aufgabe: Erstelle eine Videodemo (3–4 Minuten), in der du eine Basisübung (z. B. Kniebeuge oder Core-Übung) methodisch aufbaust.
- Leitfragen: Wie erklärst du Technik korrekt? Wie vermeidest du Fehlbelastungen?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren methodische Vermittlung.

C: Infoplakat – „Dos and Don'ts“

- Situation: Dein Verein möchte klare Regeln für jugendgerechtes Krafttraining haben.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoplakat (A3/PDF) mit den wichtigsten Dos and Don'ts im Übergangsbereich.
- Leitfragen: Welche Prinzipien gelten immer? Wo lauern die größten Risiken?
- Ziel: Die Teilnehmenden erstellen leicht verständliche Regeln.

D: Tagebuchreihe – „Mein Kraftaufbau“

- Situation: Ein:e Athlet:in dokumentiert seine Erfahrungen mit dem Übergang ins Krafttraining für Erwachsene.
- Aufgabe: Schreibe eine fiktive Tagebuchreihe (3 kurze Einträge, PDF).
- Leitfragen: Wie fühlt sich die Belastungssteigerung an? Welche Fortschritte sind sichtbar? Wo gibt es Probleme?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren die Athletenperspektive.

Modul 34: Schnelligkeitsentwicklung im Hochleistungsbereich

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung der Schnelligkeit als Schlüsselfaktor im Hochleistungstaekwondo.
- kennen Methoden zur Verbesserung von Reaktions-, Aktions- und Handlungsschnelligkeit.
- können schnelligkeitsorientierte Trainingsformen entwickeln und periodisieren.
- reflektieren die Risiken von Überlastung und Fehlsteuerung im Schnelligkeitstraining.
- handeln gezielt, um Schnelligkeit nachhaltig in Wettkampfleistung umzusetzen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Reaktionsschnelligkeit im Turnier

- Situation: Dein:e Athlet:in verliert häufig den ersten Punkt, weil die Reaktion auf den Start zu langsam ist.
- Aufgabe: Erstelle einen Trainingsplan (1 Seite, PDF) mit Übungen zur Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit.
- Leitfragen: Welche Methoden setzt du ein? Wie dokumentierst du Fortschritte? Welche Belastungsumfänge sind sinnvoll?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisnahe Maßnahmen.

B: Videodemo - „Explosivität im Training“

- Situation: Du willst einem Nachwuchstrainer zeigen, wie man Schnelligkeit mit Plyometrie verbessert.
- Aufgabe: Erstelle eine Videodemo (3–4 Minuten), in der du eine Übung anleitest.
- Leitfragen: Wie erklärst du die Technik? Welche Varianten sind möglich? Wie sicherst du die Belastungssteuerung?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen methodische Vermittlung.

C: Infoplatkat - „Schnelligkeitstypen“

- Situation: Dein Verein möchte Athlet:innen die Unterschiede zwischen Reaktions-, Bewegungs- und Handlungsschnelligkeit erklären.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoplatkat (A3/PDF), das diese Typen mit Beispielen aus dem Taekwondo darstellt.
- Leitfragen: Welche Formen sind im Taekwondo entscheidend? Wie visualisierst du Unterschiede verständlich?
- Ziel: Die Teilnehmenden machen komplexe Inhalte anschaulich.

D: Kreativaufgabe - „Mein Schnellstarter“

- Situation: Ein:e Athlet:in soll einen persönlichen Fokus-Satz oder ein Ritual entwickeln, das die Explosivität steigert.
- Aufgabe: Entwirf ein Kreativkonzept (PDF) mit Symbol, Satz oder Ritual für den Wettkampfstart.

- Leitfragen: Wie beeinflussen mentale Signale die Schnelligkeit? Wie wird es ritualisiert?
- Ziel: Die Teilnehmenden verbinden psychische und physische Faktoren.

Modul 35: Ausdauermanagement und Laktatverträglichkeit

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die physiologischen Grundlagen von Ausdauer und Laktatbildung im Taekwondo.
- können Methoden zur Verbesserung der Grundlagenausdauer und Laktattoleranz anwenden.
- entwickeln Trainingspläne zur Belastungssteuerung in intensiven Wettkampfphasen.
- reflektieren Risiken von Überlastung und fehlerhafter Trainingssteuerung.
- handeln planvoll, um Athlet:innen leistungsfähig und gesund zu halten.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Athlet bricht im Viertelfinale ein

- Situation: Dein:e Athlet:in zeigt nach zwei intensiven Kämpfen deutliche Ermüdungserscheinungen.
- Aufgabe: Erstelle eine Fallreflexion (1 Seite, PDF) mit Anpassungen im Ausdauertraining.
- Leitfragen: Welche Ursachen sind wahrscheinlich? Welche Trainingsmethoden setzt du an? Wie sicherst du Nachhaltigkeit?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Analyse und Reaktion auf Ausdauerprobleme.

B: Videodemo - „Intervalltraining richtig gestalten“

- Situation: Du willst Nachwuchstrainern eine effektive Einheit für Laktattoleranz zeigen.
- Aufgabe: Erstelle eine Videodemo (3-4 Minuten) mit einer exemplarischen Intervallübung.
- Leitfragen: Wie strukturierst du Belastung und Pause? Wie erkennst du Überlastung?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren methodische Vermittlung.

C: Infografik - „Ausdauer im Taekwondo“

- Situation: Dein Verein möchte Eltern erklären, warum Ausdauertraining auch im Kampfsport wichtig ist.
- Aufgabe: Gestalte eine Infografik (A3/PDF) mit anschaulichen Beispielen (z. B. Herz-Kreislauf, Laktatabbau).
- Leitfragen: Wie visualisierst du physiologische Prozesse verständlich? Wie verknüpfst du Training und Wettkampf?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, komplexe Inhalte leicht darzustellen.

D: Kreativaufgabe - „Laktat-Erfahrung“

- Situation: Du willst Athlet:innen bewusst machen, wie sich hohe Belastung anfühlt und wie man damit umgeht.
- Aufgabe: Entwickle ein kurzes Trainingsprotokoll (PDF) mit einer Übungseinheit, die Athlet:innen den Effekt steigender Laktatwerte spüren lässt.
- Leitfragen: Wie gestaltest du die Einheit sicher? Wie erklärst du den Sinn? Wie reflektierst du mit den Athlet:innen?

- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahe Erfahrungsdidaktik.

Modul 36: Individuelle Ernährungskonzepte für Kaderathleten

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung individueller Ernährung für Leistungsfähigkeit, Regeneration und Gesundheit.
- können Grundprinzipien sportgerechter Ernährung auf Kaderathlet:innen anwenden.
- entwickeln individuelle Ernährungsstrategien in Abhängigkeit von Alter, Gewichtsklasse und Belastung.
- reflektieren die Rolle des Trainers im Zusammenspiel mit Ernährungsfachleuten.
- handeln verantwortungsvoll im Spannungsfeld zwischen Leistungserwartung und Gesundheit.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Ernährungsplan für eine Wettkampfwoche

- Situation: Dein:e Athlet:in fährt zu einer Deutschen Meisterschaft mit mehreren Kämpfen über zwei Tage.
- Aufgabe: Erstelle einen Beispiel-Ernährungsplan (1 Seite, PDF) für die Woche vor und während des Wettkampfes.
- Leitfragen: Welche Mahlzeiten planst du wann? Welche Flüssigkeitszufuhr ist wichtig? Wie berücksichtigst du Regeneration?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahe Ernährungsplanung.

B: Videodemo - „Snacks für Kaderathleten“

- Situation: Du stellst deinem Team einfache, gesunde Snacks für Training und Turnier vor.
- Aufgabe: Erstelle eine Videodemo (3–4 Minuten), in der du zwei Snack-Ideen vorstellst und ihre Vorteile erklärst.
- Leitfragen: Welche Nährstoffe liefern Energie? Wie sind die Snacks praktisch umzusetzen?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln kreative Vermittlungsformen.

C: Kreativaufgabe - „Mein Ernährungsrads“

- Situation: Dein Verein möchte Ernährung anschaulich vermitteln.
- Aufgabe: Gestalte ein Ernährungsrads (PDF, A3) mit Segmenten (z. B. Energie, Proteine, Regeneration, Flüssigkeit), das Athlet:innen Orientierung gibt.
- Leitfragen: Wie visualisierst du Vielfalt? Wie erklärst du Zusammenhänge leicht verständlich?
- Ziel: Die Teilnehmenden machen Ernährung begreifbarer.

D: Tagebuchreihe - „Essen wie ein Kaderathlet“

- Situation: Ein:e Athlet:in beschreibt eine typische Woche mit Training und Schule.
- Aufgabe: Verfasse eine fiktive Tagebuchreihe (3 kurze Einträge, PDF) über Mahlzeiten, Energielevel und Leistungsgefühl.

- Leitfragen: Welche Mahlzeiten unterstützen Training? Welche führen zu Problemen? Welche Learnings ziehst du daraus?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Ernährungsgewohnheiten praxisnah.

Modul 37: Wiegestrategien und Ernährungsmanagement vor Wettkämpfen

(Trainer B Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von verantwortungsvollen Wiegestrategien im Taekwondo.
- können Athlet:innen sicher auf das Wiegen vorbereiten, ohne Gesundheit zu gefährden.
- entwickeln Ernährungs- und Flüssigkeitsstrategien vor dem Wettkampftag.
- reflektieren Risiken von extremem Gewichtmachen und ungesunden Methoden.
- handeln im Einklang mit gesundheitlichen Leitlinien und Fair-Play-Grundsätzen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Kurzfristige Gewichts Anpassung

- Situation: Dein:e Athlet:in liegt drei Tage vor dem Wettkampf noch 1,5 kg über dem Limit.
- Aufgabe: Erstelle einen Handlungsplan (1 Seite, PDF) für die letzten drei Tage vor dem Wiegen.
- Leitfragen: Welche Maßnahmen sind sinnvoll? Welche sind tabu? Wie stellst du Gesundheit sicher?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben verantwortungsbewusste Planung.

B: Videodemo - „Gesundes Wiegen“

- Situation: Du führst im Verein ein Aufklärungsgespräch für Nachwuchssportler:innen über gesundes Gewichtmachen.
- Aufgabe: Erstelle eine Videodemo (3-4 Minuten), in der du die wichtigsten Regeln vermittelst.
- Leitfragen: Wie erklärst du Risiken? Welche Alternativen bietest du? Wie stärkst du Eigenverantwortung?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren präventive Kommunikation.

C: Infoplakat - „Dos and Don'ts beim Wiegen“

- Situation: Dein Team benötigt eine schnelle Übersicht.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoplakat (A3/PDF) mit erlaubten und unerlaubten Maßnahmen vor dem Wiegen.
- Leitfragen: Welche Regeln sind unverhandelbar? Wie visualisierst du Unterschiede klar?
- Ziel: Die Teilnehmenden bereiten Wissen übersichtlich auf.

D: Tagebuch - „Mein Wiegetag“

- Situation: Ein:e Athlet:in beschreibt seine Erfahrungen am Tag vor und am Tag des Wiegens.
- Aufgabe: Schreibe ein fiktives Tagebuch (2 Einträge, PDF) aus Sicht des Athleten.
- Leitfragen: Welche Gefühle treten auf? Welche Rolle spielt Ernährung? Wie unterstützt der Trainer?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren die Athletenperspektive.

Modul 38: Unterstützung beim gesunden Gewichtmachen im Jugendbereich

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die besonderen Risiken von Gewichtmachen im Jugendalter.
- können gesundheitsorientierte Strategien zur Gewichtsregulation vermitteln.
- entwickeln präventive Maßnahmen gegen ungesunde Praktiken.
- reflektieren ihre Verantwortung im Spannungsfeld zwischen Leistung und Gesundheit.
- handeln im Einklang mit Leitlinien des Jugendschutzes und der Sportmedizin.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Verdacht auf ungesundes Verhalten

- Situation: Ein:e 15-jährige:r Athlet:in berichtet, seit Tagen kaum gegessen zu haben, um das Gewichtslimit zu erreichen.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallreflexion (1 Seite, PDF) mit deinem Vorgehen.
- Leitfragen: Wie sprichst du mit dem Athleten? Welche Grenzen setzt du? Wann bindest du Fachleute ein?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben verantwortungsbewusstes Handeln.

B: Videodemo – „Aufklärungsgespräch mit Eltern“

- Situation: Eltern wollen, dass ihr Kind durch Diäten schneller Gewicht verliert.
- Aufgabe: Nimm eine Videodemo (3–4 Minuten) auf, in der du ein Gespräch mit Eltern führst.
- Leitfragen: Wie erklärst du gesundheitliche Risiken? Welche Alternativen bietest du? Wie stellst du Prävention in den Vordergrund?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren elternorientierte Kommunikation.

C: Infoplatat – „Gesundes Gewichtmachen im Jugendbereich“

- Situation: Dein Verein möchte klare Regeln für Kinder und Jugendliche veröffentlichen.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoplatat (A3/PDF) mit kindgerechten Tipps.
- Leitfragen: Was ist erlaubt, was ist gefährlich? Welche einfachen Tipps können Eltern und Athlet:innen sofort umsetzen?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, präventive Botschaften verständlich aufzubereiten.

D: Tagebuchreihe – „Mein erster Kampf in der neuen Gewichtsklasse“

- Situation: Ein:e Nachwuchsathlet:in beschreibt die Vorbereitung auf den ersten Kampf in einer niedrigeren Gewichtsklasse.
- Aufgabe: Verfasse eine fiktive Tagebuchreihe (3 kurze Einträge, PDF) aus Sicht des Athleten.
- Leitfragen: Welche Herausforderungen treten auf? Wie wirkt sich das Training aus? Welche Rolle spielt die Unterstützung durch Trainer und Eltern?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren die Athletenperspektive.

Modul 39: Anti-Doping und Nahrungsergänzungsmittel

(Trainer B Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Grundprinzipien des Anti-Doping-Codes (NADA/WADA).
- kennen Risiken und Gefahren beim Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln.
- können Athlet:innen und Eltern zu Dopingfallen und rechtlichen Konsequenzen aufklären.
- entwickeln Strategien zur Prävention und sauberen Leistungsförderung.
- handeln vorbildlich im Sinne von Fair Play und Gesundheitsschutz.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Verdächtiges Supplement

- Situation: Ein:e Athlet:in bringt ein frei verkäufliches Supplement aus dem Internet mit.
- Aufgabe: Erstelle eine Fallnotiz (1 Seite, PDF), wie du vorgehst.
- Leitfragen: Wie überprüfst du die Substanz? Welche Ansprechpartner gibt es? Wie erklärst du mögliche Risiken?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben präventives Handeln.

B: Videodemo - „Anti-Doping-Aufklärung“

- Situation: Du führst im Verein eine kurze Aufklärungseinheit durch.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3-4 Minuten) auf, in dem du Athlet:innen die wichtigsten Grundsätze des Anti-Doping vermittelst.
- Leitfragen: Welche Botschaften sind zentral? Wie motivierst du für sauberen Sport? Wie vermeidest du Panikmache?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren präventive Kommunikation.

C: Infoplatat - „Rote Liste der Nahrungsergänzungsmittel“

- Situation: Dein Team möchte eine schnelle Übersicht haben.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoplatat (A3/PDF) mit verbotenen oder riskanten Supplementen und gesunden Alternativen.
- Leitfragen: Welche Stoffe sind kritisch? Wie machst du Unterschiede klar sichtbar?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen anschauliche Wissensvermittlung.

D: Kreativaufgabe - „Fair-Play-Botschaft“

- Situation: Dein Verein nimmt an einer Kampagne für sauberen Sport teil.
- Aufgabe: Entwickle eine kreative Botschaft (z. B. Slogan, Comic, Collage, PDF) für Athlet:innen.
- Leitfragen: Wie motivierst du ohne moralischen Zeigefinger? Welche Bilder oder Worte bleiben im Kopf?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben kreative Präventionsarbeit.

Modul 40: Zusammenarbeit mit Ernährungsberatern im Leistungssport

(Trainer B Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Rolle von Ernährungsberater:innen im Leistungssport.
- können Athlet:innen bei Ernährungsfragen professionell an Fachleute weiterleiten.
- entwickeln Strategien für eine effektive Zusammenarbeit zwischen Trainer, Athlet und Ernährungsberater.
- reflektieren ihre eigene Kompetenzgrenze im Ernährungsbereich.
- handeln verantwortungsvoll im Team der Experten.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Beratungsbedarf im Kader

- Situation: Ein:e Athlet:in klagt über ständige Müdigkeit trotz normalem Training.
- Aufgabe: Erstelle eine Fallnotiz (1 Seite, PDF) mit deinem Vorgehen und dem geplanten Einbezug eines Ernährungsberaters.
- Leitfragen: Welche Fragen klärst du vorab? Wie bereitest du den Athleten auf das Gespräch vor? Wie begleitest du den Prozess?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben systematisches Handeln.

B: Videodemo - „Trainer trifft Ernährungsberater“

- Situation: Du führst ein erstes Koordinationsgespräch mit einer Ernährungsberaterin.
- Aufgabe: Nimm eine Videodemo (3-4 Minuten) auf, in der du deine Rolle, Erwartungen und Grenzen erläuterst.
- Leitfragen: Welche Informationen gibst du weiter? Welche Entscheidungen bleiben bei dir?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren Kommunikation im Expertennetzwerk.

C: Infoplakat - „Wer macht was?“

- Situation: Eltern sind unsicher, warum Ernährungsberatung sinnvoll ist.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoplakat (A3/PDF) mit den Rollen und Aufgaben von Trainer, Ernährungsberater und Athlet.
- Leitfragen: Welche Abgrenzungen sind wichtig? Wie stellst du Teamarbeit dar?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln Klarheit über Zuständigkeiten.

D: Kreativaufgabe - „Mein Ernährungsteam“

- Situation: Ein:e Athlet:in soll sein persönliches Betreuungsteam besser verstehen.
- Aufgabe: Erstelle ein visuelles Organigramm (PDF, A3) mit den beteiligten Personen (Trainer, Ernährungsberater, Arzt, Eltern).
- Leitfragen: Wie stellst du Schnittstellen dar? Wie betonst du Zusammenarbeit?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben anschauliche Darstellung.

Modul 41: Aufsichtspflicht und Haftung auf Bundeswettkämpfen

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die rechtlichen Grundlagen von Aufsichtspflicht und Haftung bei Bundeswettkämpfen.
- können ihre Verantwortung als Trainer B rechtssicher einordnen.
- entwickeln Strategien zur Organisation und Dokumentation der Aufsicht.
- reflektieren mögliche Haftungsrisiken im In- und Ausland.
- handeln verantwortungsbewusst, um Athlet:innen zu schützen und sich selbst abzusichern.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Athlet verletzt sich im Hotel

- Situation: Während einer Bundesmaßnahme verletzt sich ein:e Athlet:in im Hotel außerhalb der Wettkampfhalle. Eltern fragen nach deiner Verantwortung.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallreflexion (1 Seite, PDF) zu deiner Aufsichtspflicht.
- Leitfragen: Wo beginnt und endet deine Verantwortung? Welche Maßnahmen zur Absicherung hättest du treffen können?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben rechtliche Abgrenzung.

B: Videodemo - „Elterngespräch über Haftung“

- Situation: Eltern eines Athleten fragen vor einer Bundesmaßnahme nach Versicherung und Haftung.
- Aufgabe: Nimm eine Videodemo (3-4 Minuten) auf, in der du das Gespräch erklärend führst.
- Leitfragen: Wie klärst du Rechte und Pflichten? Wie vermeidest du Unsicherheiten?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren rechtssichere Kommunikation.

C: Infoplatkat - „Aufsichtspflicht leicht erklärt“

- Situation: Dein Verein möchte Athlet:innen und Eltern einfach informieren.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoplatkat (A3/PDF) mit den Kernpunkten zur Aufsichtspflicht auf Bundesebene.
- Leitfragen: Welche Regeln sind immer gültig? Wie machst du Unterschiede zwischen Training, Anreise und Unterkunft klar?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, komplexe Inhalte zu vereinfachen.

D: Kreativaufgabe - „Mein Sicherheitsfahrplan“

- Situation: Du planst die Teilnahme deines Teams an einer Bundesmaßnahme.
- Aufgabe: Erstelle einen Sicherheitsfahrplan (PDF, A3) mit allen Maßnahmen zur Minimierung rechtlicher Risiken (z. B. Notfallkontakte, Aufsichtsschlüssel, Dokumentation).
- Leitfragen: Welche Vorkehrungen gehören hinein? Wie dokumentierst du sie?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben präventive Planung.

Modul 42: Reiserecht, Einverständniserklärungen und Betreuungspflichten

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die rechtlichen Grundlagen zu Reisen mit minderjährigen Athlet:innen.
- können notwendige Einverständniserklärungen und Dokumente korrekt einholen.
- entwickeln Strategien zur sicheren Organisation von Fahrten und Aufhalten.
- reflektieren ihre Pflichten als Betreuungsperson im In- und Ausland.
- handeln verantwortungsbewusst, um Athlet:innen und sich selbst abzusichern.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Internationale Maßnahme

- Situation: Du reist mit einer Jugendgruppe zu einem internationalen Turnier nach Frankreich. Ein:e Athlet:in hat keine schriftliche Einverständniserklärung der Eltern dabei.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallnotiz (1 Seite, PDF) mit deinem Vorgehen und möglichen Konsequenzen.
- Leitfragen: Welche Dokumente wären notwendig gewesen? Welche Schritte kannst du jetzt unternehmen?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Krisenmanagement.

B: Videodemo - „Vorbereitungsgespräch mit Eltern“

- Situation: Du erklärst Eltern vor einer Auslandsmaßnahme, welche Einverständnisse, Versicherungen und Dokumente nötig sind.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3–4 Minuten) auf, in dem du dieses Gespräch führst.
- Leitfragen: Welche Infos sind unverzichtbar? Wie stellst du Transparenz sicher?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren rechtssichere Kommunikation.

C: Infoplatat - „Dokumente für die Reise“

- Situation: Dein Verein möchte für alle Athlet:innen eine Übersicht bereitstellen.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoplatat (A3/PDF) mit den wichtigsten Unterlagen (z. B. Reisepass, Krankenversicherung, Vollmachten, Notfallnummern).
- Leitfragen: Wie präsentierst du Inhalte klar und übersichtlich?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen visuelle Aufbereitung.

D: Kreativaufgabe - „Mein Reiseordner“

- Situation: Du sollst für deine nächste Bundesmaßnahme eine Dokumentensammlung vorbereiten.
- Aufgabe: Entwickle ein Muster für einen Reiseordner (PDF, 1–2 Seiten) mit allen Formularen und Notfallinfos.
- Leitfragen: Welche Inhalte müssen enthalten sein? Wie strukturierst du die Sammlung praktisch?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben präventive Organisation.

Modul 43: Versicherungsschutz bei Maßnahmen außerhalb des Vereins

(Trainer B Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Grundlagen des Versicherungsschutzes bei Wettkämpfen, Lehrgängen und Reisen.
- können typische Versicherungslücken erkennen und präventiv handeln.
- entwickeln Strategien zur Absicherung von Athlet:innen und Trainer:innen.
- reflektieren die Grenzen der Vereinsversicherung und Zusatzabsicherungen.
- handeln verantwortungsvoll, um Risiken bei Auswärtsmaßnahmen zu minimieren.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Unfall im Trainingslager

- Situation: Bei einem Lehrgang im Ausland verletzt sich ein:e Athlet:in schwer. Eltern fragen, ob die Vereinsversicherung greift.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallreflexion (1 Seite, PDF) mit deinem Vorgehen und den rechtlichen Grundlagen.
- Leitfragen: Welche Versicherung greift? Welche Schritte leitest du sofort ein? Welche Dokumentation ist nötig?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Handlungssicherheit.

B: Videodemo - „Eltern informieren“

- Situation: Vor einer Bundesmaßnahme erklärst du Eltern, welche Versicherungen greifen und welche Zusatzversicherungen sinnvoll sind.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3-4 Minuten) auf, in dem du dieses Gespräch führst.
- Leitfragen: Welche Punkte betonst du? Wie stellst du Transparenz her?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren verständliche Kommunikation.

C: Infoplatat - „Versicherungsschutz kompakt“

- Situation: Dein Verein möchte Athlet:innen und Eltern eine Übersicht bereitstellen.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoplatat (A3/PDF) mit den wichtigsten Versicherungsarten (Unfall, Haftpflicht, Ausland, Zusatz).
- Leitfragen: Wie machst du Inhalte klar und anschaulich?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, komplexe Inhalte herunterzubrechen.

D: Kreativaufgabe - „Mein Sicherheitsnetz“

- Situation: Du willst dein eigenes Absicherungskonzept für Reisen entwickeln.
- Aufgabe: Entwirf ein visuelles Konzept (PDF, A3), das dein persönliches „Sicherheitsnetz“ darstellt (Versicherungen, Notfallpläne, Verantwortlichkeiten).
- Leitfragen: Welche Ebenen deckst du ab? Wie visualisierst du sie?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben kreative Risikoprävention.

Modul 44: Datenschutz und Dokumentationspflichten bei Kaderathleten

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Grundlagen der DSGVO und deren Relevanz im Leistungssport.
- können sensible Daten von Kaderathlet:innen rechtssicher erheben, speichern und weitergeben.
- entwickeln Strategien zur Dokumentation von Training, Wettkämpfen und medizinischen Informationen.
- reflektieren Risiken bei unsachgemäßem Umgang mit personenbezogenen Daten.
- handeln verantwortungsvoll im Spannungsfeld zwischen Transparenz, Schutz und Pflicht zur Dokumentation.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Umgang mit Gesundheitsdaten

- Situation: Ein:e Athlet:in gibt dir medizinische Befunde, die für die Trainingsplanung wichtig sind.
- Aufgabe: Erstelle eine Handlungsnotiz (1 Seite, PDF), wie du die Daten sicher verwahrst und mit wem du sie teilst.
- Leitfragen: Welche gesetzlichen Vorgaben gelten? Welche Daten dürfen weitergegeben werden? Wie sicherst du Transparenz?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben rechtssicheren Umgang mit Gesundheitsdaten.

B: Videodemo – „Eltern über Datenschutz informieren“

- Situation: Eltern möchten wissen, welche Daten über ihr Kind gespeichert werden.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3–4 Minuten) auf, in dem du die Grundprinzipien des Datenschutzes erklärst.
- Leitfragen: Welche Daten erhebst du? Wie schützt du sie? Welche Rechte haben Eltern?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren Aufklärungsgespräche.

C: Infoplatat – „Datenschutz im Vereinstraining“

- Situation: Dein Verein möchte Trainer:innen eine Übersicht geben.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoplatat (A3/PDF) mit den wichtigsten Regeln zur Dokumentation und Datenspeicherung.
- Leitfragen: Welche „Do’s and Don’ts“ gelten? Wie machst du sie verständlich sichtbar?
- Ziel: Die Teilnehmenden erstellen visuelle Hilfsmittel.

D: Kreativaufgabe – „Mein Datenfluss“

- Situation: Du sollst aufzeigen, wie Daten von Athlet:innen im Alltag verarbeitet werden.
- Aufgabe: Erstelle ein visuelles Flussdiagramm (PDF, A3) von der Erhebung bis zur Löschung von Daten.
- Leitfragen: Wo entstehen Risiken? Welche Schnittstellen gibt es? Wie stellst du Transparenz dar?

- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Prozesse grafisch.

Modul 45: Meldepflichten und Notfallpläne für Reisen mit Minderjährigen

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die gesetzlichen Meldepflichten bei Reisen mit minderjährigen Athlet:innen.
- können Notfallpläne erstellen und in der Praxis umsetzen.
- entwickeln Strategien zur schnellen und klaren Kommunikation im Krisenfall.
- reflektieren ihre Rolle als verantwortliche Betreuungsperson.
- handeln vorausschauend, um Sicherheit und Rechtssicherheit zu gewährleisten.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Athlet verschwindet kurzzeitig

- Situation: Während einer Auslandsmaßnahme kommt ein:e Athlet:in nicht pünktlich ins Hotel zurück.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallnotiz (1 Seite, PDF), wie du reagierst und welche Meldepflichten greifen.
- Leitfragen: Wen informierst du zuerst? Welche Schritte sind sofort einzuleiten? Wie dokumentierst du den Vorfall?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Krisenmanagement.

B: Videodemo - „Eltern informieren im Notfall“

- Situation: Ein Athlet muss im Ausland ins Krankenhaus gebracht werden.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3-4 Minuten) auf, in dem du darstellst, wie du Eltern und Verband informierst.
- Leitfragen: Welche Informationen sind zwingend? Wie bleibst du ruhig und transparent?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren Kommunikation im Ernstfall.

C: Infoplakat - „Notfallplan kompakt“

- Situation: Dein Verein möchte allen Trainer:innen eine Übersicht geben.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoplakat (A3/PDF) mit den Schritten im Notfall (Kontakte, Behörden, Dokumentation).
- Leitfragen: Welche Abläufe müssen klar sichtbar sein? Wie stellst du die Übersicht her?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln visuelle Notfalltools.

D: Kreativaufgabe - „Mein Krisentelefon“

- Situation: Du sollst ein Tool entwickeln, das im Notfall schnell abrufbar ist.
- Aufgabe: Entwirf eine digitale Kontaktkarte (PDF, A4) mit allen wichtigen Telefonnummern und Abläufen.
- Leitfragen: Welche Nummern und Ansprechpartner dürfen nicht fehlen? Wie machst du es alltagstauglich?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen praxisorientierte Vorsorge.

Modul 46: Kaderstrukturen im Taekwondo (Landes- und Bundeskader)

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Strukturen und Aufgaben von Landes- und Bundeskader im Taekwondo.
- können die Schnittstellen zwischen Verein, Landes- und Bundesebene erklären.
- entwickeln Strategien zur bestmöglichen Förderung von Athlet:innen im Kadersystem.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer B im Gefüge zwischen Verband, Verein und Kader.
- handeln kompetent bei Kommunikation, Nominierungen und Förderprozessen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Nominierung in den Landeskader

- Situation: Dein:e Athlet:in wird erstmals in den Landeskader berufen. Eltern wollen wissen, was das bedeutet.
- Aufgabe: Verfasse ein Informationsschreiben (1 Seite, PDF) an die Eltern.
- Leitfragen: Welche Chancen ergeben sich? Welche Verpflichtungen entstehen? Welche Rolle hast du als Heimtrainer?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben klare Kommunikation.

B: Videodemo – „Trainer im Kadersystem“

- Situation: Du erklärst einer Trainingsgruppe, wie Kaderstrukturen im Taekwondo aufgebaut sind.
- Aufgabe: Erstelle eine Videodemo (3–4 Minuten), in der du die Ebenen und Aufgaben darstellst.
- Leitfragen: Wie erklärst du Unterschiede zwischen Landes- und Bundeskader? Welche Rolle spielt der Verein?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Strukturen verständlich zu vermitteln.

C: Infoplakat – „Der Weg in den Kader“

- Situation: Nachwuchsathlet:innen sollen den Weg in den Kader nachvollziehen können.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoplakat (A3/PDF), das die Schritte von der Sichtung bis zum Bundeskader visualisiert.
- Leitfragen: Welche Kriterien gibt es? Welche Instanzen entscheiden? Wie stellst du Abläufe übersichtlich dar?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben visuelle Aufbereitung.

D: Kreativaufgabe – „Mein Kadernetzwerk“

- Situation: Du sollst darstellen, wie du mit verschiedenen Funktionsträgern zusammenarbeitest.
- Aufgabe: Erstelle ein Organigramm (A3/PDF) deines persönlichen Netzwerks (Verein, Landesverband, DTU, Bundestrainer).
- Leitfragen: Welche Kommunikationswege sind zentral? Welche Herausforderungen entstehen?

- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Position im System.

Modul 47: Förderprogramme und Zuschüsse (z. B. DOSB, LSB)

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen zentrale Förderprogramme und Zuschüsse für Leistungssport im Taekwondo.
- können Fördermöglichkeiten für Athlet:innen und Vereine identifizieren.
- entwickeln Strategien zur Beantragung und Umsetzung von Fördermaßnahmen.
- reflektieren Chancen und Grenzen finanzieller Unterstützung.
- handeln planvoll, um Ressourcen optimal für die Entwicklung von Kaderathlet:innen zu nutzen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Förderantrag stellen

- Situation: Dein Verein möchte für ein Nachwuchstalent eine Förderung beim LSB beantragen.
- Aufgabe: Verfasse einen Musterförderantrag (1 Seite, PDF) mit den wichtigsten Eckpunkten.
- Leitfragen: Welche Angaben sind entscheidend? Wie formulierst du Ziele klar? Welche Unterlagen müssen ergänzt werden?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Antragskompetenz.

B: Videodemo - „Förderprogramme erklären“

- Situation: Eltern wollen wissen, welche Fördermöglichkeiten es für ihr Kind gibt.
- Aufgabe: Erstelle eine Videodemo (3-4 Minuten), in der du die gängigsten Programme von DOSB und LSB erklärst.
- Leitfragen: Welche Unterschiede gibt es? Welche Rolle spielen Vereine und Trainer?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren adressatengerechte Kommunikation.

C: Infoplakat - „Fördertöpfe im Überblick“

- Situation: Dein Verein möchte eine Übersicht für Trainer:innen und Eltern.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoplakat (A3/PDF) mit den wichtigsten Förderquellen von DOSB und LSB, ihren Kriterien und Ansprechpartnern.
- Leitfragen: Wie machst du die Informationen übersichtlich? Wie betonst du Nutzen und Zugänglichkeit?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen visuelle Strukturierung.

D: Kreativaufgabe - „Mein Fördermix“

- Situation: Du willst für deine Trainingsgruppe verschiedene Förderquellen kombinieren.
- Aufgabe: Entwirf ein Konzeptpapier (1 Seite, PDF) mit deinem individuellen Fördermix aus DOSB- und LSB-Programmen.
- Leitfragen: Welche Programme ergänzt du sinnvoll? Wie stellst du Nachhaltigkeit sicher? Welche Risiken gibt es?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln strategisches Denken.

Modul 48: Sporthilfe, Eliteschulen des Sports, Duale Karriere

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Unterstützungsangebote durch die Deutsche Sporthilfe und die Eliteschulen des Sports.
- können Athlet:innen bei der Vereinbarkeit von Schule, Ausbildung/Studium und Leistungssport beraten.
- entwickeln Strategien, um eine duale Karriere langfristig zu begleiten.
- reflektieren die Chancen und Grenzen institutioneller Förderangebote.
- handeln verantwortungsvoll, um Athlet:innen in ihrer sportlichen und schulisch/beruflichen Entwicklung zu unterstützen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Athlet vor Abitur und Kaderverpflichtungen

- Situation: Ein:e 17-jährige:r Kaderathlet:in bereitet sich auf das Abitur vor, trainiert aber gleichzeitig im Bundeskader.
- Aufgabe: Erstelle ein Beratungskonzept (1 Seite, PDF) für Eltern und Athlet:in.
- Leitfragen: Welche Fördermöglichkeiten gibt es? Wie können Schule und Sport in Einklang gebracht werden?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Beratungskompetenz.

B: Videodemo - „Duale Karriere erklären“

- Situation: Du stellst einer Trainingsgruppe die Optionen einer dualen Karriere mit Sporthilfe und Eliteschule vor.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3-4 Minuten) auf, in dem du Vorteile und Herausforderungen erklärst.
- Leitfragen: Welche Modelle gibt es? Wie profitieren Athlet:innen? Welche Pflichten bestehen?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren adressatengerechte Kommunikation.

C: Infoplakat - „Wege der dualen Karriere“

- Situation: Dein Verein möchte jungen Athlet:innen Orientierung geben.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoplakat (A3/PDF) mit möglichen Wegen (Schule, Ausbildung, Studium, Leistungssport).
- Leitfragen: Welche Institutionen unterstützen? Welche Übergänge sind besonders kritisch?
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren Optionen und Schnittstellen.

D: Kreativaufgabe - „Mein Karrierefahrplan“

- Situation: Du begleitest eine:n Nachwuchsathlet:in bei der Planung der nächsten 5 Jahre.
- Aufgabe: Entwickle einen Fahrplan (PDF, 1-2 Seiten), der sportliche und schulische/berufliche Ziele kombiniert.

- Leitfragen: Welche Meilensteine setzt du? Welche Risiken planst du ein? Wie sicherst du Flexibilität?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben langfristige Planung.

Modul 49: Strukturen und Aufgaben des Bundesverbandes DTU

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Organisationsstruktur und Aufgaben der Deutschen Taekwondo Union (DTU).
- können die Schnittstellen zwischen DTU, Landesverbänden, Vereinen und internationalen Organisationen erklären.
- verstehen die Rolle des Trainer B im Kontext des Bundesverbandes.
- entwickeln Strategien für die Zusammenarbeit mit Funktionsträger:innen der DTU.
- handeln kompetent in der Kommunikation und Umsetzung von Verbandsvorgaben.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Anfrage aus dem Verein

- Situation: Vereinsmitglieder fragen dich, welche Aufgaben die DTU im Vergleich zum Landesverband übernimmt.
- Aufgabe: Erstelle ein Infoblatt (1 Seite, PDF), das die wichtigsten Unterschiede erklärt.
- Leitfragen: Welche Aufgaben liegen bei der DTU? Welche bei den Landesverbänden? Wo gibt es Schnittstellen?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben klare Informationsvermittlung.

B: Videodemo – „Die DTU erklärt“

- Situation: Du stellst deiner Trainingsgruppe vor, wie die DTU organisiert ist.
- Aufgabe: Nimm eine Videodemo (3–4 Minuten) auf, in der du die Struktur mit Beispielen erklärst.
- Leitfragen: Welche Organe gibt es? Wie hängen DTU, Landesverbände und Vereine zusammen?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Verbandsstrukturen verständlich zu vermitteln.

C: Organigramm erstellen

- Situation: Du willst für dich und dein Team die Struktur der DTU übersichtlich darstellen.
- Aufgabe: Erstelle ein Organigramm (PDF, A3), das die wichtigsten Ebenen und Funktionen zeigt.
- Leitfragen: Welche Positionen sind zentral? Wie stellst du Kommunikationswege dar?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben visuelle Aufbereitung.

D: Kreativaufgabe – „Meine Rolle im Verband“

- Situation: Du sollst deine Position als Trainer B im Gesamtsystem reflektieren.
- Aufgabe: Erstelle ein visuelles Selbstbild (PDF, 1 Seite), das deine Rolle zwischen Verein, Verband und Athlet:innen darstellt.
- Leitfragen: Welche Aufgaben übernimmst du konkret? Wie grenzt du dich ab? Wo bist du Schnittstelle?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Funktion im System.

Modul 50: Medien- und Öffentlichkeitsarbeit auf nationaler Ebene - Umgang mit Presse, Interviews, Social Media im Kaderkontext

(Trainer B Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Medien- und Öffentlichkeitsarbeit im nationalen Leistungssport.
- können Interviews und Pressegespräche professionell gestalten.
- entwickeln Strategien für einen verantwortungsvollen Umgang mit Social Media.
- reflektieren Chancen und Risiken medialer Aufmerksamkeit.
- handeln souverän in der Darstellung von Athlet:innen, Verein und Verband.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Presseinterview nach einem Erfolg

- Situation: Dein:e Athlet:in gewinnt eine Medaille bei der Deutschen Meisterschaft. Die Presse bittet um ein Statement.
- Aufgabe: Erstelle ein Pressestatement (1 Seite, PDF), das professionell und klar formuliert ist.
- Leitfragen: Welche Botschaften sind wichtig? Wie repräsentierst du Athlet, Verein und Verband?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben präzise Kommunikation.

B: Videodemo - „Interviewtraining“

- Situation: Du trainierst mit einem Athleten ein kurzes Interview nach dem Wettkampf.
- Aufgabe: Nimm eine Videodemo (3-4 Minuten) auf, in der du die Rolle des Interviewers übernimmst.
- Leitfragen: Welche Fragen stellst du? Wie lenkst du auf positive Botschaften? Welche Fehler vermeidest du?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen praxisnahes Medientraining.

C: Infoplakat - „Social Media Do's and Don'ts“

- Situation: Dein Team möchte Leitlinien für Social Media erhalten.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoplakat (A3/PDF) mit klaren Regeln zum sicheren und professionellen Umgang mit Social Media.
- Leitfragen: Welche Inhalte sind erlaubt? Welche Risiken gibt es? Wie schützt du Persönlichkeitsrechte?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln mediale Handlungssicherheit.

D: Kreativaufgabe - „Meine Botschaft an die Öffentlichkeit“

- Situation: Du sollst für deinen Kader eine zentrale Botschaft entwickeln, die nach außen transportiert wird.
- Aufgabe: Erstelle eine Kampagnenidee (PDF, 1 Seite) mit Slogan, Hashtags und Kernbotschaft.

- Leitfragen: Welche Werte möchtest du betonen? Wie erreichst du Athlet:innen, Eltern und Öffentlichkeit?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben kreative Öffentlichkeitsarbeit.

Modul 51: Entwicklungsperspektiven im Leistungssport

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen langfristige Entwicklungspfade im Leistungssport Taekwondo.
- können Athlet:innen bei der Planung sportlicher Karrieren unterstützen.
- entwickeln Strategien, um Übergänge (Jugend-Erwachsene, Verein-Kader, national-international) zu begleiten.
- reflektieren Chancen und Risiken von Spezialisierung und Belastung.
- handeln planvoll, um nachhaltige Entwicklung zu fördern.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Übergang in den Erwachsenenbereich

- Situation: Ein:e Athlet:in aus deinem Jugendkader soll erstmals dauerhaft bei den Erwachsenen starten.
- Aufgabe: Erstelle ein Entwicklungskonzept (1 Seite, PDF) für die nächsten zwei Jahre.
- Leitfragen: Welche Schwerpunkte setzt du? Welche Risiken entstehen? Wie unterstützt du den Athleten bei der Anpassung?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben vorausschauende Planung.

B: Videodemo - „Mein Karrieregespräch“

- Situation: Du führst ein Gespräch mit einem 16-jährigen Nachwuchstalente über die nächsten Karriereschritte.
- Aufgabe: Nimm eine Videodemo (3-4 Minuten) auf, in der du Fragen stellst, Optionen erklärst und motivierst.
- Leitfragen: Welche Wege gibt es? Wie baust du Vertrauen auf? Welche Verantwortung bleibt beim Athleten?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren Beratungskompetenz.

C: Infoplatkat - „Der Weg im Leistungssport“

- Situation: Dein Verein möchte eine Übersicht für Talente erstellen.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoplatkat (A3/PDF) mit möglichen Entwicklungsschritten von Nachwuchs- bis Spitzensport.
- Leitfragen: Welche Stufen gibt es? Wie machst du diese anschaulich?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen visuelle Aufbereitung.

D: Kreativaufgabe - „Meine Vision 2030“

- Situation: Du entwickelst eine Perspektive für Taekwondo in den nächsten Jahren.
- Aufgabe: Erstelle ein Visionspapier (1 Seite, PDF) mit Chancen, Trends und Ideen zur Entwicklung des Sports.
- Leitfragen: Welche Veränderungen kommen auf Trainer und Athleten zu? Wie kannst du diese aktiv mitgestalten?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben zukunftsorientiertes Denken.

Modul 52: Digitalisierung und Datenmanagement im Leistungssport

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Chancen und Risiken digitaler Tools im Leistungssport.
- können Trainings- und Wettkampfdaten strukturiert erfassen, speichern und auswerten.
- entwickeln Strategien für den datenschutzkonformen Einsatz digitaler Systeme.
- reflektieren den Nutzen digitaler Technologien für Analyse und Kommunikation.
- handeln verantwortungsvoll bei der Auswahl und Anwendung digitaler Tools.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Digitale Trainingsdokumentation

- Situation: Dein Verein möchte Trainingsdaten künftig digital erfassen.
- Aufgabe: Erstelle ein Konzept (1 Seite, PDF) für die Einführung eines digitalen Tools.
- Leitfragen: Welche Daten sind relevant? Wie organisierst du Zugriffsrechte? Welche Vorteile entstehen?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisorientierte Planung.

B: Videodemo - „App im Training nutzen“

- Situation: Du zeigst, wie eine Trainings-App für Technik- oder Belastungsdokumentation eingesetzt werden kann.
- Aufgabe: Erstelle eine Videodemo (3-4 Minuten) mit einem Anwendungsbeispiel.
- Leitfragen: Wie erklärst du Funktionen? Welche Fehler gilt es zu vermeiden?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren methodische Einführung.

C: Infoplatat - „Digitale Tools im Überblick“

- Situation: Dein Team möchte wissen, welche digitalen Möglichkeiten es gibt.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoplatat (A3/PDF) mit Beispielen (Videoanalyse, Apps, Datenbanken, Wearables).
- Leitfragen: Welche Tools sind relevant? Wie stellst du Vor- und Nachteile dar?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen visuelle Strukturierung.

D: Kreativaufgabe - „Mein Datenfluss“

- Situation: Du sollst darstellen, wie Trainingsdaten von der Erhebung bis zur Auswertung verarbeitet werden.
- Aufgabe: Erstelle ein Flussdiagramm (PDF, A3) zu deinem individuellen Datenmanagement.
- Leitfragen: Welche Stationen gibt es? Wo entstehen Risiken? Wie sicherst du Datenqualität?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Arbeitsweise.

Modul 53: Entwicklung individueller Trainingskonzepte für Kader-Talente

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung individueller Trainingsplanung im Kaderkontext.
- können Stärken-Schwächen-Profile von Athlet:innen erstellen.
- entwickeln maßgeschneiderte Trainingskonzepte zur langfristigen Leistungssteigerung.
- reflektieren Chancen und Grenzen individueller Förderung im Mannschaftsrahmen.
- handeln verantwortungsvoll, um Athlet:innen nachhaltig zu entwickeln.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Talentanalyse

- Situation: Dein:e Athlet:in zeigt außergewöhnliche Technik, aber Defizite in der Athletik.
- Aufgabe: Erstelle ein individuelles Trainingskonzept (1 Seite, PDF) für 6 Monate.
- Leitfragen: Welche Schwerpunkte setzt du? Wie sicherst du die Balance? Welche Ziele formulierst du messbar?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahe Individualisierung.

B: Videodemo – „Trainer erklärt Konzept“

- Situation: Du präsentierst einem Trainerteam dein individuelles Förderkonzept für ein Kader-Talent.
- Aufgabe: Nimm eine Videodemo (3-4 Minuten) auf, in der du dein Vorgehen erklärst.
- Leitfragen: Welche Kriterien nutzt du? Wie erklärst du deine Entscheidungen?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren argumentative Klarheit.

C: Infoplatat – „Bausteine eines individuellen Trainingskonzepts“

- Situation: Dein Verein möchte eine Übersicht für Nachwuchstrainer:innen bereitstellen.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoplatat (A3/PDF) mit zentralen Elementen (Technik, Athletik, Taktik, Psyche, Regeneration).
- Leitfragen: Wie stellst du Verbindungen dar? Wie machst du die Übersicht praxisnah?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen visuelle Strukturierung.

D: Kreativaufgabe – „Mein Talentfahrplan“

- Situation: Du begleitest ein junges Talent über drei Jahre hinweg.
- Aufgabe: Entwirf einen Fahrplan (PDF, 1 Seite) mit Etappen, Meilensteinen und Zielkriterien.
- Leitfragen: Welche langfristigen Ziele setzt du? Wie planst du Anpassungen?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben strategische Planung.

Modul 54: Monitoring von Training und Regeneration

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen den Nutzen von Monitoring zur Steuerung von Trainings- und Regenerationsprozessen.
- können geeignete Parameter (z. B. Belastung, Herzfrequenz, Schlaf, subjektives Empfinden) auswählen und dokumentieren.
- entwickeln praxisnahe Monitoring-Systeme für ihre Athlet:innen.
- reflektieren Chancen und Grenzen digitaler Tools im Monitoring.
- handeln datenschutzkonform und verantwortungsvoll beim Umgang mit sensiblen Daten.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Müdigkeit trotz Trainingspause

- Situation: Dein:e Athlet:in wirkt trotz einer Regenerationswoche erschöpft.
- Aufgabe: Erstelle ein Monitoring-Protokoll (1 Seite, PDF) mit möglichen Indikatoren zur Ursachenfindung.
- Leitfragen: Welche Daten sind wichtig? Wie interpretierst du sie? Welche nächsten Schritte leitest du ab?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Analyse und Anpassung.

B: Videodemo - „Einfache Monitoring-Tools“

- Situation: Du stellst Nachwuchstrainern vor, wie sie Monitoring ohne große Technik anwenden können.
- Aufgabe: Erstelle eine Videodemo (3–4 Minuten) mit zwei einfachen Methoden (z. B. Belastungsskala, Schlafprotokoll).
- Leitfragen: Wie erklärst du die Anwendung? Wie sicherst du Verbindlichkeit?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren praxisorientierte Vermittlung.

C: Infoplatat - „Was wir messen können“

- Situation: Dein Team soll lernen, welche Parameter für Monitoring nützlich sind.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoplatat (A3/PDF) mit relevanten Monitoring-Kategorien (Belastung, Erholung, Psyche, Ernährung).
- Leitfragen: Wie machst du Daten verständlich? Wie betonst du den Nutzen?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen visuelle Strukturierung.

D: Kreativaufgabe - „Mein Monitoring-Set“

- Situation: Du willst für deine Trainingsgruppe ein eigenes Monitoring-System entwickeln.
- Aufgabe: Entwirf ein Monitoring-Set (PDF, 1 Seite) mit Symbolen, Farben oder Skalen zur täglichen Selbsteinschätzung der Athlet:innen.
- Leitfragen: Wie motivierst du zur Nutzung? Wie stellst du Vergleichbarkeit sicher?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln kreative Instrumente.

Modul 55: Evaluation und Qualitätssicherung im eigenen Training

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Evaluation und Qualitätssicherung im Leistungstraining.
- können Trainingsprozesse kritisch reflektieren und dokumentieren.
- entwickeln Methoden zur kontinuierlichen Verbesserung des eigenen Trainerhandelns.
- reflektieren den Einfluss von Feedback, Tests und Beobachtungen auf die Trainingsqualität.
- handeln systematisch, um Athlet:innen langfristig optimal zu fördern.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Feedback aus dem Kader

- Situation: Deine Athlet:innen geben dir kritisches Feedback, dass dein Training zu einseitig sei.
- Aufgabe: Erstelle einen Reflexionsbericht (1 Seite, PDF) mit Analyse und Maßnahmen.
- Leitfragen: Welche Kritikpunkte nimmst du ernst? Welche Anpassungen setzt du konkret um?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben selbstkritische Analyse.

B: Videodemo - „Qualitätscheck im Training“

- Situation: Du führst in einer Einheit bewusst ein Qualitätssicherungs-Tool (z. B. Beobachtungsbogen, Videoanalyse) ein.
- Aufgabe: Erstelle eine Videodemo (3–4 Minuten) mit Erklärung und Einsatz.
- Leitfragen: Wie wird das Tool genutzt? Welche Vorteile bringt es?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen praxisorientierte Umsetzung.

C: Infoplatat - „Qualität sichtbar machen“

- Situation: Dein Verein möchte die Trainingsqualität transparent darstellen.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoplatat (A3/PDF) mit zentralen Indikatoren (Struktur, Individualisierung, Athletenfeedback, Erfolge).
- Leitfragen: Wie machst du Qualität messbar? Wie visualisierst du Fortschritt?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben visuelle Aufbereitung.

D: Kreativaufgabe - „Mein Qualitätstagebuch“

- Situation: Du sollst dein eigenes Training über mehrere Wochen evaluieren.
- Aufgabe: Entwirf ein Qualitätstagebuch (PDF, 1 Seite) mit Reflexionsfragen für jede Einheit.
- Leitfragen: Welche Fragen regen zur Selbstkritik an? Wie stellst du Entwicklung fest?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein Werkzeug zur Selbstkontrolle.

Modul 56: Strukturierte Maßnahmenplanung für Trainingslager und Turnierbegleitung

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Anforderungen an die Planung und Organisation von Trainingslagern und Turnierreisen.
- können Maßnahmen systematisch vorbereiten, durchführen und nachbereiten.
- entwickeln Abläufe zur Abstimmung mit Athlet:innen, Eltern, Verband und Betreuer:innen.
- reflektieren Herausforderungen in Logistik, Sicherheit und Kommunikation.
- handeln vorausschauend, um Trainingslager und Turnierbegleitungen professionell zu gestalten.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Planung eines Wochenend-Trainingslagers

- Situation: Dein Verein plant ein Trainingslager mit 20 Athlet:innen.
- Aufgabe: Erstelle einen Ablaufplan (1 Seite, PDF) mit Trainingseinheiten, Freizeit, Verpflegung und Betreuung.
- Leitfragen: Welche Prioritäten setzt du? Wie balancierst du Belastung und Erholung? Welche Sicherheitsaspekte berücksichtigst du?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben strukturierte Organisation.

B: Videodemo - „Vorbereitungsgespräch“

- Situation: Du führst mit Athlet:innen und Eltern ein Vorgespräch zu einer Turnierreise.
- Aufgabe: Nimm eine Videodemo (3-4 Minuten) auf, in der du den Ablauf erklärst.
- Leitfragen: Welche Informationen sind unverzichtbar? Wie schaffst du Vertrauen? Welche Regeln gibst du vor?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren klare Kommunikation.

C: Infoplatkat - „Must-haves für Trainingslager“

- Situation: Nachwuchsathlet:innen sollen wissen, was sie für ein Trainingslager einpacken müssen.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoplatkat (A3/PDF) mit Packliste, Regeln und Tipps.
- Leitfragen: Welche Dinge sind unverzichtbar? Wie machst du die Infos jugendgerecht?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen visuelle Aufbereitung.

D: Kreativaufgabe - „Mein Maßnahmenfahrplan“

- Situation: Du sollst eine gesamte Saison mit Trainingslagern und Turnieren strukturieren.
- Aufgabe: Entwirf einen Maßnahmenfahrplan (PDF, 1 Seite) mit Terminen, Zielen und Verantwortlichkeiten.
- Leitfragen: Welche Höhepunkte setzt du? Wie planst du Belastungssteuerung ein? Wie stimmst du dich mit Verband und Eltern ab?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben langfristige Maßnahmenplanung.

Modul 57: Interkulturelle Kompetenz im Leistungssport

(Trainer B Leistungssport Taekwondo - Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung interkultureller Kompetenz im nationalen und internationalen Kaderkontext.
- können respektvolle Kommunikation mit Athlet:innen und Eltern unterschiedlicher kultureller Hintergründe gestalten.
- entwickeln Strategien zur Integration und Zusammenarbeit in vielfältigen Teams.
- reflektieren eigene Einstellungen und mögliche Vorurteile.
- handeln bewusst, um ein inklusives und leistungsförderndes Umfeld zu schaffen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Missverständnis im Team

- Situation: Zwei Athlet:innen aus unterschiedlichen kulturellen Hintergründen geraten in Konflikt, weil Trainingsrituale unterschiedlich interpretiert werden.
- Aufgabe: Erstelle eine Fallreflexion (1 Seite, PDF) mit deinem Vorgehen zur Konfliktlösung.
- Leitfragen: Welche kulturellen Faktoren spielten eine Rolle? Wie moderierst du den Konflikt? Wie stellst du langfristig Respekt sicher?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben kultursensible Konfliktlösung.

B: Videodemo - „Interkulturelles Begrüßungsritual“

- Situation: Du führst eine Trainingseinheit durch und erklärst, wie unterschiedliche Begrüßungsformen (z. B. Handschlag, Verbeugung) respektvoll integriert werden können.
- Aufgabe: Nimm eine Videodemo (3-4 Minuten) auf, in der du die Einheit gestaltest.
- Leitfragen: Wie erklärst du Unterschiede? Wie sicherst du Wertschätzung? Wie förderst du Teamgeist?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben interaktive Vermittlung.

C: Infoplakat - „Do's and Don'ts im interkulturellen Training“

- Situation: Dein Verein möchte allen Trainer:innen eine Übersicht geben.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoplakat (A3/PDF) mit Leitlinien für den interkulturellen Umgang.
- Leitfragen: Welche Verhaltensweisen fördern Respekt? Welche Fehler sollten vermieden werden?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen einfache Orientierungshilfen zu erstellen.

D: Kreativaufgabe - „Mein interkulturelles Teamprofil“

- Situation: Du arbeitest mit einem Team aus 6 Nationen.
- Aufgabe: Erstelle ein visuelles Profil (PDF, A3), das die kulturelle Vielfalt deines Teams zeigt und Chancen für die Zusammenarbeit herausstellt.
- Leitfragen: Wie stellst du Vielfalt positiv dar? Wie betonst du Gemeinsamkeiten?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Vielfalt konstruktiv.

Modul 58: Prävention von sexualisierter Gewalt und Grenzverletzungen im Leistungssport

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Prävention im Kontext sexualisierter Gewalt und Grenzverletzungen.
- können Warnsignale erkennen und angemessen reagieren.
- entwickeln präventive Strukturen im Verein und Kaderumfeld.
- reflektieren ihre eigene Rolle als Vertrauensperson und Vorbild.
- handeln konsequent im Einklang mit Leitlinien von DOSB und DTU.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Verdachtsmoment im Trainingslager

- Situation: Ein:e Athlet:in vertraut dir an, dass er/sie sich von einem Betreuer unwohl behandelt fühlt.
- Aufgabe: Verfasse eine Handlungsnotiz (1 Seite, PDF), wie du vorgehst.
- Leitfragen: Welche Sofortmaßnahmen sind nötig? Welche Stellen musst du informieren? Wie sicherst du Dokumentation und Schutz?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben korrektes Handeln im Ernstfall.

B: Videodemo - „Aufklärungsgespräch mit Athlet:innen“

- Situation: Du führst eine Einheit durch, in der du dein Team über Grenzen und respektvollen Umgang aufklärst.
- Aufgabe: Nimm eine Videodemo (3–4 Minuten) auf, in der du altersgerecht informierst.
- Leitfragen: Welche Begriffe und Botschaften wählst du? Wie schaffst du Vertrauen?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren sensible Kommunikation.

C: Infoplakat - „Schutzkonzept im Überblick“

- Situation: Dein Verein möchte die wichtigsten Regeln sichtbar machen.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoplakat (A3/PDF) mit Kernpunkten: Ansprechpersonen, Meldewege, Regeln des Umgangs.
- Leitfragen: Wie machst du Inhalte klar und niedrigschwellig?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen visuelle Prävention.

D: Kreativaufgabe - „Mein Wertekompass“

- Situation: Du sollst deine persönliche Haltung zu Nähe, Distanz und Verantwortung reflektieren.
- Aufgabe: Erstelle ein visuelles Wertekompass-Diagramm (PDF, 1 Seite) mit deinen Leitlinien als Trainer.
- Leitfragen: Welche Werte sind unverzichtbar? Wie setzt du Grenzen? Wie bleibst du Vorbild?
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Vorbildrolle.

Modul 59: Nachhaltigkeit & Gesundheitsförderung im Leistungssport

(Trainer B Leistungssport Taekwondo – Vollkontakt)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Nachhaltigkeit und Gesundheitsförderung im Leistungssport.
- können ökologische, ökonomische und gesundheitliche Aspekte im Trainings- und Wettkampfbetrieb berücksichtigen.
- entwickeln Maßnahmen zur Schonung von Ressourcen und zur Förderung von Athlet:innen- Gesundheit.
- reflektieren den Einfluss von Trainerentscheidungen auf Nachhaltigkeit und Gesundheit.
- handeln verantwortungsvoll im Einklang mit DOSB-Leitlinien.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Nachhaltiges Trainingslager

- Situation: Du planst ein fünftägiges Trainingslager.
- Aufgabe: Erstelle ein Konzeptpapier (1 Seite, PDF), wie du das Trainingslager nachhaltiger und gesundheitsorientierter gestaltest.
- Leitfragen: Welche Maßnahmen kannst du bei Anreise, Verpflegung, Materialien und Training umsetzen?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben nachhaltige Planung.

B: Videodemo - „Gesundheitsförderung im Alltag“

- Situation: Du zeigst, wie kleine Routinen die Gesundheit der Athlet:innen langfristig fördern.
- Aufgabe: Nimm eine Videodemo (3–4 Minuten) mit zwei praktischen Beispielen (z. B. Warm- up-Varianten, Ernährungspausen) auf.
- Leitfragen: Welche Routinen sind leicht umzusetzen? Wie stärkst du Motivation zur Umsetzung?
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren praxisorientierte Gesundheitsförderung.

C: Infoplatkat - „Nachhaltigkeit im Training“

- Situation: Dein Verein möchte ein sichtbares Signal setzen.
- Aufgabe: Gestalte ein Infoplatkat (A3/PDF) mit einfachen Nachhaltigkeitsregeln für den Trainings- und Wettkampfbetrieb.
- Leitfragen: Welche kleinen Schritte machen großen Unterschied? Wie erklärst du sie anschaulich?
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen visuelle Aufbereitung.

D: Kreativaufgabe - „Mein Nachhaltigkeitskompass“

- Situation: Du sollst deine persönliche Haltung zu Nachhaltigkeit im Sport reflektieren.
- Aufgabe: Erstelle einen Kompass (PDF, 1 Seite), der deine vier Leitlinien für nachhaltiges Handeln als Trainer darstellt.
- Leitfragen: Welche Werte sind dir wichtig? Wie verbindest du Leistung und Nachhaltigkeit?

- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Rolle.