



DEUTSCHE TAEKWONDO UNION E.V.

Trainer C Breitensport Erwachsene

Taekwondo

Ausbildungskonzept

Modulhandbuch in bereinigter Fassung

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| 1. Modul: Verhalten im Schadensfall (Trainer C Breitensport Jugendliche, Erwachsene und Senioren) | 5 |
| 2. Modul: Aufsichtspflicht, Sorgfaltspflicht und Haftungsfragen im Training mit Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren | 7 |
| 3. Modul: Datenschutz im Erwachsenen- und Jugendtraining (Fotos, Messenger, Gesundheitsdaten) | 9 |
| 4. Modul: Jugendschutzgesetz, Erwachsenenbildung und Übungsleiterrolle | 11 |
| 5. Modul: Zusammenarbeit mit Institutionen (Schulen, Jugendzentren, Reha- und Pflegeeinrichtungen) | 13 |
| 5. Modul: Inklusion im Training – körperliche und psychische Einschränkungen bei Erwachsenen | 14 |
| 7. Modul: Gendergerechtigkeit und Diversität im Jugend- und Erwachsenensport | 15 |
| 8. Modul: Ethik und Wertevermittlung im Taekwondo | 16 |
| 9. Modul: Kommunikation mit Teilnehmenden | 17 |
| 10. Modul: Lernvoraussetzungen und Lerntypen bei Jugendlichen, Erwachsenen und Älteren | 18 |
| 11. Modul: Didaktische Prinzipien und Methodenvielfalt im altersdifferenzierten Training | 19 |
| 12. Modul: Bewegungslernen in verschiedenen Altersgruppen (Trainer C Breitensport Erwachsene) | 20 |
| 13. Modul: Nonverbale Kommunikation im Unterricht (Trainer C Breitensport Erwachsene) ²¹ | |
| 14. Modul: Aufbau und Struktur einer Übungsstunde mit unterschiedlichen Zielgruppen | 22 |
| 15. Modul: Selbstreflexion der Trainerperson – Zielgruppenbezogenes Rollenverständnis | 23 |
| 16. Modul: Gruppenprozesse und Rollenverhalten | 24 |
| 17. Modul: Umgang mit Konflikten | 25 |
| 18. Modul: Motivation, Frustrationstoleranz und Bindung ans Training | 26 |
| 19. Modul: Umgang mit Dropout-Tendenzen im Jugendtraining | 27 |
| 20. Modul: Motivation und Bindung im Jugendalter (z. B. Konkurrenz zu Fitnessstudio) | 28 |
| 21. Modul: Grundlagen des Krafttrainings in verschiedenen Altersgruppen (Jugendliche, Erwachsene, Senioren) | 29 |
| 22. Modul: Beweglichkeitstraining in verschiedenen Altersgruppen (Jugendliche, Erwachsene, Senioren) | 30 |
| 23. Modul: Ausdauertraining in verschiedenen Altersgruppen (Jugendliche, Erwachsene, Senioren) | 31 |
| 24. Modul: Schnelligkeitstraining in verschiedenen Altersgruppen (Jugendliche, Erwachsene, Senioren) | 32 |
| 25. Modul: Koordinationstraining in verschiedenen Altersgruppen (Jugendliche, Erwachsene, Senioren) | 33 |
| 26. Modul: Techniktraining – Grundschule, Partnerübungen, Anwendungen | 34 |

| | |
|---|----|
| 27. Modul: Einstieg ins Taekwondo als Erwachsener – Späteinstieg und Lebensrealitäten | 35 |
| 28. Modul: Trainingssteuerung im Erwachsenenalter (Job, Familie, Stress, Regeneration) | 36 |
| 29. Modul: Differenzierung in heterogenen Gruppen (Anfänger – Fortgeschrittene – Wiedereinsteiger) | 37 |
| 30. Differenzierung in heterogenen Gruppen (Anfänger – Fortgeschrittene – Wiedereinsteiger) | 38 |
| 31. Umgang mit Überlastung, Verletzungen und Alltagssymptomen | 39 |
| 32: Modul: Bewegungsförderung im Alter – physiologische Grundlagen (Taekwondobezogen) | 40 |
| 33. Modul: Sturzprophylaxe durch Taekwondo | 41 |
| 34 Modul: Mobilitätsförderung und Gleichgewichtstraining | 42 |
| 35. Modul: Koordination und kognitive Aktivierung im Seniorentaining mit Taekwondobezug | 43 |
| 36. Modul: Motivation und soziale Einbindung älterer Menschen im Verein | 44 |
| 37. Modul: Trainingsgestaltung bei altersbedingten Erkrankungen (z. B. Arthrose, Herz-Kreislauf) | 45 |
| 38. Modul: Grundlagen der Trainingslehre für Jugendliche, Erwachsene und Senioren | 46 |
| 39. Modul: Belastungssteuerung und Regeneration in den drei Altersgruppen | 47 |
| 40. Modul: Grundlagen der Sportmedizin (Bewegungsapparat, Kreislauf, Muskulatur, altersbedingte Besonderheiten) | 48 |
| 41. Modul: Ernährung im Jugend-, Erwachsenen- und Seniorenalter – mit Bezug zum Taekwondo (Breitensport) | 49 |
| 42. Modul: Prävention sexualisierter Gewalt (vertieft, angepasst auf Jugendliche/Erwachsene/Senioren) | 50 |
| 43. Modul: Umgang mit psychischer Gesundheit im Sport | 51 |
| 44. Modul: Interkulturelle Kompetenz im Taekwondo-Breitensport | 52 |
| 45: Modul: Bewegungslernen in den verschiedenen Altersgruppen im Breitensport-Taekwondo | 53 |
| 46: Modul: Motivation in den verschiedenen Altersgruppen im Breitensport-Taekwondo | 54 |
| 47 Modul: Fehleranalyse und methodische Korrektur im Breitensport-Taekwondo | 55 |
| 48. Modul: Systematischer Bewegungsaufbau – vom Anfänger zum Fortgeschrittenen | 56 |
| 49. Modul: Didaktische Prinzipien im Taekwondo-Breitensport | 57 |
| 50. Modul: Poomsae im Breitensport – Lernen, Anwenden, Gestalten | 58 |
| 51. Modul: Ilbo-Taeryon altersgerecht vermitteln | 59 |
| 52: Modul: Selbstverteidigung altersgerecht vermitteln | 60 |
| 53: Modul: Vollkontakt im Breitensport in den verschiedenen Altersklassen | 61 |
| 54 Modul: Verletzungsprävention in den Altersgruppen | 62 |
| 55. Modul: Inklusion und Integration von Menschen mit Einschränkungen im Taekwondo | 63 |
| 56 Modul: Geschichte des Taekwondo | 64 |

57 Modul: Vereins- und Verbandsstrukturen im Taekwondo65

1. Modul: Verhalten im Schadensfall (Trainer C Breitensport Jugendliche, Erwachsene und Senioren)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- unterscheiden zwischen Bagatellverletzung, ernster Verletzung und Notfall.
- handeln in akuten Verletzungssituationen korrekt (Erste Hilfe, Abbruch, Notruf).
- dokumentieren Verletzungen sachgerecht (z. B. für Krankenkasse, Unfallversicherung, Verein).
- wissen, wie die Abläufe bei Vereinsmitgliedern und bei Nichtmitgliedern (Probetraining) geregelt sind.
- sind organisatorisch vorbereitet und sichern ihr Handeln durch klare Abläufe ab.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Verletzung eines Probetrainierenden

- Situation: Eine Person im Probetraining verletzt sich am Sprunggelenk. Sie ist kein Vereinsmitglied.
- Aufgabe: Erstelle ein kommentiertes Erklärvideo (max. 3 Minuten, mp4 oder Link), in dem du erklärst:
 - o Welche Sofortmaßnahmen du ergreifst.
 - o Wie du dokumentierst (Unfallbericht, interne Ablage).
 - o Was für Nichtmitglieder bezüglich Versicherung und Information zu beachten ist.
 - o Welche organisatorischen Vorkehrungen du triffst (z. B. Probetraining-Formulare).
- Ziel: Teilnehmende zeigen, dass sie korrekt handeln, dokumentieren und Besonderheiten beim Probetraining kennen.

B: Bagatellverletzung im Jugendtraining

- Situation: Ein Jugendlicher stößt beim Partnertraining zusammen, Nasenbluten, kein Notfall.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Reflexion (2–3 Minuten, mp3/m4a) auf, in der du erläuterst:
 - o Welche Sofortmaßnahmen du durchführst.
 - o Ob das Training fortgesetzt werden kann oder nicht.
 - o Wie du den Vorfall für Verein/Krankenkasse dokumentierst.
 - o Welche kleinen organisatorischen Anpassungen helfen, Wiederholungen zu vermeiden.
- Ziel: Teilnehmende zeigen, dass auch Bagatellen korrekt eingeschätzt, dokumentiert und präventiv bearbeitet werden.

C: Sturz im Seniorentaining

- Situation: Eine Seniorin stürzt beim Gleichgewichtstraining und verletzt sich am Arm, unklar ob Bruch.
- Aufgabe: Erstelle ein Handlungsplakat (A4 oder A3, PDF oder Bilddatei), das übersichtlich darstellt:
 - o Sofortmaßnahmen bis zum Eintreffen medizinischer Hilfe.
 - o Dokumentationsschritte (Unfallbogen, Info an Angehörige).
 - o Versicherungsschritte im Fall eines Vereinsmitglieds.
 - o Organisatorische Präventionsmaßnahmen für das Seniorentaining.
- Ziel: Teilnehmende zeigen, dass sie bei ernsteren Verletzungen richtig handeln und die Dokumentation vollständig leisten.

D: Nachbesprechung im Trainerteam

- Situation: Nach einer Verletzung im Training soll das Trainerteam Abläufe verbessern.

-
- Aufgabe: Erstelle ein Kurzkonzept (max. 2 Seiten, PDF), das für dein Trainerteam die Abläufe im Schadensfall regelt:
 - o Sofortmaßnahmen in drei Kategorien (Bagatelle, Verletzung, Notfall).
 - o Dokumentationspflichten für Krankenkasse/Versicherung.
 - o Besonderheiten bei Nichtmitgliedern im Probetraining.
 - o Organisatorische Vorsorge (Erste-Hilfe-Kasten, Ansprechpartner, Formulare).
 - Ziel: Teilnehmende entwickeln eine praxisnahe, einheitliche Struktur für den Verein.

2. Modul: Aufsichtspflicht, Sorgfaltspflicht und Haftungsfragen im Training mit Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen den rechtlichen Rahmen der Aufsichtspflicht im Training.
- unterscheiden zwischen Aufsichtspflicht und Sorgfaltspflicht und wissen, wie beide praktisch umzusetzen sind.
- können Haftungsfragen im Vereinsalltag (Jugendliche, Erwachsene, Senioren) einordnen.
- minimieren Risiken durch sachgerechtes Verhalten und organisatorische Vorkehrungen.
- dokumentieren ihre Maßnahmen nachvollziehbar und rechtssicher.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Jugendlicher verlässt die Halle

- Situation: Während deines Jugendtrainings verlässt ein 15-Jähriger ohne Erlaubnis die Halle. Auf dem Parkplatz kommt es zu einem Unfall.
- Aufgabe: Erstelle ein kommentiertes Erklärvideo (max. 3 Minuten, mp4 oder Link), in dem du erklärst:
 - o Wann beginnt und wann endet deine Aufsichtspflicht?
 - o Wie grenzt du Aufsichtspflicht und Sorgfaltspflicht voneinander ab?
 - o Welche Haftungsfragen sind hier relevant?
 - o Welche organisatorischen Vorkehrungen kannst du treffen, um solche Fälle zu vermeiden?
- Ziel: Teilnehmende zeigen, dass sie den rechtlichen Rahmen klar anwenden können.

B: Verletzung im Erwachsenentraining

- Situation: Ein Erwachsener verletzt sich bei einer Partnerübung und wirft dir vor, die Übung sei falsch angeleitet worden.
- Aufgabe: Erstelle einen Podcast-Beitrag (3–4 Minuten, mp3/m4a), in dem du erläuterst:
 - o Wie deine Sorgfaltspflicht bei Erwachsenen aussieht.
 - o Wo die Eigenverantwortung Erwachsener beginnt.
 - o Wie Haftungsfragen in diesem Fall zu bewerten sind.
 - o Welche organisatorischen Maßnahmen (z. B. Sicherheitsunterweisung) hilfreich sind.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Haftung im Erwachsenensport realistisch einzuordnen.

C: Sturz im Seniorenraining

- Situation: Ein Senior rutscht im Training auf dem Hallenboden aus und verletzt sich. Die Familie verlangt Schadensersatz.
- Aufgabe: Gestalte ein Handlungsplakat (A4/A3, PDF oder Bilddatei), das darstellt:
 - o Unterschied Aufsichtspflicht – Verkehrssicherungspflicht – Sorgfaltspflicht.
 - o Haftungsfragen in dieser Situation.
 - o Präventive organisatorische Maßnahmen (z. B. Hallenkontrolle, Dokumentation).
- Ziel: Teilnehmende zeigen, dass sie Pflichten differenzieren und organisatorisch vorsorgen können.

D: Diskussion im Trainerteam

- Situation: Im Trainerteam wird diskutiert, ob im Schadensfall der Trainer, der Vorstand oder der Verein haftet.
- Aufgabe: Erstelle ein Kurzkonzept (max. 2 Seiten, PDF), das Folgendes umfasst:

- o Definition von Aufsichtspflicht, Sorgfaltspflicht und Haftung.
- o Typische Fallkonstellationen in Jugend-, Erwachsenen- und Seniorengruppen.
- o Dokumentationspflichten im Verein.
- o Maßnahmen zur Absicherung (z. B. klare Regeln, Dokumentation, Versicherungen).
- Ziel: Teilnehmende übertragen die Lernziele in eine praxisnahe Handreichung für das Team.

3. Modul: Datenschutz im Erwachsenen- und Jugendtraining (Fotos, Messenger, Gesundheitsdaten)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die datenschutzrechtlichen Grundlagen (DSGVO, BDSG) im Trainingskontext.
- wissen, welche Daten sie erheben und speichern dürfen (Teilnehmerlisten, Gesundheitsangaben).
- unterscheiden rechtliche Vorgaben bei Fotos, Videos, Messenger-Kommunikation und Gesundheitsdaten.
- können Einwilligungen korrekt einholen und dokumentieren.
- handeln im Vereinsalltag transparent und datenschutzsicher.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: TikTok-Video im Training

- Situation: Zwei Jugendliche drehen während der Trainingspause ein TikTok-Video in der Halle. Auf der Aufnahme sind auch andere Sportler*innen zu sehen, die nicht gefragt wurden.
- Aufgabe: Nimm ein Erklärvideo (max. 3 Minuten, mp4) auf, in dem du erläuterst:
 - o Warum das ein datenschutzrechtliches Problem ist.
 - o Welche Rechte die gefilmten Personen haben.
 - o Wie du als Trainer reagieren solltest.
 - o Welche Regeln du für Social Media im Training einführen würdest.
- Ziel: Teilnehmende zeigen, dass sie Datenschutz konkret auf Social-Media-Situationen übertragen können.

B: Messenger-Gruppe für Erwachsene

- Situation: Für die Erwachsenengruppe wird eine WhatsApp-Gruppe eingerichtet. Ein Mitglied beschwert sich, dass seine Nummer ohne Zustimmung sichtbar ist.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Reflexion (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in der du erläuterst:
 - o Welche Regeln für Messenger-Kommunikation gelten.
 - o Wie Einwilligungen korrekt eingeholt werden.
 - o Welche datenschutzkonformen Alternativen es gibt.
- Ziel: Teilnehmende können datensichere Kommunikationswege bewerten und gestalten.

C: Gesundheitsdaten bei Senioren

- Situation: Eine Seniorin übergibt dir eine Liste ihrer Medikamente und Diagnosen „damit du Bescheid weißt“.
- Aufgabe: Erstelle eine Broschüre (2 Seiten, PDF), die Trainer*innen erklärt:
 - o Welche Gesundheitsdaten erhoben werden dürfen.
 - o Wie diese Daten zu speichern und zu schützen sind.
 - o Welche organisatorischen Abläufe wichtig sind (z. B. Vertraulichkeit, Löschfristen).
- Ziel: Teilnehmende zeigen, dass sie mit sensiblen Daten korrekt und datenschutzkonform umgehen.

D: Öffentliches Vereinsfest

- Situation: Beim Vereinsfest macht ein Journalist Fotos und möchte sie veröffentlichen. Einige Teilnehmende haben keine Einwilligung zur Veröffentlichung gegeben.
- Aufgabe: Erstelle ein Organigramm (PDF oder Bilddatei), das darstellt:
 - o Wer im Verein für den Umgang mit Presseanfragen zuständig ist.
 - o Wie Einwilligungen einzuholen und zu dokumentieren sind.

- o Wie mit Widersprüchen umgegangen wird.
- Ziel: Teilnehmende ordnen Zuständigkeiten und Abläufe klar zu und machen sie visuell verständlich.

4. Modul: Jugendschutzgesetz, Erwachsenenbildung und Übungsleiterrolle

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die zentralen Bestimmungen des Jugendschutzgesetzes (Alkohol, Rauchen, Medien, Veranstaltungen).
- verstehen ihre besondere Verantwortung als Übungsleiter*in gegenüber Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.
- können ihre Rolle rechtssicher und verantwortungsvoll ausfüllen, insbesondere bei außersportlichen Veranstaltungen.
- erkennen grenzverletzendes Verhalten und positionieren sich klar dagegen.
- wissen, welche Strukturen und Ansprechpartner im Konflikt- oder Verdachtsfall einzubeziehen sind.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Jugendfreizeit mit Abendprogramm

- Situation: Du organisierst eine Jugendfreizeit. Einige Jugendliche wollen nach 22 Uhr draußen Musik hören und Cola-Mix mit Bier kaufen.
- Aufgabe: Erstelle ein animiertes Ablaufdiagramm (PDF oder Bild), das zeigt:
 - o Welche Jugendschutz-Bestimmungen hier greifen.
 - o Welche Rolle du als Übungsleiter hast.
 - o Wie du verantwortungsvoll reagierst.
- Ziel: Teilnehmende wenden Jugendschutzregeln konkret auf Freizeitsituationen an.

B: WhatsApp-Gruppe mit problematischen Inhalten

- Situation: In der WhatsApp-Gruppe deiner Jugendgruppe werden nachts Videos mit Gewaltinhalten geteilt. Eltern beschweren sich.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Podcast (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erläuterst:
 - o Welche Vorgaben des Jugendschutzgesetzes zum Thema Medien relevant sind.
 - o Welche Verantwortung du als Übungsleiter hast.
 - o Wie du präventiv Regeln für die Gruppe einführen kannst.
- Ziel: Teilnehmende zeigen, dass sie Mediennutzung rechtssicher steuern können.

C: Erwachsenentraining mit Gaststätte danach

- Situation: Nach dem Training gehen Teilnehmende in die Vereinsgaststätte. Jüngere Jugendliche (15/16 Jahre) sind mit dabei, Erwachsene bestellen Bier.
- Aufgabe: Erstelle eine Informationsbroschüre (2 Seiten, PDF) für Trainer*innen, in der du darstellst:
 - o Jugendschutz bei Alkohol und Tabak.
 - o Rolle des Trainers außerhalb der Halle.
 - o Präventive Kommunikationsstrategien mit Jugendlichen und Eltern.
- Ziel: Teilnehmende zeigen, dass sie ihre Rolle auch bei außersportlichen Veranstaltungen verstehen.

D: Verdacht auf Grenzverletzung

- Situation: Ein Jugendlicher vertraut dir an, dass er sich von einem älteren Vereinsmitglied unwohl behandelt fühlt.
- Aufgabe: Erstelle ein Kurzvideo (2 Minuten, mp4), in dem du erklärst:
 - o Wie du reagierst, ohne den Jugendlichen unter Druck zu setzen.
 - o Welche Ansprechpartner im Verein und extern wichtig sind.

- o Welche Verantwortung und Grenzen du als Übungsleiter hast.
- Ziel: Teilnehmende zeigen, dass sie bei Verdacht auf Grenzverletzung sensibel, korrekt und rechtssicher handeln.

5. Modul: Zusammenarbeit mit Institutionen (Schulen, Jugendzentren, Reha- und Pflegeeinrichtungen)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Bedeutung von Kooperationen mit Schulen, Jugendzentren, Reha- und Pflegeeinrichtungen.
- können die Ziele solcher Kooperationen (Gesundheit, Bewegung, Prävention, Integration) erläutern.
- entwickeln praxisnahe Konzepte für eine erfolgreiche Zusammenarbeit.
- verstehen die unterschiedlichen Erwartungen und Rahmenbedingungen der Institutionen.
- gestalten Projekte so, dass sie für Verein, Institution und Teilnehmende gewinnbringend sind.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Kooperation mit einer Schule

- Situation: Eine Grundschule bittet euch, eine AG „Bewegung und Kampfkunst“ aufzubauen. Die Schulleitung möchte ein klares Konzept.
- Aufgabe: Erstelle einen Podcast (3 Minuten, mp3/m4a), in dem du erläuterst:
 - o Welche Ziele eine AG haben kann.
 - o Wie du Inhalte altersgerecht gestaltest.
 - o Welche Vorteile die Schule und der Verein davon haben.
- Ziel: Teilnehmende zeigen, dass sie Kooperationen verständlich und überzeugend darstellen können.

B: Zusammenarbeit mit einem Jugendzentrum

- Situation: Ein Jugendzentrum möchte mit euch ein Selbstverteidigungsprojekt starten.
- Aufgabe: Gestalte ein Handlungsplakat (A3, PDF oder Bild), das für das Jugendzentrum visualisiert:
 - o Inhalte des Projekts.
 - o Ablaufplan (z. B. 6 Einheiten).
 - o Nutzen für die Jugendlichen.
- Ziel: Teilnehmende übertragen Projektideen in eine kompakte, visuelle Form.

C: Zusammenarbeit mit einer Reha-Einrichtung

- Situation: Eine Reha-Einrichtung fragt nach einem Bewegungsangebot für Reha-Patient*innen (Erwachsene mit Rückenproblemen).
- Aufgabe: Nimm ein Kurzvideo (max. 3 Minuten, mp4) auf, in dem du erklärst:
 - o Welche Ziele das Angebot verfolgt.
 - o Welche Übungen aus dem Taekwondo geeignet sind.
 - o Wie Sicherheit und gesundheitliche Besonderheiten berücksichtigt werden.
- Ziel: Teilnehmende zeigen, dass sie Taekwondo-Inhalte auf gesundheitliche Settings übertragen können.

D: Kooperation mit einem Pflegeheim

- Situation: Ein Pflegeheim möchte ein Bewegungsprogramm für Senior*innen einführen.
- Aufgabe: Verfasse ein Konzeptpapier (2 Seiten, PDF) mit:
 - o Zielen und Nutzen für Bewohner*innen.
 - o Beispielübungen (angepasst, leicht verständlich).
 - o Organisatorischen Rahmenbedingungen (Zeit, Raum, Materialien).
- Ziel: Teilnehmende lernen, ein Kooperationsangebot schriftlich und praxisnah zu planen.

5. Modul: Inklusion im Training – körperliche und psychische Einschränkungen bei Erwachsenen

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen grundlegende Prinzipien inklusiven Trainings im Breitensport-Taekwondo.
- berücksichtigen körperliche und psychische Einschränkungen Erwachsener bei Planung und Durchführung.
- entwickeln angepasste Übungsformen und Organisationsformen.
- reflektieren die Rolle des Trainers zwischen Förderung, Überforderung und Schutz.
- handeln sensibel, respektvoll und ressourcenorientiert.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Rollstuhlfahrer im Training

- Situation: Ein Erwachsener im Rollstuhl möchte an deiner Breitensport-Gruppe teilnehmen.
- Aufgabe: Gestalte ein Storyboard (PDF oder Bild), das in 6 Bildern zeigt, wie du die Trainingseinheit anpasst: Einstieg, Übungsauswahl, Partnerarbeit, Gruppenintegration.
- Ziel: Teilnehmende machen sichtbar, wie Inklusion praktisch und kreativ umgesetzt wird.

B: Angststörung

- Situation: Eine Teilnehmerin mit Angststörung verlässt während einer Partnerübung plötzlich den Raum.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Interview-Beitrag (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du dir selbst Fragen stellst:
 - o Wie reagierst du in diesem Moment?
 - o Welche Rolle spielt deine Trainerhaltung?
 - o Welche Präventionsmaßnahmen sind wichtig?
- Ziel: Teilnehmende zeigen, dass sie psychische Besonderheiten einfühlsam und professionell handhaben.

C: Gehörloser Erwachsener

- Situation: Ein neuer Teilnehmer ist gehörlos, Gebärdensprache kannst du nicht.
- Aufgabe: Verfasse ein Leitfaden-Dokument (1 Seite, PDF) mit konkreten Tipps:
 - o Visuelle Signale im Training.
 - o Strukturierte Übungsanleitungen.
 - o Gruppeneinbindung.
- Ziel: Teilnehmende entwickeln praxisnahe, sofort nutzbare Handlungsempfehlungen.

D: Heterogene Gruppe

- Situation: In deiner Gruppe trainieren ein Erwachsener mit Arthrose, eine Teilnehmerin mit ADHS und ein Sportler nach Schlaganfall.
- Aufgabe: Erstelle eine Vergleichstabelle (PDF, 1 Seite), die zeigt:
 - o Einschränkungen – mögliche Probleme – Trainingsanpassungen.
- Ziel: Teilnehmende stellen komplexe Anforderungen übersichtlich dar.

7. Modul: Gendergerechtigkeit und Diversität im Jugend- und Erwachsenensport

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Gendergerechtigkeit und Diversität im Breitensport-Taekwondo.
- können Trainingsmethoden so gestalten, dass unterschiedliche Geschlechter, Kulturen und Lebensrealitäten berücksichtigt werden.
- reflektieren ihre eigene Rolle und Sprache im Training.
- entwickeln Strategien, um Vielfalt als Ressource in der Gruppe zu nutzen.
- vermeiden diskriminierendes Verhalten und schaffen ein respektvolles Miteinander.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Ungerechte Rollenverteilung

- Situation: Im Erwachsenentraining übernehmen Männer automatisch die Rolle des „Starken“ beim Partnertraining, Frauen werden in passive Rollen gedrängt.
- Aufgabe: Erstelle eine Comic-/Bildergeschichte (4 Panels, PDF oder Bild), die zeigt:
 - o Wie solche Situationen ablaufen.
 - o Welche Alternativen du als Trainer einführst.
- Ziel: Teilnehmende erkennen unfaire Strukturen und entwickeln kreative Lösungen.

B: Kulturelle Vielfalt

- Situation: In deiner Gruppe trainieren Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen. Manche fühlen sich durch bestimmte Rituale (z. B. Verbeugung, Körperkontakt) unsicher.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erläuterst:
 - o Welche Herausforderungen entstehen.
 - o Wie du Respekt und Miteinander förderst.
 - o Welche Regeln du klar formulierst.
- Ziel: Teilnehmende setzen Diversität konstruktiv um.

C: Sprache im Training

- Situation: Ein Teilnehmer beschwert sich, dass die Ansprache im Training nicht gendergerecht sei.
- Aufgabe: Erstelle ein FAQ-Dokument (1 Seite, PDF) mit typischen Fragen und Antworten zum Thema gendergerechte Sprache im Sportverein.
- Ziel: Teilnehmende können praxisnahe Orientierung für Trainerkollegen schaffen.

D: Konflikt im Jugendtraining

- Situation: Zwei Jugendliche mobben einen anderen wegen seiner sexuellen Orientierung. Die Situation eskaliert.
- Aufgabe: Verfasse ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF) mit Pro- und Contra-Argumenten zu möglichen Reaktionen (Gespräch, Sanktionen, Einbezug der Eltern, Vereinsregeln).
- Ziel: Teilnehmende zeigen, dass sie Konflikte reflektiert und differenziert bearbeiten können.

8. Modul: Ethik und Wertevermittlung im Taekwondo

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die zentralen Werte des Taekwondo (Respekt, Höflichkeit, Integrität, Durchhaltevermögen, Selbstkontrolle, Unbeugsamkeit).
- verstehen die Bedeutung ethischer Grundsätze im Breitensport für Jugendliche und Erwachsene.
- können Werte im Training erfahrbar machen und pädagogisch vermitteln.
- reflektieren ihre eigene Vorbildrolle als Trainer*in.
- entwickeln Methoden, um ethische Fragen und Konflikte konstruktiv zu bearbeiten.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Respektloses Verhalten im Training

- Situation: Ein Jugendlicher verhält sich respektlos gegenüber einem Trainerassistenten.
- Aufgabe: Erstelle eine Fotostory (4–5 Bilder mit kurzen Texten, PDF), die zeigt:
 - o Wie sich die Situation entwickelt.
 - o Welche Reaktion angemessen ist.
 - o Wie Respekt im Training sichtbar vermittelt werden kann.
- Ziel: Teilnehmende übersetzen Wertevermittlung in eine anschauliche, praxisnahe Form.

B: Diskussion um Fairness

- Situation: Zwei Erwachsene streiten nach einem Partnerkampf, ob der andere „zu hart“ gekämpft hat.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Podcast (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erläuterst:
 - o Welche Werte hier verletzt wurden.
 - o Wie man Fairness und Respekt im Training fördert.
 - o Welche Maßnahmen du als Trainer einführst.
- Ziel: Teilnehmende wenden Werte an einem typischen Konfliktbeispiel an.

C: Werte im Verein sichtbar machen

- Situation: Dein Verein möchte die Taekwondo-Werte stärker nach außen tragen.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster mit Symbolen und kurzen Leitsätzen (A3, PDF oder Bild), das im Dojang aufgehängt werden kann.
- Ziel: Teilnehmende entwickeln kreative Materialien zur Wertevermittlung.

D: Ethisches Dilemma

- Situation: Ein talentierter Sportler möchte auf einem Turnier starten, obwohl er sich vorher unsportlich gegenüber anderen verhalten hat.
- Aufgabe: Verfasse einen Tagebucheintrag (1 Seite, PDF) aus Sicht des Trainers:
 - o Welche Überlegungen führst du an?
 - o Welche Werte spielen eine Rolle?
 - o Wie triffst du die Entscheidung?
- Ziel: Teilnehmende reflektieren ihre eigene Trainerrolle und ethische Verantwortung.

9. Modul: Kommunikation mit Teilnehmenden

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen Grundlagen einer klaren, wertschätzenden und zielgruppenorientierten Kommunikation.
- unterscheiden zwischen verbaler, nonverbaler und paraverbaler Kommunikation.
- wenden Kommunikationsmethoden im Training situationsgerecht an.
- reflektieren ihren eigenen Kommunikationsstil.
- setzen Kommunikation gezielt ein, um Motivation und Lernprozesse zu fördern.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Schwieriges Feedback im Jugendtraining

- Situation: Ein Jugendlicher reagiert gekränkt, als du ihn auf einen Fehler hinweist.
- Aufgabe: Erstelle ein Dialog-Skript (1 Seite, PDF), das zeigt:
 - o Wie das Gespräch verlaufen könnte.
 - o Welche Fehler du vermeiden würdest.
 - o Wie du konstruktiv Feedback gibst.
- Ziel: Teilnehmende üben konkrete Formulierungen für schwierige Situationen.

B: Erwachsenentraining mit Missverständnis

- Situation: Ein Erwachsener versteht eine Technik falsch, obwohl du sie mehrfach erklärt hast.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kurzvortrag (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erläuterst:
 - o Warum Missverständnisse entstehen können.
 - o Welche Kommunikationsmethoden helfen (z. B. Visualisierung, Nachfragen).
 - o Wie du deine Sprache anpasst.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Ursachen von Missverständnissen zu erkennen und Lösungen einzusetzen.

C: Seniorengruppe mit Sprachbarrieren

- Situation: In deiner Seniorengruppe trainiert jemand, der kaum Deutsch spricht.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A4, PDF) mit Symbolen, die typische Kommandos und Übungen visualisiert.
- Ziel: Teilnehmende zeigen, dass Kommunikation auch nonverbal gestaltet werden kann.

D: Konflikt zwischen Teilnehmenden

- Situation: Zwei Teilnehmende geraten im Training verbal aneinander.
- Aufgabe: Verfasse ein Protokoll (1 Seite, PDF) einer fiktiven Nachbesprechung mit beiden, in dem du darstellst:
 - o Wie du das Gespräch leitest.
 - o Welche Kommunikationsregeln gelten.
 - o Welche Lösung vereinbart wird.
- Ziel: Teilnehmende üben strukturiertes, lösungsorientiertes Gesprächsmanagement.

10. Modul: Lernvoraussetzungen und Lerntypen bei Jugendlichen, Erwachsenen und Älteren

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen unterschiedliche Lerntypen (visuell, auditiv, motorisch, kommunikativ).
- verstehen altersabhängige Unterschiede in Lernvoraussetzungen.
- können Trainingsmethoden auf Lerntypen und Altersgruppen abstimmen.
- reflektieren ihre eigene Vermittlungsweise.
- entwickeln Strategien, um heterogene Gruppen effektiv zu fördern.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Jugendgruppe mit unterschiedlichen Lerntypen

- Situation: In einer Jugendgruppe lernen einige besonders durch Ausprobieren, andere eher durch Erklärungen.
- Aufgabe: Erstelle eine Mindmap (PDF oder Bilddatei), die zeigt:
 - o Welche Lerntypen es gibt.
 - o Wie du im Training unterschiedliche Lerntypen ansprichst.
- Ziel: Teilnehmende strukturieren Wissen übersichtlich und praxisnah.

B: Erwachsene im Abendtraining

- Situation: Nach einem Arbeitstag sind viele Erwachsene erschöpft und lernen langsamer.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erläuterst:
 - o Wie sich Belastung im Alltag auf Lernprozesse auswirkt.
 - o Wie du Übungen für Erwachsene sinnvoll anpasst.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren, wie Lebensrealitäten das Lernen beeinflussen.

C: Seniorengruppe mit motorischen Einschränkungen

- Situation: In einer Seniorengruppe ist die Merkfähigkeit schwächer, motorische Abläufe werden langsamer aufgenommen.
- Aufgabe: Erstelle ein Merkblatt (1 Seite, PDF) mit Tipps für Seniorentaining:
 - o Methodik und Sprache.
 - o Wiederholungen und Pausen.
 - o Visualisierung und Hilfsmittel.
- Ziel: Teilnehmende entwickeln konkrete Hilfen für die Praxis.

D: Heterogene Trainingsgruppe

- Situation: Du leitest eine gemischte Gruppe mit Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren.
- Aufgabe: Verfasse einen Blog-Artikel (1 Seite, PDF), in dem du beschreibst:
 - o Wie du Methoden altersgerecht variiert.
 - o Wie du trotzdem eine gemeinsame Gruppendynamik förderst.
- Ziel: Teilnehmende zeigen, dass sie Vielfalt als Chance nutzen können.

11. Modul: Didaktische Prinzipien und Methodenvielfalt im altersdifferenzierten Training

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen grundlegende didaktische Prinzipien (z. B. vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten, Ganzes–Teil–Ganzes).
- wenden Methodenvielfalt (z. B. Stationstraining, Partnerarbeit, spielerisches Lernen) zielgruppengerecht an.
- können Unterschiede in der Methodik zwischen Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren begründen.
- entwickeln abwechslungsreiche Trainingseinheiten, die auf Lernziele und Altersgruppen abgestimmt sind.
- reflektieren ihren eigenen methodischen Stil.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Jugendtraining mit fehlender Motivation

- Situation: Jugendliche sind bei technischen Übungen schnell gelangweilt.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A4, PDF), die drei didaktische Prinzipien zeigt, wie Technikübungen motivierender gestaltet werden können.
- Ziel: Teilnehmende übertragen Theorie in eine visuell klare Praxisübersicht.

B: Erwachsenentraining nach Feierabend

- Situation: Erwachsene sind müde und schwer zu aktivieren.
- Aufgabe: Verfasse eine FAQ-Liste (1 Seite, PDF) mit typischen Fragen und Antworten:
 - o Wie halte ich Aufmerksamkeit hoch?
 - o Welche Methoden eignen sich für erschöpfte Erwachsene?
 - o Wie kann ich Belastung anpassen?
- Ziel: Teilnehmende liefern praktische Hilfen für Trainerkollegen.

C: Seniorengruppe mit Leistungsunterschieden

- Situation: In einer Seniorengruppe sind die Unterschiede in Kondition und Motorik groß.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kurzvortrag (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erläuterst:
 - o Wie du Methodenvielfalt einsetzt.
 - o Wie du unterschiedliche Leistungsstände einbindest.
- Ziel: Teilnehmende zeigen, dass sie Methodenvielfalt inklusiv nutzen können.

D: Heterogene Gruppe (Jugendliche und Erwachsene gemeinsam)

- Situation: Du sollst eine gemeinsame Einheit für Jugendliche und Erwachsene vorbereiten.
- Aufgabe: Schreibe ein Storyboard (6 Felder, PDF oder Bild), das den Ablauf deiner Einheit visualisiert und verdeutlicht, welche Methoden du wann einsetzt.
- Ziel: Teilnehmende planen methodisch abwechslungsreich und stellen es kreativ dar.

12. Modul: Bewegungslernen in verschiedenen Altersgruppen (Trainer C Breitensport Erwachsene)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen Grundlagen des motorischen Lernens im Erwachsenenalter.
- unterscheiden Unterschiede im Bewegungslernen zwischen Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren.
- können methodische Schritte (z. B. vom Grob- zum Feinform) altersgerecht anwenden.
- berücksichtigen typische Lernbarrieren (Angst, Schonhaltungen, eingeschränkte Beweglichkeit).
- entwickeln Strategien, um Bewegungslernen abwechslungsreich und nachhaltig zu gestalten.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Techniklernen im Erwachsenentraining

- Situation: Ein Erwachsener übt seit Wochen denselben Kick, macht aber denselben Fehler immer wieder.
- Aufgabe: Erstelle eine Comic-/Bildergeschichte (4 Panels, PDF oder Bild), die zeigt:
 - o Wie der Lernprozess stockt.
 - o Welche methodischen Hilfen du einsetzt.
 - o Wie die Korrektur schließlich gelingt.
- Ziel: Teilnehmende stellen Bewegungslernen kreativ dar und zeigen didaktische Lösungen.

B: Seniorengruppe mit Koordinationsschwächen

- Situation: Mehrere Senior*innen tun sich schwer, eine neue Schrittfolge zu erlernen.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erläuterst:
 - o Welche Lernprinzipien du anwendest.
 - o Wie du Koordination altersgerecht förderst.
 - o Wie du Überforderung vermeidest.
- Ziel: Teilnehmende können Bewegungslernen an altersbedingte Einschränkungen anpassen.

C: Jugendliche mit Ungeduld

- Situation: Jugendliche langweilen sich, wenn Bewegungen zu lange geübt werden, und wollen sofort „neue Sachen“ lernen.
- Aufgabe: Erstelle ein Merkblatt (1 Seite, PDF) mit Tipps, wie du Bewegungslernen bei Jugendlichen abwechslungsreich gestaltest (Methodenmix, Motivation, Spiele).
- Ziel: Teilnehmende zeigen, dass sie Lernmotivation mit methodischem Aufbau verbinden.

D: Heterogene Erwachsenengruppe

- Situation: In einer Gruppe sind Einsteiger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene gemischt.
- Aufgabe: Verfasse ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF) mit Pro- und Contra-Argumenten zu drei möglichen Strategien:
 - o Gemeinsame Übungen mit Differenzierung.
 - o Kleingruppenarbeit.
 - o Individualisierte Aufgaben.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren verschiedene Organisationsformen des Bewegungslernens.

13. Modul: Nonverbale Kommunikation im Unterricht (Trainer C Breitensport Erwachsene)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung nonverbaler Kommunikation (Gestik, Mimik, Körperhaltung, Blickkontakt, räumliche Position).
- erkennen die Wirkung nonverbaler Signale im Training.
- können ihre eigene Körpersprache reflektieren und bewusst einsetzen.
- unterscheiden zwischen unterstützender und störender nonverbaler Kommunikation.
- wenden nonverbale Methoden gezielt an, um Lernprozesse und Gruppendynamik zu fördern.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Missverständnis durch Körpersprache

- Situation: Ein Teilnehmer interpretiert deine verschränkten Arme als Desinteresse.
- Aufgabe: Erstelle eine Fotostory (4 Bilder + kurze Texte, PDF oder Bild), die zeigt:
 - o Wie die Situation entsteht.
 - o Wie du Körpersprache bewusst korrigierst.
 - o Welche Wirkung die Veränderung hat.
- Ziel: Teilnehmende verdeutlichen, wie kleine Signale große Wirkung haben.

B: Einsatz von Blickkontakt

- Situation: Beim Partnertraining im Erwachsenenunterricht verlierst du den Überblick, weil du ständig mit einem Teilnehmer sprichst und die anderen nicht anschaust.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Reflexion (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in der du erläuterst:
 - o Welche Rolle Blickkontakt für Aufmerksamkeit spielt.
 - o Wie du ihn im Training gezielt einsetzen würdest.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren, wie nonverbale Elemente Steuerung erleichtern.

C: Seniorentaining mit Hörproblemen

- Situation: Mehrere Senior*innen hören schlecht. Deine verbalen Erklärungen gehen unter.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3, PDF oder Bild) mit einfachen Piktogrammen für typische Kommandos im Training.
- Ziel: Teilnehmende entwickeln visuelle Hilfen für nonverbale Kommunikation.

D: Gruppendynamik steuern

- Situation: In einer gemischten Erwachsenengruppe ignorieren einige Teilnehmende deine Anweisungen.
- Aufgabe: Verfasse ein Protokoll (1 Seite, PDF) einer fiktiven Trainer-Teamsitzung, in dem du beschreibst:
 - o Welche nonverbalen Strategien du einsetzen würdest (z. B. Position im Raum, Gestik).
 - o Welche Wirkung du erwartest.
- Ziel: Teilnehmende entwickeln praxisnahe Lösungen für nonverbale Steuerung.

14. Modul: Aufbau und Struktur einer Übungsstunde mit unterschiedlichen Zielgruppen

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen den typischen Aufbau einer Taekwondo-Übungsstunde (Einstieg, Hauptteil, Abschluss).
- können Struktur und Inhalte an Zielgruppen (Jugendliche, Erwachsene, Senioren) anpassen.
- berücksichtigen methodische Prinzipien wie Steigerung, Abwechslung, Belastungssteuerung.
- entwickeln Stundenentwürfe, die Motivation, Sicherheit und Trainingseffizienz verbinden.
- reflektieren ihre eigene Planungspraxis kritisch.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Aufwärmphase für Jugendliche

- Situation: In deiner Jugendgruppe bist du unzufrieden mit der Motivation im Aufwärmen.
- Aufgabe: Erstelle einen tabellarischen Stundenverlauf (PDF) für eine 15-minütige Aufwärmphase mit:
 - o Ziel, Inhalt, Methode, Zeit, Material.
 - o Besonderheiten für Jugendliche.
- Ziel: Teilnehmende lernen, das Aufwärmen strukturiert und motivierend zu gestalten.

B: Hauptteil „Technik erlernen“ für Erwachsene

- Situation: Eine Erwachsenenengruppe möchte eine neue Technik (z. B. Drehkick) lernen.
- Aufgabe: Erstelle einen tabellarischen Stundenverlauf (PDF) für den Hauptteil (20 Minuten) mit:
 - o methodischem Aufbau vom Groben zum Feinen.
 - o Hinweisen zu Lernhilfen und Fehlerkorrektur.
- Ziel: Teilnehmende zeigen, dass sie Technikvermittlung systematisch planen können.

C: Hauptteil „Technik verbessern“ für Senioren

- Situation: Eine Seniorengruppe hat Schwierigkeiten mit der Gleichgewichtsstabilität beim Kicken.
- Aufgabe: Erstelle einen tabellarischen Stundenverlauf (PDF) für den Hauptteil (20 Minuten) mit:
 - o Übungen zur Technikverbesserung.
 - o Anpassungen an die Zielgruppe (Pausen, Hilfsmittel).
- Ziel: Teilnehmende lernen, Qualität zu sichern und Überforderung zu vermeiden.

D: Cool-down in gemischter Gruppe

- Situation: In einer gemischten Gruppe (Jugendliche & Erwachsene) wird das Training oft abrupt beendet.
- Aufgabe: Erstelle einen tabellarischen Stundenverlauf (PDF) für ein 10-minütiges Cool-down mit:
 - o Lockerungs-, Dehn- und Atemübungen.
 - o Methoden zur Entspannung und Reflexion.
- Ziel: Teilnehmende planen ein strukturiertes, sinnvolles Ende der Stunde.

15. Modul: Selbstreflexion der Trainerperson – Zielgruppenbezogenes Rollenverständnis

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- reflektieren ihre eigene Rolle als Trainer*in in Jugend-, Erwachsenen- und Seniorengruppen.
- erkennen, wie ihre Persönlichkeit und Haltung das Training prägen.
- unterscheiden zwischen verschiedenen Trainerrollen (Anleiter, Coach, Motivator, Vorbild, Begleiter).
- können ihre Stärken und Entwicklungsfelder einschätzen.
- entwickeln Strategien, um ihr Rollenverständnis bewusst und zielgruppenorientiert einzusetzen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Rollenbild Jugendtrainer

- Situation: Ein Jugendlicher sagt nach dem Training: „Du bist eher wie ein Kumpel als ein Trainer.“
- Aufgabe: Schreibe einen Tagebucheintrag (1 Seite, PDF) aus Sicht des Trainers:
 - o Welche Chancen und Risiken dieses Rollenbild birgt.
 - o Welche Rolle du künftig stärker betonen würdest.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren ihre Außenwirkung.

B: Erwachsenenfeedback

- Situation: Ein Erwachsener sagt nach dem Training: „Ich mag, dass du sehr autoritär auftrittst, aber andere fühlen sich eingeschüchtert.“
- Aufgabe: Erstelle ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF) mit Pro- und Contra-Argumenten: autoritäres Auftreten vs. partnerschaftliche Haltung.
- Ziel: Teilnehmende erkennen Zielgruppenbedürfnisse und reflektieren ihren Kommunikationsstil.

C: Seniorengruppe und Nähe-Distanz

- Situation: Ein Senior erzählt dir vor der Gruppe sehr persönliche Gesundheitsprobleme.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erläuterst:
 - o Wie du in dieser Situation reagierst.
 - o Welche Grenzen du als Trainerperson setzt.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren Nähe-Distanz-Balance.

D: Mixed-Gruppe

- Situation: Du trainierst eine gemischte Gruppe aus Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren. Alle sehen dich unterschiedlich: für die Jugendlichen ein Vorbild, für die Erwachsenen ein Trainerkollege, für die Senioren ein Bewegungsbegleiter.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A4, PDF), die deine Trainerrolle in den drei Zielgruppen vergleicht.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Rollenvielfalt visuell darzustellen.

16. Modul: Gruppenprozesse und Rollenverhalten

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Phasen von Gruppenprozessen (z. B. Forming, Storming, Norming, Performing).
- erkennen typische Rollen in Gruppen (z. B. Anführer, Mitläufer, Außenseiter).
- reflektieren, wie ihr Verhalten Gruppenprozesse beeinflusst.
- wenden Methoden an, um positive Gruppendynamik zu fördern und Störungen zu lösen.
- entwickeln Strategien, um unterschiedliche Rollen konstruktiv zu nutzen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Neue Jugendgruppe

- Situation: Du startest mit einer neuen Jugendgruppe, die Mitglieder kennen sich nicht.
- Aufgabe: Erstelle eine Fotostory (4 Bilder + Text, PDF oder Bild), die zeigt:
 - o typische Startphase einer Gruppe.
 - o deine Rolle als Trainer in dieser Phase.
- Ziel: Teilnehmende verdeutlichen Gruppenprozesse visuell.

B: Konflikt in Erwachsenengruppe

- Situation: Zwei Erwachsene streiten sich immer wieder und ziehen andere mit hinein.
- Aufgabe: Verfasse ein Dialog-Skript (1 Seite, PDF), das zeigt, wie du ein moderiertes Gespräch leitest, um den Konflikt zu klären.
- Ziel: Teilnehmende üben lösungsorientierte Gesprächsführung.

C: Rollen im Seniorentaining

- Situation: In einer Seniorengruppe gibt es eine dominante Person, die die Gruppe steuert.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erläuterst:
 - o Welche Rolle diese Person einnimmt.
 - o Wie du als Trainer mit dieser Dynamik umgehst.
- Ziel: Teilnehmende erkennen Chancen und Risiken dominanter Rollen.

D: Gemischte Gruppe

- Situation: In einer gemischten Gruppe (Jugendliche und Erwachsene) bilden sich Untergruppen, die kaum miteinander arbeiten.
- Aufgabe: Erstelle ein Organigramm (PDF oder Bild), das zeigt:
 - o welche Rollen es gibt.
 - o wie du die Zusammenarbeit wieder ins Gleichgewicht bringst.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Rollen sichtbar zu machen und Veränderungen anzustoßen.

17. Modul: Umgang mit Konflikten

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- erkennen unterschiedliche Arten von Konflikten im Training (zwischen Teilnehmenden, zwischen Trainer und Gruppe, gruppenintern).
- verstehen Ursachen und Eskalationsstufen von Konflikten.
- wenden deeskalierende Strategien im Trainingsalltag an.
- reflektieren ihre eigene Rolle im Konfliktgeschehen.
- entwickeln Methoden, um Konflikte konstruktiv zu lösen und präventiv zu vermeiden.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Streit im Jugendtraining

- Situation: Zwei Jugendliche beschimpfen sich während einer Übung und weigern sich, weiterzumachen.
- Aufgabe: Erstelle ein Storyboard (6 Felder, PDF oder Bild), das zeigt:
 - o wie der Konflikt eskaliert.
 - o wie du als Trainer eingreifst.
 - o welche Lösung erreicht wird.
- Ziel: Teilnehmende stellen visuell dar, wie man Konflikte im Training steuert.

B: Erwachsenengruppe und Autorität

- Situation: Ein Erwachsener widerspricht ständig deinen Anweisungen und stellt deine Kompetenz infrage.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erklärst:
 - o wie du souverän reagierst.
 - o welche Rolle Kommunikation und Haltung spielen.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren ihre Trainerrolle im Konflikt.

C: Konflikt im Seniorentaining

- Situation: Zwei Seniorinnen streiten, weil eine das Tempo der anderen als zu langsam empfindet.
- Aufgabe: Verfasse eine Checkliste (1 Seite, PDF) für Trainer*innen, wie man solche Konflikte früh erkennt und präventiv eingreift.
- Ziel: Teilnehmende lernen, pragmatische Handlungsstrategien festzuhalten.

D: Vereinsinterner Konflikt

- Situation: Zwei Trainer*innen einer Gruppe sind sich uneinig, wie sie methodisch vorgehen sollen, und die Teilnehmenden spüren die Spannung.
- Aufgabe: Schreibe ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF) mit Pro- und Contra-Argumenten: „Trainerkonflikte offen in der Gruppe austragen oder im Hintergrund klären?“
- Ziel: Teilnehmende reflektieren unterschiedliche Konfliktlösungsstrategien.

18. Modul: Motivation, Frustrationstoleranz und Bindung ans Training

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen Faktoren, die Motivation und Bindung im Training fördern.
- verstehen, wie Frustration bei Lernprozessen entsteht und wie man damit pädagogisch umgeht.
- können Trainingsmethoden einsetzen, um Motivation zu steigern und Dropout zu vermeiden.
- reflektieren ihre eigene Rolle als Motivator*in im Verein.
- entwickeln Strategien, um Teilnehmende langfristig an den Sport zu binden.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Jugendlicher verliert Motivation

- Situation: Ein Jugendlicher trainiert unregelmäßig, weil er keine Fortschritte sieht.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A4, PDF), die zeigt:
 - o Ursachen für Motivationsverlust.
 - o Maßnahmen zur Steigerung der Motivation.
 - o Präventive Schritte, um Bindung zu sichern.
- Ziel: Teilnehmende visualisieren Motivationsstrategien.

B: Erwachsener mit Prüfungsangst

- Situation: Ein Erwachsener möchte nicht zur Gürtelprüfung antreten, weil er Angst hat zu scheitern.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Podcast (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erläuterst:
 - o Wie Prüfungsangst entsteht.
 - o Welche Rolle der Trainer hat.
 - o Welche praktischen Tipps helfen, Ängste zu reduzieren.
- Ziel: Teilnehmende zeigen, wie Motivation und Frustrationstoleranz zusammenhängen.

C: Senioren und Trainingsbindung

- Situation: In einer Seniorengruppe sinkt die Teilnehmerzahl, weil einige das Training als „zu anstrengend“ empfinden.
- Aufgabe: Verfasse einen Eltern-/Teilnehmerbrief (1 Seite, PDF), der erklärt:
 - o Warum Training auch im Alter wichtig ist.
 - o Wie die Einheiten angepasst werden.
 - o Welche positiven Effekte regelmäßiges Training bringt.
- Ziel: Teilnehmende üben motivierende Kommunikation.

D: Frust im Techniktraining

- Situation: Mehrere Teilnehmende beschwerten sich, dass sie bestimmte Techniken nicht beherrschen und deshalb den Spaß verlieren.
- Aufgabe: Schreibe einen Blog-Artikel (1 Seite, PDF) für die Vereins-Homepage:
 - o Wie man mit Frustration im Training umgeht.
 - o Warum Durchhaltevermögen wichtig ist.
 - o Welche Hilfen Trainer geben können.
- Ziel: Teilnehmende übersetzen Fachwissen in allgemein verständliche Sprache.

19. Modul: Umgang mit Dropout-Tendenzen im Jugendtraining

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- erkennen typische Gründe, warum Jugendliche das Training abbrechen oder unregelmäßig teilnehmen.
- können Dropout-Tendenzen frühzeitig identifizieren.
- entwickeln Strategien, um Jugendliche langfristig an den Verein zu binden.
- reflektieren den Einfluss von Motivation, Gruppendynamik und Trainerverhalten auf Dropout.
- gestalten ihr Training so, dass es abwechslungsreich, attraktiv und jugendgerecht bleibt.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Nachlassende Trainingsbeteiligung

- Situation: Drei Jugendliche erscheinen zunehmend seltener zum Training.
- Aufgabe: Verfasse einen Erfahrungsbericht (1 Seite, PDF), in dem du beschreibst:
 - o Woran man Dropout-Tendenzen erkennt.
 - o Welche Ursachen es geben kann.
 - o Welche Gegenmaßnahmen du einleitest.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren konkrete Situationen aus der Praxis.

B: Konkurrenz durch andere Freizeitangebote

- Situation: Mehrere Jugendliche wechseln zum Fitnessstudio, weil es „cooler“ wirkt.
- Aufgabe: Erstelle eine Vergleichstabelle (1 Seite, PDF):
 - o Unterschiede Taekwondo vs. Fitnessstudio.
 - o Vorteile des Vereins.
 - o Maßnahmen, um Taekwondo für Jugendliche attraktiv darzustellen.
- Ziel: Teilnehmende lernen, die Stärken des Vereins herauszustellen.

C: Frust durch zu schwere Übungen

- Situation: Jugendliche beschwerten sich, dass Übungen „zu schwer“ seien, und überlegen aufzuhören.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Podcast (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erläuterst:
 - o Wie Überforderung zu Dropout führt.
 - o Welche methodischen Anpassungen möglich sind.
 - o Wie du Jugendliche trotz Schwierigkeiten motivierst.
- Ziel: Teilnehmende entwickeln Strategien gegen Frustration.

D: Gespräch mit Eltern

- Situation: Eltern berichten dir, dass ihr Kind „keine Lust mehr auf Training“ hat.
- Aufgabe: Erstelle ein Informationsblatt (1 Seite, PDF) für Eltern, das erklärt:
 - o Warum Dropout im Jugendalter häufig ist.
 - o Welche Rolle Eltern bei der Trainingsbindung spielen.
 - o Wie Trainer und Eltern zusammenarbeiten können.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Eltern partnerschaftlich einzubinden.

20. Modul: Motivation und Bindung im Jugendalter (z. B. Konkurrenz zu Fitnessstudio)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- erkennen, welche Faktoren Jugendliche an den Verein binden oder zum Wechsel bewegen.
- verstehen die Bedeutung von Peergroups, Trends und jugendlichen Lebenswelten.
- entwickeln Strategien, um Taekwondo als attraktives, modernes Sportangebot darzustellen.
- setzen Motivationstechniken altersgerecht ein.
- reflektieren ihre eigene Rolle als Bindungsperson im Jugendalter.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Vergleich mit Fitnessstudio

- Situation: Jugendliche sagen: „Im Fitnessstudio ist es cooler als bei euch.“
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3, PDF oder Bild), das für Jugendliche die Vorteile von Taekwondo im Vergleich zum Fitnessstudio visuell und jugendgerecht darstellt.
- Ziel: Teilnehmende lernen, die Attraktivität des Vereins jugendnah zu kommunizieren.

B: Social-Media-Trends

- Situation: Jugendliche wollen Inhalte aus dem Training für Instagram posten, um den Verein bekannter zu machen.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erläuterst:
 - o Welche Chancen Social Media für Bindung bietet.
 - o Welche Risiken es gibt (Datenschutz, Ablenkung).
 - o Wie Trainer*innen Regeln sinnvoll formulieren können.
- Ziel: Teilnehmende verknüpfen Social-Media-Welt und Vereinsarbeit reflektiert.

C: Bindung durch Events

- Situation: Jugendliche haben Spaß im Training, aber außerhalb des Sports fehlt der Kontakt zum Verein.
- Aufgabe: Schreibe einen Projektplan (1 Seite, PDF) für ein jugendgerechtes Event (z. B. Nachtraining, Sommercamp, Sport-Challenge), das Bindung stärkt.
- Ziel: Teilnehmende entwickeln konkrete Maßnahmen gegen Dropout.

D: Motivation im Techniktraining

- Situation: Einige Jugendliche verlieren im Techniktraining die Motivation, weil es „zu langweilig“ sei.
- Aufgabe: Verfasse einen Blog-Artikel (1 Seite, PDF) mit dem Titel „So bleibt Techniktraining spannend für Jugendliche“.
- Ziel: Teilnehmende setzen ihr Fachwissen in eine jugendgerechte Kommunikationsform um.

21. Modul: Grundlagen des Krafttrainings in verschiedenen Altersgruppen (Jugendliche, Erwachsene, Senioren)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Grundlagen des gesundheitsorientierten Krafttrainings in unterschiedlichen Altersgruppen.
- unterscheiden altersgerechte Schwerpunkte im Krafttraining (Jugendliche, Erwachsene, Senioren).
- berücksichtigen gesundheitliche Aspekte, Risiken und Belastungssteuerung.
- können Trainingseinheiten mit passenden Kräftigungsübungen planen.
- setzen motivierende und sichere Methoden ein, um langfristige Trainingsbindung zu fördern.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Einstieg ins Jugendkrafttraining

- Situation: Eine Jugendgruppe trainiert zum ersten Mal gezielt mit Kräftigungsübungen.
- Aufgabe: Erstelle einen tabellarischen Stundenverlauf (PDF) mit den Spalten Ziel – Inhalt – Methode – Zeit – Material, in dem du ein motivierendes, altersgerechtes Kraftprogramm planst.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Krafttraining für Jugendliche strukturiert und spielerisch einzuführen.

B: Erwachsene nach der Arbeit

- Situation: Eine Erwachsenenengruppe kommt müde ins Training, möchte aber „etwas für die Fitness“ tun.
- Aufgabe: Verfasse einen Erfahrungsbericht (1 Seite, PDF), in dem du beschreibst:
 - o welche Besonderheiten beim Krafttraining Erwachsener zu beachten sind.
 - o wie du Motivation trotz Müdigkeit erhältst.
 - o welche Übungen sich im Verein eignen.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren realistische Belastungen und Motivationsstrategien.

C: Senioren und Sturzprophylaxe

- Situation: Im Seniorentaining soll Kraft gezielt zur Sturzprophylaxe eingesetzt werden.
- Aufgabe: Erstelle ein Merkblatt (1 Seite, PDF) mit drei bis fünf geeigneten Kräftigungsübungen für Senioren, die sicher und funktional sind.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Krafttraining an altersbedingte Einschränkungen anzupassen.

D: Heterogene Erwachsenenengruppe

- Situation: In einer Erwachsenenengruppe trainieren Einsteiger, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger gemeinsam.
- Aufgabe: Erstelle eine Vergleichstabelle (1 Seite, PDF), die darstellt:
 - o Übungen in drei Schwierigkeitsstufen.
 - o Anpassungen für unterschiedliche Fitnessniveaus.
- Ziel: Teilnehmende lernen, differenziertes Training für gemischte Gruppen anzubieten.

22. Modul: Beweglichkeitstraining in verschiedenen Altersgruppen (Jugendliche, Erwachsene, Senioren)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Grundlagen des Beweglichkeitstrainings im Jugend-, Erwachsenen- und Seniorenalter.
- unterscheiden Methoden (statisch, dynamisch, partnergestützt, spielerisch).
- berücksichtigen altersgerechte Belastungsgrenzen und gesundheitliche Aspekte.
- können Beweglichkeitstrainings zielgruppengerecht planen und umsetzen.
- reflektieren die Bedeutung von Beweglichkeit für Leistung, Gesundheit und Alltag.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Jugendliche im Techniktraining

- Situation: Jugendliche haben Schwierigkeiten mit hohen Kicks und Beweglichkeitseinschränkungen.
- Aufgabe: Erstelle einen tabellarischen Stundenverlauf (PDF) mit den Spalten Ziel – Inhalt – Methode – Zeit – Material, in dem du ein Beweglichkeitstraining planst, das Jugendliche spielerisch motiviert.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Beweglichkeit jugendgerecht und motivierend zu fördern.

B: Erwachsene mit Bürojob

- Situation: Erwachsene klagen über steife Hüften und Rücken durch langes Sitzen im Alltag.
- Aufgabe: Schreibe einen Blog-Artikel (1 Seite, PDF) für die Vereins-Homepage: „Warum Beweglichkeitstraining für Erwachsene im Alltag unverzichtbar ist“.
- Ziel: Teilnehmende üben, Bewegungsarbeit allgemeinverständlich zu kommunizieren.

C: Seniorentaining

- Situation: Eine Seniorengruppe möchte ihre Gelenkigkeit verbessern, hat aber Angst vor Verletzungen.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A4, PDF) mit drei bis fünf seniorengerechten Dehnübungen und Sicherheitshinweisen.
- Ziel: Teilnehmende entwickeln visuelle Hilfen für sicheres Beweglichkeitstraining.

D: Unterschiedliche Lerntypen

- Situation: In einer gemischten Gruppe reagieren Teilnehmende sehr unterschiedlich: manche verstehen Übungen nur durch Vormachen, andere durch Erklärung.
- Aufgabe: Verfasse ein Dialog-Skript (1 Seite, PDF), das zeigt, wie du Bewegungsübungen gleichzeitig für verschiedene Lerntypen vermittelst.
- Ziel: Teilnehmende berücksichtigen Methodenvielfalt bei Beweglichkeitstraining.

23. Modul: Ausdauertraining in verschiedenen Altersgruppen (Jugendliche, Erwachsene, Senioren)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Grundlagen des Ausdauertrainings im Breitensport.
- unterscheiden zwischen aeroben, anaeroben und spielerischen Ausdauerformen.
- berücksichtigen altersgerechte Belastungssteuerung bei Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren.
- können Ausdauerseinheiten zielgruppenspezifisch planen und durchführen.
- reflektieren, wie Ausdauertraining Motivation, Gesundheit und Leistungsfähigkeit unterstützt.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Jugendliche mit Leistungsdrang

- Situation: Jugendliche wollen „schneller und fitter“ werden, verlieren aber bei längeren Läufen die Motivation.
- Aufgabe: Erstelle einen tabellarischen Stundenverlauf (PDF) mit den Spalten Ziel – Inhalt – Methode – Zeit – Material, in dem du ein spielerisches Ausdauertraining für Jugendliche planst.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Ausdauertraining jugendgerecht und motivierend zu gestalten.

B: Erwachsene nach Feierabend

- Situation: Erwachsene kommen nach einem Arbeitstag erschöpft ins Training, wollen aber etwas für die Fitness tun.
- Aufgabe: Verfasse einen Erfahrungsbericht (1 Seite, PDF), in dem du beschreibst:
 - o welche Ausdauerformen du nutzt.
 - o wie du Belastung und Motivation ausbalancierst.
 - o welche Übungen für diese Zielgruppe besonders geeignet sind.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren praxisnahes Belastungsmanagement.

C: Seniorengruppe mit Herz-Kreislauf-Risiken

- Situation: Eine Seniorengruppe möchte ihre Alltagsausdauer verbessern, einige haben gesundheitliche Einschränkungen.
- Aufgabe: Erstelle eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit fünf Regeln für sicheres Ausdauertraining im Seniorenalter.
- Ziel: Teilnehmende sichern durch klare Regeln Gesundheit und Motivation.

D: Heterogene Gruppe

- Situation: In einer gemischten Erwachsenen Gruppe trainieren Einsteiger, Fortgeschrittene und ältere Teilnehmende zusammen.
- Aufgabe: Erstelle eine Vergleichstabelle (1 Seite, PDF), die zeigt:
 - o drei verschiedene Trainingsmethoden.
 - o passende Anpassungen für unterschiedliche Fitnesslevel.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Ausdauertraining differenziert anzubieten.

24. Modul: Schnelligkeitstraining in verschiedenen Altersgruppen (Jugendliche, Erwachsene, Senioren)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Grundlagen des Schnelligkeitstrainings im Breitensport.
- unterscheiden altersgerechte Methoden des Schnelligkeitstrainings.
- berücksichtigen Unterschiede zwischen Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren (Belastbarkeit, Reaktionsgeschwindigkeit, Sicherheit).
- können Trainingseinheiten zur Schnelligkeit zielgruppenspezifisch planen und durchführen.
- reflektieren die Bedeutung von Schnelligkeit für Leistungsfähigkeit, Alltag und Verletzungsprophylaxe.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Jugendliche im Wettkampftraining

- Situation: Jugendliche wollen schneller treten, ermüden aber schnell bei intensiven Übungen.
- Aufgabe: Erstelle einen tabellarischen Stundenverlauf (PDF) mit den Spalten Ziel – Inhalt – Methode – Zeit – Material, in dem du eine Schnelligkeitseinheit für Jugendliche planst.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Schnelligkeit spielerisch und motivierend zu fördern.

B: Erwachsene nach der Arbeit

- Situation: Erwachsene trainieren nach Feierabend, ihre Reaktionsschnelligkeit ist vermindert.
- Aufgabe: Verfasse einen Erfahrungsbericht (1 Seite, PDF), in dem du beschreibst:
 - o welche Schnelligkeitsübungen im Erwachsenenalter sinnvoll sind.
 - o wie du Belastung und Erholung gestaltest.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren, wie Schnelligkeitstraining in Alltagssituationen eingebettet werden kann.

C: Seniorengruppe

- Situation: Senioren sollen ihre Reaktionsschnelligkeit für den Alltag verbessern (z. B. Stolpern verhindern).
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A4, PDF) mit drei alltagstauglichen Reaktionsübungen für Senioren.
- Ziel: Teilnehmende zeigen, dass Schnelligkeitstraining im Alter sicher und funktional gestaltet werden kann.

D: Heterogene Gruppe

- Situation: In einer Gruppe trainieren Jugendliche, Erwachsene und Senioren gleichzeitig.
- Aufgabe: Verfasse ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF) zu der Frage: „Ist Schnelligkeitstrainings altersübergreifend sinnvoll – oder sollte es strikt getrennt werden?“
- Ziel: Teilnehmende reflektieren unterschiedliche Perspektiven und begründen Entscheidungen.

25. Modul: Koordinationstraining in verschiedenen Altersgruppen (Jugendliche, Erwachsene, Senioren)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Grundlagen des Koordinationstrainings im Breitensport.
- unterscheiden koordinative Fähigkeiten (Orientierung, Gleichgewicht, Reaktion, Rhythmus, Differenzierung, Umstellung).
- berücksichtigen altersgerechte Unterschiede in Belastbarkeit und Lernfähigkeit.
- können koordinative Trainingsformen zielgruppenspezifisch planen und durchführen.
- reflektieren die Bedeutung koordinativer Fähigkeiten für Leistung, Alltag und Gesundheit.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Jugendliche im Techniktraining

- Situation: Jugendliche haben Schwierigkeiten, komplexe Bewegungsabfolgen zu koordinieren.
- Aufgabe: Erstelle einen tabellarischen Stundenverlauf (PDF) mit den Spalten Ziel – Inhalt – Methode – Zeit – Material, in dem du ein Koordinationstraining für Jugendliche planst.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Koordination spielerisch und methodisch aufzubauen.

B: Erwachsene mit Gleichgewichtsschwächen

- Situation: Erwachsene in deiner Gruppe zeigen Unsicherheiten bei Gleichgewichtsübungen.
- Aufgabe: Verfasse einen Erfahrungsbericht (1 Seite, PDF), in dem du beschreibst:
 - o welche Übungen geeignet sind.
 - o wie du sie sicher anleitest.
 - o wie du Fortschritte sichtbar machst.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren, wie Koordinationstraining alltagsrelevant gestaltet werden kann.

C: Seniorengruppe

- Situation: Senioren sollen ihre Reaktionsfähigkeit und Beweglichkeit verbessern.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A4, PDF) mit drei einfachen, seniorengerechten Koordinationsübungen.
- Ziel: Teilnehmende zeigen, wie man Übungen altersgerecht und visuell ansprechend darstellt.

D: Heterogene Gruppe

- Situation: In einer gemischten Gruppe sollen koordinative Fähigkeiten trainiert werden, die Ansprüche sind jedoch sehr unterschiedlich.
- Aufgabe: Erstelle eine Vergleichstabelle (1 Seite, PDF), die darstellt:
 - o Übungen in drei Schwierigkeitsstufen.
 - o passende Anpassungen für Jugendliche, Erwachsene und Senioren.
- Ziel: Teilnehmende lernen, differenzierte Aufgaben in einem Training zu kombinieren.

26. Modul: Techniktraining – Grundschule, Partnerübungen, Anwendungen

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen methodische Schritte vom Erlernen zur Anwendung taekwondospezifischer Techniken.
- unterscheiden zwischen Grundschule, Partnerübungen und Anwendung im Trainingskontext.
- können Techniktraining altersgerecht für Jugendliche, Erwachsene und Senioren gestalten.
- setzen unterschiedliche methodische Hilfen (Vormachen, Wiederholen, Korrigieren) gezielt ein.
- entwickeln Stundenbilder, die Technikvermittlung systematisch und motivierend strukturieren.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Technikgrundschule mit Jugendlichen

- Situation: Jugendliche verlieren schnell die Geduld bei Technikübungen in der Grundschule.
- Aufgabe: Erstelle einen tabellarischen Stundenverlauf (PDF) mit den Spalten Ziel – Inhalt – Methode – Zeit – Material, in dem du eine Grundschul-Einheit planst, die motivierend und abwechslungsreich ist.
- Ziel: Teilnehmende zeigen, dass sie technische Basisarbeit interessant gestalten können.

B: Partnerübungen im Erwachsenentraining

- Situation: Erwachsene trainieren ungleichmäßig intensiv, manche gehen zu hart, andere zu vorsichtig vor.
- Aufgabe: Verfasse eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit fünf Regeln für sicheres und effektives Partnertraining.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Partnerübungen klar zu strukturieren.

C: Anwendung im Seniorenraining

- Situation: Senioren sollen einfache Anwendungen (z. B. Abwehrbewegungen) trainieren, fühlen sich aber unsicher.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A4, PDF) mit drei seniorengerechten Partner- oder Anwendungsübungen.
- Ziel: Teilnehmende entwickeln visuelle Hilfen für sichere und angepasste Technikvermittlung.

D: Heterogene Gruppe

- Situation: In einer gemischten Gruppe soll dieselbe Technik trainiert werden, die Voraussetzungen sind aber unterschiedlich.
- Aufgabe: Schreibe ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF) mit Pro- und Contra-Argumenten: „Gemeinsames Techniktraining für alle oder differenzierte Aufgaben?“
- Ziel: Teilnehmende reflektieren methodische Organisationsformen.

27. Modul: Einstieg ins Taekwondo als Erwachsener – Späteinsteig und Lebensrealitäten

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die besonderen Voraussetzungen Erwachsener beim Einstieg ins Taekwondo (körperlich, beruflich, familiär, motivational).
- können Angebote für Späteinsteiger attraktiv und realistisch gestalten.
- berücksichtigen Lebensrealitäten (Zeitmangel, Stress, Verletzungsängste, Selbstverteidigungsinteresse).
- entwickeln Methoden, um Erwachsene langfristig an den Verein zu binden.
- reflektieren ihre Rolle als Begleiter*in im Prozess des Erwachseneneinstiegs.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Beruflicher Stress und wenig Zeit

- Situation: Ein Erwachsener sagt: „Ich habe nur einmal pro Woche Zeit für Training – lohnt sich das überhaupt?“
- Aufgabe: Verfasse einen Informationsbrief (1 Seite, PDF), der erklärt:
 - o warum sich auch ein Training pro Woche lohnt.
 - o welche Ziele realistisch sind.
 - o wie man Fortschritte trotz begrenzter Zeit sehen kann.
- Ziel: Teilnehmende lernen, realistische Erwartungen zu vermitteln.

B: Körperliche Hemmschwellen

- Situation: Eine Frau mit Knieproblemen möchte Taekwondo beginnen, ist aber unsicher wegen Belastung.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A4, PDF) mit altersgerechten Einstiegstipps:
 - o gesundheitliche Abklärung,
 - o geeignete Übungen,
 - o Anpassungsmöglichkeiten.
- Ziel: Teilnehmende zeigen, dass sie Einstiegshürden abbauen können.

C: Erwachsene suchen Selbstverteidigung

- Situation: Neue Teilnehmende sagen: „Ich will gar keine Gürtelprüfung machen, nur Selbstverteidigung lernen.“
- Aufgabe: Schreibe ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF) mit Pro- und Contra-Argumenten: „Selbstverteidigung als eigenständiges Angebot im Breitensport“.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren, wie man Erwachsenenwünsche im Verein integriert.

D: Integration ins Vereinsleben

- Situation: Ein Erwachsener trainiert seit kurzem, fühlt sich aber in der Gruppe der Jugendlichen fehl am Platz.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erläuterst:
 - o wie man Erwachsene sozial integriert.
 - o welche Gruppenangebote sinnvoll sind.
- Ziel: Teilnehmende entwickeln Strategien zur Bindung erwachsener Neumitglieder.

28. Modul: Trainingssteuerung im Erwachsenenalter (Job, Familie, Stress, Regeneration)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die besonderen Belastungen Erwachsener durch Beruf, Familie und Alltagsstress.
- kennen Methoden, um Training und Regeneration bei Erwachsenen auszubalancieren.
- können Trainingseinheiten anpassen, um Überlastung zu vermeiden.
- entwickeln motivierende Angebote, die in begrenzte Zeitfenster passen.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer*in bei der Steuerung von Belastung und Erholung.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Zeitmangel durch Beruf

- Situation: Erwachsene können nur 1-2 Mal pro Woche trainieren, wünschen sich aber Fortschritte.
- Aufgabe: Erstelle einen tabellarischen Stundenverlauf (PDF) mit den Spalten Ziel – Inhalt – Methode – Zeit – Material, in dem du ein 60-minütiges Training planst, das Kraft, Ausdauer und Technik sinnvoll kombiniert.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Einheiten effizient und ganzheitlich zu gestalten.

B: Stressabbau nach der Arbeit

- Situation: Eine Erwachsenenengruppe ist stark gestresst und kommt „mit dem Kopf noch im Büro“ ins Training.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erklärst:
 - o wie du das Training strukturierst, um Stress abzubauen.
 - o welche Elemente (Atmung, spielerische Methoden) du einsetzt.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren den Einfluss von psychischem Stress auf Trainingssteuerung.

C: Familienbelastung

- Situation: Eltern im Verein berichten, dass sie Training oft ausfallen lassen müssen, weil Familie Priorität hat.
- Aufgabe: Schreibe einen Blog-Artikel (1 Seite, PDF) mit Tipps: „So bleibt Sport trotz Familienstress möglich“.
- Ziel: Teilnehmende üben, praxisnahe Motivation zu kommunizieren.

D: Regeneration vernachlässigt

- Situation: Einige Erwachsene trainieren sehr ehrgeizig, klagen aber über Schlafprobleme und Muskelkater.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A4, PDF) mit fünf Tipps für Regeneration im Erwachsenenalter.
- Ziel: Teilnehmende lernen, die Bedeutung von Erholung visuell und klar zu vermitteln.

29. Modul: Differenzierung in heterogenen Gruppen (Anfänger – Fortgeschrittene – Wiedereinsteiger)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Herausforderungen in heterogenen Gruppen.
- kennen Methoden der Differenzierung (Aufgabenvariation, Stationsarbeit, Kleingruppen, Zusatzaufgaben).
- können Trainingsinhalte so anpassen, dass Anfänger, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger profitieren.
- entwickeln Konzepte zur Integration aller Leistungsniveaus.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer*in in einer gemischten Gruppe.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Überforderung der Anfänger

- Situation: Anfänger fühlen sich bei Partnerübungen mit Fortgeschrittenen überfordert.
- Aufgabe: Erstelle ein Storyboard (6 Felder, PDF oder Bild), das zeigt:
 - o wie die Situation eskaliert,
 - o wie du Differenzierung einsetzt,
 - o wie das Problem gelöst wird.
- Ziel: Teilnehmende verdeutlichen visuell differenzierte Lösungsstrategien.

B: Unterforderung der Fortgeschrittenen

- Situation: Fortgeschrittene langweilen sich, weil Übungen zu einfach erscheinen.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erklärst:
 - o wie Zusatzaufgaben Motivation sichern.
 - o wie du das Training für Fortgeschrittene attraktiv hältst.
- Ziel: Teilnehmende zeigen, wie differenzierte Aufgaben Überforderung und Unterforderung ausgleichen.

C: Wiedereinsteiger nach Pause

- Situation: Ein Wiedereinsteiger nach langer Pause möchte mithalten, riskiert aber Überlastung.
- Aufgabe: Verfasse eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit fünf Tipps für den Umgang mit Wiedereinsteigern.
- Ziel: Teilnehmende entwickeln konkrete Handlungshilfen.

D: Gemischte Erwachsenengruppe

- Situation: In einer Gruppe trainieren Anfänger, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger gleichzeitig.
- Aufgabe: Erstelle eine Vergleichstabelle (1 Seite, PDF) mit drei Trainingsmethoden und den Anpassungen für die drei Leistungsstufen.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Methoden systematisch an Niveaustufen anzupassen.

30. Differenzierung in heterogenen Gruppen (Anfänger – Fortgeschrittene – Wiedereinsteiger)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Herausforderungen in heterogenen Gruppen.
- kennen Methoden der Differenzierung (Aufgabenvariation, Stationsarbeit, Kleingruppen, Zusatzaufgaben).
- können Trainingsinhalte so anpassen, dass Anfänger, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger profitieren.
- entwickeln Konzepte zur Integration aller Leistungsniveaus.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer*in in einer gemischten Gruppe.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Überforderung der Anfänger

- Situation: Anfänger fühlen sich bei Partnerübungen mit Fortgeschrittenen überfordert.
- Aufgabe: Erstelle ein Storyboard (6 Felder, PDF oder Bild), das zeigt:
 - o wie die Situation eskaliert,
 - o wie du Differenzierung einsetzt,
 - o wie das Problem gelöst wird.
- Ziel: Teilnehmende verdeutlichen visuell differenzierte Lösungsstrategien.

B: Unterforderung der Fortgeschrittenen

- Situation: Fortgeschrittene langweilen sich, weil Übungen zu einfach erscheinen.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erklärst:
 - o wie Zusatzaufgaben Motivation sichern.
 - o wie du das Training für Fortgeschrittene attraktiv hältst.
- Ziel: Teilnehmende zeigen, wie differenzierte Aufgaben Überforderung und Unterforderung ausgleichen.

C: Wiedereinsteiger nach Pause

- Situation: Ein Wiedereinsteiger nach langer Pause möchte mithalten, riskiert aber Überlastung.
- Aufgabe: Verfasse eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit fünf Tipps für den Umgang mit Wiedereinsteigern.
- Ziel: Teilnehmende entwickeln konkrete Handlungshilfen.

D: Gemischte Erwachsenengruppe

- Situation: In einer Gruppe trainieren Anfänger, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger gleichzeitig.
- Aufgabe: Erstelle eine Vergleichstabelle (1 Seite, PDF) mit drei Trainingsmethoden und den Anpassungen für die drei Leistungsstufen.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Methoden systematisch an Niveaustufen anzupassen.

31. Umgang mit Überlastung, Verletzungen und Alltagssymptomen

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- erkennen typische Überlastungssymptome und häufige Verletzungen im Breitensport-Taekwondo.
- unterscheiden zwischen Bagatellverletzungen, Überlastungsbeschwerden und ernsthaften Verletzungen.
- wissen, wie sie Trainingseinheiten bei Beschwerden anpassen.
- können präventive Maßnahmen in Training und Organisation integrieren.
- entwickeln Strategien zur Kommunikation mit Betroffenen, Eltern (bei Jugendlichen) und ggf. medizinischem Personal.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Überlastung bei Jugendlichen

- Situation: Mehrere Jugendliche klagen über Knieschmerzen nach Sprungübungen.
- Aufgabe: Erstelle einen tabellarischen Stundenverlauf (PDF) mit den Spalten Ziel – Inhalt – Methode – Zeit – Material, in dem du eine Trainingseinheit planst, die Überlastungen berücksichtigt und Belastung reduziert.
- Ziel: Teilnehmende zeigen, wie Training trotz Beschwerden sinnvoll gestaltet werden kann.

B: Verletzung im Erwachsenentraining

- Situation: Ein Erwachsener zieht sich während des Trainings eine Zerrung zu.
- Aufgabe: Verfasse eine Fallnotiz (1 Seite, PDF), in der du beschreibst:
 - o wie du reagiert hast,
 - o welche Sofortmaßnahmen sinnvoll waren,
 - o wie du das Training angepasst hast.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren praxisnahes Handeln bei Verletzungen.

C: Senioren mit Alltagssymptomen

- Situation: Senioren klagen über Gelenkschmerzen oder Kreislaufprobleme.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A4, PDF) mit drei Trainingsanpassungen für Senioren mit typischen Beschwerden.
- Ziel: Teilnehmende entwickeln visuelle Hilfen zur sicheren Trainingssteuerung.

D: Kommunikation im Trainerteam

- Situation: Ein Trainerkollege ignoriert wiederholt die Beschwerden von Teilnehmenden („Die sollen sich nicht so anstellen“).
- Aufgabe: Schreibe ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF) mit Pro- und Contra-Argumenten: „Strenge Belastungssteuerung vs. individuelles Eingehen auf Symptome“.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren Haltungen im Trainerteam.

32: Modul: Bewegungsförderung im Alter – physiologische Grundlagen (Taekwondobezogen)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die physiologischen Veränderungen im Alter (Muskulatur, Kreislauf, Gelenke, Koordination).
- verstehen die Bedeutung regelmäßiger Bewegung für Gesundheit, Alltagskompetenz und Lebensqualität.
- können taekwondospezifische Übungen an die Bedürfnisse älterer Menschen anpassen.
- berücksichtigen Risiken (z. B. Arthrose, Bluthochdruck) bei der Trainingsgestaltung.
- entwickeln Methoden, um Bewegung im Alter motivierend und sicher zu vermitteln.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Senior mit Gelenkproblemen

- Situation: Ein Senior berichtet über Arthrose-Schmerzen im Knie, möchte aber aktiv bleiben.
- Aufgabe: Erstelle ein Merkblatt (1 Seite, PDF) mit angepassten Übungen und Tipps für gelenkschonendes Training.
- Ziel: Teilnehmende zeigen, dass sie Bewegungsförderung an Einschränkungen anpassen können.

B: Herz-Kreislauf-Belastung

- Situation: Eine Seniorin klagt während des Trainings über schnelle Erschöpfung.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erläuterst:
 - o wie du das Training anpasst,
 - o welche Signale du beachtest,
 - o wie du Sicherheit herstellst.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren Belastungssteuerung im Alter.

C: Bewegungsängste abbauen

- Situation: Neue Senior*innen haben Angst vor Verletzungen beim Training.
- Aufgabe: Verfasse einen Eltern-/Teilnehmerbrief (1 Seite, PDF), der erklärt:
 - o warum Bewegung im Alter wichtig ist,
 - o wie Sicherheit im Training gewährleistet wird,
 - o welche positiven Effekte Taekwondo bringt.
- Ziel: Teilnehmende üben motivierende Kommunikation.

D: Seniorengruppe aktivieren

- Situation: Eine Gruppe älterer Menschen wirkt zurückhaltend und wenig motiviert.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF oder Bild) mit fünf einfachen, taekwondospezifischen Bewegungsübungen für den Alltag.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Bewegungsförderung anschaulich darzustellen.

33. Modul: Sturzprophylaxe durch Taekwondo

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Sturzprophylaxe für ältere Erwachsene.
- kennen physiologische und psychologische Ursachen für Stürze.
- können taekwondospezifische Übungen zur Sturzprävention anpassen und einsetzen.
- berücksichtigen Sicherheitsaspekte (Raumgestaltung, Belastungsgrenzen, Gruppenführung).
- entwickeln Stundenbilder, die Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsfähigkeit fördern.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Seniorengruppe mit Unsicherheit

- Situation: Mehrere Senioren berichten, dass sie Angst vor Stürzen im Alltag haben.
- Aufgabe: Erstelle einen tabellarischen Stundenverlauf (PDF) mit den Spalten Ziel – Inhalt – Methode – Zeit – Material, in dem du eine Einheit zur Sturzprophylaxe planst.
- Ziel: Teilnehmende lernen, eine strukturierte und sichere Stunde zu entwickeln.

B: Partnerübung zur Balance

- Situation: Zwei Senioren fühlen sich bei Partnerübungen unsicher.
- Aufgabe: Nimm ein Video-Tutorial (2–3 Minuten, mp4) auf, in dem du eine einfache Partnerübung zur Gleichgewichtsschulung zeigst und anpasst.
- Ziel: Teilnehmende demonstrieren sichere Vermittlung im Seniorenbereich.

C: Information für Angehörige

- Situation: Angehörige fragen, ob Taekwondo wirklich zur Sturzprävention beitragen kann.
- Aufgabe: Verfasse einen Informationsbrief (1 Seite, PDF), der erklärt:
 - o welche Wirkungen Taekwondo auf Balance, Koordination und Kraft hat.
 - o wie Risiken reduziert werden.
- Ziel: Teilnehmende üben adressatengerechte Kommunikation.

D: Vereinsangebot Sturzprävention

- Situation: Dein Verein möchte ein spezielles Präventionsangebot für Senioren starten.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF oder Bild), das das Angebot bewirbt und die wichtigsten Inhalte und Ziele darstellt.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Prävention auch nach außen sichtbar zu machen.

34 Modul: Mobilitätsförderung und Gleichgewichtstraining

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Mobilität und Gleichgewicht für Gesundheit und Alltagskompetenz.
- kennen altersgerechte Methoden zur Förderung von Beweglichkeit und Balance.
- können taekwondospezifische Übungen anpassen und sicher vermitteln.
- entwickeln Stundenbilder zur Stärkung von Gelenkigkeit, Standfestigkeit und Körperkontrolle.
- reflektieren, wie Mobilität und Gleichgewicht in alle Trainingsphasen integriert werden können.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Senioren mit Gleichgewichtsschwächen

- Situation: Mehrere Senioren haben Schwierigkeiten, beim Einbeinstand stabil zu bleiben.
- Aufgabe: Erstelle einen tabellarischen Stundenverlauf (PDF) mit den Spalten Ziel – Inhalt – Methode – Zeit – Material, in dem du eine Einheit zum Gleichgewichtstraining planst.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Mobilität und Balance gezielt zu fördern.

B: Jugendliche im Techniktraining

- Situation: Jugendliche können bestimmte hohe Kicks nur eingeschränkt ausführen, weil Hüfte und Sprunggelenk unbeweglich sind.
- Aufgabe: Nimm ein Video-Tutorial (2–3 Minuten, mp4) auf, in dem du eine Mobilitätsübung für Taekwondo-Techniken zeigst und erklärst.
- Ziel: Teilnehmende demonstrieren die praktische Umsetzung.

C: Erwachsene mit Alltagseinschränkungen

- Situation: Erwachsene klagen über Rückenschmerzen durch Bewegungsmangel.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A4, PDF) mit drei einfachen Mobilitätsübungen für den Rücken.
- Ziel: Teilnehmende entwickeln visuelle Hilfen für alltagsnahe Bewegungsförderung.

D: Gruppenunterschiede im Training

- Situation: In einer gemischten Gruppe zeigen Teilnehmende sehr unterschiedliche Gleichgewichtsniveaus.
- Aufgabe: Schreibe ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF) mit Pro- und Contra-Argumenten: „Alle dieselben Balanceübungen oder differenzierte Aufgaben für Unter- und Überforderte?“
- Ziel: Teilnehmende reflektieren methodische Entscheidungen.

35. Modul: Koordination und kognitive Aktivierung im Seniorentaining mit Taekwondobezug

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung koordinativer Fähigkeiten und kognitiver Aktivierung im Alter.
- kennen taekwondospezifische Übungen, die gleichzeitig Körper und Geist ansprechen.
- können altersgerechte Trainingsformen zur Förderung von Reaktion, Orientierung und Konzentration einsetzen.
- entwickeln sichere und motivierende Stundenbilder.
- reflektieren die Verknüpfung von Bewegungs- und Gehirntraining im Breitensport.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Seniorengruppe mit Koordinationsschwächen

- Situation: Mehrere Senioren haben Schwierigkeiten, Bewegungen mit Armen und Beinen gleichzeitig auszuführen.
- Aufgabe: Erstelle einen tabellarischen Stundenverlauf (PDF) mit den Spalten Ziel – Inhalt – Methode – Zeit – Material, in dem du eine Einheit zur kombinierten Koordinations- und Kognitionsförderung planst.
- Ziel: Teilnehmende lernen, koordinatives Training methodisch und seniorengerecht zu gestalten.

B: Reaktionsschulung mit einfachen Mitteln

- Situation: Senioren sollen ihre Reaktionsgeschwindigkeit trainieren, du hast aber nur wenig Material zur Verfügung.
- Aufgabe: Nimm ein Video-Tutorial (2–3 Minuten, mp4) auf, in dem du eine einfache Übung zur Reaktionsförderung vorstellst.
- Ziel: Teilnehmende zeigen, wie wenig Material für kognitiv-koordinative Aktivierung nötig ist.

C: Konzentrationsprobleme im Training

- Situation: Manche Senioren verlieren im Training schnell den Faden.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A4, PDF) mit drei Übungen, die Konzentration und Bewegung verbinden (z. B. Rhythmusübungen, Doppelaufgaben).
- Ziel: Teilnehmende entwickeln visuelle Hilfen für kognitives Training.

D: Motivation im kognitiven Training

- Situation: Einige Senioren halten kognitive Übungen für „Spielchen“ und nehmen sie nicht ernst.
- Aufgabe: Verfasse ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF) mit Pro- und Contra-Argumenten: „Sind kognitive Aufgaben im Seniorentaining sinnvoll oder Ablenkung?“
- Ziel: Teilnehmende reflektieren, wie man Akzeptanz für kognitives Training schafft.

36. Modul: Motivation und soziale Einbindung älterer Menschen im Verein

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Motivation und sozialer Einbindung im Alter.
- erkennen Hindernisse für die Teilnahme älterer Menschen am Vereinstraining.
- entwickeln Strategien, um ältere Teilnehmende aktiv einzubinden.
- können Motivationstechniken altersgerecht einsetzen.
- fördern Gemeinschaft und soziale Kontakte durch Vereinsstrukturen und Trainingsgestaltung.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Vereinsbindung im Alter

- Situation: Eine Seniorin trainiert gern, fühlt sich aber außerhalb der Gruppe nicht integriert.
- Aufgabe: Verfasse einen Erfahrungsbericht (1 Seite, PDF), in dem du beschreibst, wie soziale Einbindung im Verein gelingen kann.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren erfolgreiche Maßnahmen.

B: Teilnahmehürden

- Situation: Ein Senior sagt: „Ich fühle mich manchmal zu alt für die Gruppe.“
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A4, PDF) mit fünf Maßnahmen, wie Vereine ältere Teilnehmende motivieren und integrieren können.
- Ziel: Teilnehmende entwickeln visuelle Hilfen für Motivation im Alter.

C: Motivation durch Erfolge

- Situation: Ältere Teilnehmende verlieren Motivation, weil sie kaum Fortschritte sehen.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erklärst:
 - o wie kleine Erfolge sichtbar gemacht werden.
 - o wie Wertschätzung und Lob wirken.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Motivation im Alter durch Anerkennung zu fördern.

D: Soziale Aktivitäten

- Situation: Dein Verein möchte ältere Mitglieder stärker über das Training hinaus einbinden.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF oder Bild) mit Ideen für soziale Aktivitäten (Ausflüge, Vereinsabende, Mitmachprojekte).
- Ziel: Teilnehmende verbinden Training und soziale Vereinsarbeit.

37. Modul: Trainingsgestaltung bei altersbedingten Erkrankungen (z. B. Arthrose, Herz-Kreislauf)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die häufigsten altersbedingten Erkrankungen, die im Training relevant sind.
- können Übungen und Methoden anpassen, um Sicherheit und Wirksamkeit zu gewährleisten.
- verstehen die Grenzen ihrer Trainerrolle und wissen, wann ärztliche Abklärung notwendig ist.
- entwickeln Stundenbilder, die auch bei Einschränkungen Gesundheit und Bewegungsfreude fördern.
- reflektieren die Bedeutung von Prävention und differenzierter Belastungssteuerung.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Arthrose im Knie

- Situation: Eine Seniorin mit Kniearthrose möchte beim Training teilnehmen, hat aber Angst vor Belastung.
- Aufgabe: Erstelle einen tabellarischen Stundenverlauf (PDF) mit den Spalten Ziel – Inhalt – Methode – Zeit – Material, in dem du eine Einheit mit gelenkschonenden Übungen planst.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Bewegung trotz Einschränkung sicher zu gestalten.

B: Herz-Kreislauf-Erkrankung

- Situation: Ein Senior mit Bluthochdruck möchte regelmäßig am Training teilnehmen.
- Aufgabe: Verfasse einen Erfahrungsbericht (1 Seite, PDF), in dem du beschreibst:
 - o wie du Training für ihn gestaltest,
 - o welche Belastungsgrenzen du setzt,
 - o welche Signale du beachtest.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren, wie sie Sicherheit im Training praktisch umsetzen.

C: Multimorbidität

- Situation: In einer Gruppe trainieren Senior*innen mit verschiedenen Beschwerden (Arthrose, Diabetes, Herzschwäche).
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF oder Bild), das drei zentrale Prinzipien für gesundes Training bei Mehrfacherkrankungen anschaulich darstellt.
- Ziel: Teilnehmende lernen, komplexe Inhalte verständlich zu visualisieren.

D: Grenzen der Trainerrolle

- Situation: Ein Teilnehmer berichtet über Schmerzen im Brustkorb während des Trainings.
- Aufgabe: Schreibe ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF) mit Pro- und Contra-Argumenten: „Sollte der Trainer das Training sofort abbrechen oder zuerst die Situation beobachten?“.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren Verantwortung und Handlungsgrenzen.

38. Modul: Grundlagen der Trainingslehre für Jugendliche, Erwachsene und Senioren

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen zentrale Prinzipien der Trainingslehre (Belastung, Anpassung, Superkompensation, Progression, Variation).
- unterscheiden die Anwendung der Trainingsprinzipien in Jugend-, Erwachsenen- und Seniorengruppen.
- können Trainingsinhalte zielgruppengerecht strukturieren.
- reflektieren die Bedeutung von Erholung und Belastungssteuerung.
- entwickeln eigene Konzepte zur langfristigen Trainingsplanung.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Jugendliche im Wachstumsalter

- Situation: Jugendliche sind sehr motiviert, trainieren aber unregelmäßig und fordern schnelle Fortschritte.
- Aufgabe: Erstelle eine Vergleichstabelle (1 Seite, PDF), die zeigt:
 - o welche Trainingsprinzipien für Jugendliche wichtig sind,
 - o wie sie praktisch angewendet werden,
 - o welche Fehler man vermeiden muss.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Trainingsprinzipien an Jugendliche anzupassen.

B: Erwachsene mit begrenzter Zeit

- Situation: Erwachsene trainieren nur 1–2 Mal pro Woche.
- Aufgabe: Verfasse einen Erfahrungsbericht (1 Seite, PDF), wie man Trainingsprinzipien auch bei wenig Zeit sinnvoll einsetzen kann.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren realistische Umsetzung der Trainingslehre.

C: Senioren mit gesundheitlichen Einschränkungen

- Situation: Senioren wollen ihre Fitness verbessern, haben aber unterschiedliche Belastungsgrenzen.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF oder Bild) mit fünf Prinzipien für seniorengerechtes Training.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Trainingsprinzipien visuell einfach darzustellen.

D: Unterschiedliche Zielgruppen im Vergleich

- Situation: Du sollst Trainingsprinzipien für Jugendliche, Erwachsene und Senioren in einem Vortrag vorstellen.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Podcast (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du die Unterschiede erklärst.
- Ziel: Teilnehmende üben, Trainingslehre adressatengerecht zu vermitteln.

39. Modul: Belastungssteuerung und Regeneration in den drei Altersgruppen

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Belastungssteuerung für Gesundheit und Leistungsentwicklung.
- kennen Unterschiede in den Belastungsgrenzen bei Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren.
- können Trainingsreize zielgruppengerecht setzen und Überlastung vermeiden.
- berücksichtigen Regeneration als festen Bestandteil von Trainingsplanung.
- entwickeln Trainingsstunden, die Belastung und Erholung sinnvoll kombinieren.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Jugendliche und Überlastung

- Situation: Jugendliche wollen möglichst oft trainieren und akzeptieren kaum Pausen.
- Aufgabe: Erstelle einen tabellarischen Stundenverlauf (PDF) mit den Spalten Ziel – Inhalt – Methode – Zeit – Material, in dem du ein Training planst, das Belastung und Erholung für Jugendliche sinnvoll kombiniert.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Trainingsreize mit Pausen zu steuern.

B: Erwachsene mit Berufsstress

- Situation: Erwachsene klagen über Erschöpfung und haben Schwierigkeiten, Training und Alltag zu vereinbaren.
- Aufgabe: Verfasse einen Erfahrungsbericht (1 Seite, PDF) über den Umgang mit Belastungssteuerung im Erwachsenentraining.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren, wie sie Überlastung vermeiden und Motivation erhalten können.

C: Senioren im Training

- Situation: Senioren reagieren empfindlich auf zu hohe Belastung, wollen aber Fortschritte sehen.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A4, PDF) mit drei Beispielen für seniorengerechte Regenerationsmethoden im Taekwondo-Training.
- Ziel: Teilnehmende lernen, altersgerechte Regenerationsmethoden darzustellen.

D: Unterschiedliche Altersgruppen

- Situation: In einer Präsentation sollst du die Belastungssteuerung für Jugendliche, Erwachsene und Senioren vergleichen.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF oder Bild) mit den wichtigsten Unterschieden in Belastung und Regeneration.
- Ziel: Teilnehmende zeigen Unterschiede anschaulich auf.

40. Modul: Grundlagen der Sportmedizin (Bewegungsapparat, Kreislauf, Muskulatur, altersbedingte Besonderheiten)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Grundfunktionen des Bewegungsapparates, des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur.
- verstehen altersbedingte Veränderungen und ihre Bedeutung für das Training.
- können gesundheitliche Risiken im Training erkennen und vermeiden.
- berücksichtigen medizinische Grundlagen bei der Planung und Durchführung von Trainingseinheiten.
- reflektieren die Grenzen ihrer Trainerkompetenz im Vergleich zu medizinischem Fachpersonal.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Bewegungsapparat

- Situation: Ein Erwachsener klagt über Schmerzen in Knie und Rücken.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A4, PDF), die die wichtigsten Belastungsfaktoren und Entlastungsstrategien für den Bewegungsapparat im Training darstellt.
- Ziel: Teilnehmende lernen, komplexe Inhalte visuell verständlich zu vermitteln.

B: Kreislaufbelastung

- Situation: Ein Senior wird beim Training ungewöhnlich schnell erschöpft.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erläuterst:
 - o wie das Herz-Kreislauf-System im Alter reagiert,
 - o welche Signale du beachten musst,
 - o wie du Training anpasst.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren Sicherheit im Umgang mit Belastungen.

C: Muskulatur

- Situation: Jugendliche beschwerten sich über Muskelkater nach einem intensiven Training.
- Aufgabe: Verfasse einen Erfahrungsbericht (1 Seite, PDF), in dem du erklärst:
 - o wie Muskelkater entsteht,
 - o wie er zu bewerten ist,
 - o welche Maßnahmen sinnvoll sind.
- Ziel: Teilnehmende lernen, sportmedizinisches Wissen praxisnah einzusetzen.

D: Altersunterschiede

- Situation: Du sollst in einer Vereinspräsentation die sportmedizinischen Unterschiede zwischen Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren darstellen.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF oder Bild) mit den wichtigsten Gemeinsamkeiten und Unterschieden.
- Ziel: Teilnehmende zeigen, dass sie sportmedizinische Inhalte adressatengerecht aufbereiten können.

41. Modul: Ernährung im Jugend-, Erwachsenen- und Seniorenalter – mit Bezug zum Taekwondo (Breitensport)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Grundlagen einer gesunden Ernährung in den drei Altersgruppen.
- verstehen die Bedeutung von Ernährung für Leistungsfähigkeit, Regeneration und Gesundheit.
- können Empfehlungen altersgerecht vermitteln (z. B. Flüssigkeit, Eiweiß, Energiebedarf).
- berücksichtigen Unterschiede zwischen Breitensport und leistungsorientiertem Training.
- entwickeln Strategien, um Teilnehmende für gesunde Ernährung zu sensibilisieren.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Jugendliche und Süßigkeitenkonsum

- Situation: Jugendliche berichten, dass sie nach dem Training oft Fast Food essen.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF oder Bild) mit Tipps für gesunde Snacks nach dem Training.
- Ziel: Teilnehmende üben, Ernährungshinweise jugendgerecht zu kommunizieren.

B: Erwachsene mit wenig Zeit

- Situation: Erwachsene sagen, dass sie nach der Arbeit oft „keine Lust mehr auf Kochen“ haben.
- Aufgabe: Verfasse ein FAQ-Dokument (1 Seite, PDF) mit schnellen und gesunden Ernährungsstrategien für Berufstätige.
- Ziel: Teilnehmende entwickeln alltagstaugliche Lösungen.

C: Senioren und Flüssigkeitshaushalt

- Situation: Senioren trinken im Training kaum und unterschätzen ihren Flüssigkeitsbedarf.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erklärst:
 - o warum Flüssigkeit besonders im Alter wichtig ist,
 - o wie man Trinken im Training praktisch einbaut.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren seniorengerechte Prävention.

D: Ernährung im Taekwondo-Kontext

- Situation: Ein Verein möchte Ernährungstipps in sein Taekwondo-Programm integrieren.
- Aufgabe: Erstelle einen Projektplan (1 Seite, PDF) für ein Zusatzangebot „Ernährung & Taekwondo“ (z. B. Infoworkshop, Snackempfehlungen, Elternarbeit).
- Ziel: Teilnehmende verknüpfen Ernährungswissen mit Vereinsarbeit.

42. Modul: Prävention sexualisierter Gewalt (vertieft, angepasst auf Jugendliche/Erwachsene/Senioren)

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die rechtlichen und ethischen Grundlagen im Schutz vor sexualisierter Gewalt.
- verstehen die besonderen Gefährdungslagen in Vereinen und Trainingssituationen.
- können Warnsignale bei Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren erkennen.
- entwickeln Handlungssicherheit bei Verdachtsfällen (Meldewege, Dokumentation, externe Stellen).
- setzen Präventionsmaßnahmen im Verein systematisch um.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Verdachtsmoment im Jugendtraining

- Situation: Eine Jugendliche vertraut dir an, dass ein älterer Vereinskollege sie „unangenehm berührt“ hat.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erläuterst:
 - o wie du reagierst,
 - o welche ersten Schritte du unternimmst,
 - o an wen du den Fall weiterleitest.
- Ziel: Teilnehmende entwickeln Handlungssicherheit im Umgang mit Verdachtsäußerungen.

B: Grenzen im Erwachsenentraining

- Situation: Zwei erwachsene Teilnehmende üben Partnerübungen. Eine Person sagt, dass ihr die Nähe unangenehm ist.
- Aufgabe: Schreibe ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF) mit Pro- und Contra-Argumenten: „Soll der Trainer sofort eingreifen oder erst beobachten?“.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren Nähe-Distanz-Grenzen bei Erwachsenen.

C: Seniorengruppe im Verein

- Situation: Eine Seniorin berichtet, dass ein Vereinskamerad sie mit zweideutigen Kommentaren belästigt.
- Aufgabe: Erstelle ein Merkblatt (1 Seite, PDF) mit Handlungsschritten für Trainer*innen: Gesprächsführung, Dokumentation, Einbindung von Vereins- oder Beratungsstellen.
- Ziel: Teilnehmende lernen, auch im Erwachsenen- und Seniorenbereich sensibel zu reagieren.

D: Präventionskonzept für den Verein

- Situation: Dein Verein möchte ein Schutzkonzept gegen sexualisierte Gewalt entwickeln.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF oder Bild) mit den zentralen Bausteinen (z. B. Verhaltenskodex, Beschwerdewege, Ansprechpartner).
- Ziel: Teilnehmende lernen, Prävention sichtbar und verbindlich zu machen.

43. Modul: Umgang mit psychischer Gesundheit im Sport

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung psychischer Gesundheit im Sportverein.
- erkennen Warnsignale bei Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren (z. B. Rückzug, Überforderung, Gereiztheit).
- wissen, welche Grenzen sie als Trainer*innen haben und wann professionelle Hilfe notwendig ist.
- können unterstützend und entlastend reagieren, ohne die Trainerrolle zu überschreiten.
- entwickeln Strategien, um ein gesundes, offenes Klima im Training zu fördern.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Jugendlicher im Leistungsdruck

- Situation: Ein Jugendlicher wirkt überfordert, zeigt Leistungsabfall und sagt: „Ich kann das alles nicht mehr.“
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erklärst:
 - o wie du reagierst,
 - o welche Gesprächsstrategien du nutzt,
 - o welche Grenzen du setzt.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Überforderung sensibel aufzufangen.

B: Erwachsener mit Stresssymptomen

- Situation: Ein Erwachsener erzählt, dass er unter Schlafstörungen und beruflichem Stress leidet.
- Aufgabe: Erstelle ein Merkblatt (1 Seite, PDF) mit Tipps, wie Training zur Stressbewältigung beitragen kann – und wann ärztliche Abklärung sinnvoll ist.
- Ziel: Teilnehmende üben, Informationen strukturiert weiterzugeben.

C: Seniorengruppe und Einsamkeit

- Situation: Eine Seniorin berichtet, dass sie das Training hauptsächlich besucht, um „nicht allein zu sein“.
- Aufgabe: Verfasse einen Erfahrungsbericht (1 Seite, PDF), wie du soziale Einbindung und Motivation in deiner Gruppe förderst.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren die soziale Dimension von Sport.

D: Tabuthema psychische Erkrankung

- Situation: Im Trainerteam entsteht Unsicherheit, wie offen über psychische Belastungen gesprochen werden darf.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF oder Bild) mit Leitlinien für einen respektvollen Umgang mit psychischer Gesundheit im Verein.
- Ziel: Teilnehmende lernen, psychische Gesundheit sichtbar und enttabuisiert zu machen.

44. Modul: Interkulturelle Kompetenz im Taekwondo-Breitensport

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung interkultureller Kompetenz für den Vereins- und Trainingsalltag.
- erkennen kulturelle Unterschiede in Kommunikation, Umgangsformen und Erwartungen.
- können Trainingssituationen kultursensibel gestalten.
- entwickeln Strategien für Integration, Respekt und gegenseitiges Verständnis.
- reflektieren die eigene Haltung im interkulturellen Kontext.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Missverständnis bei Anweisungen

- Situation: Jugendliche mit Migrationshintergrund verstehen Trainingsanweisungen nicht vollständig.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF oder Bild) mit visuellen Hilfen (Symbole, einfache Begriffe), die deine wichtigsten Kommandos im Training unterstützen.
- Ziel: Teilnehmende üben kultursensible Kommunikation im Training.

B: Unterschiedliche Erwartungen

- Situation: Eine Familie erwartet, dass ihre Kinder vor allem Disziplin und Respekt lernen, während andere Eltern spielerische Elemente wünschen.
- Aufgabe: Verfasse ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF) mit Pro- und Contra-Argumenten: „Soll Training stärker leistungsorientiert oder stärker spielerisch gestaltet werden?“
- Ziel: Teilnehmende reflektieren kulturell geprägte Erwartungen.

C: Respekt im Seniorentaining

- Situation: Ein Senior mit Migrationshintergrund legt großen Wert auf traditionelle Anredeformen, während andere Teilnehmende das eher locker sehen.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erläuterst:
 - o wie du respektvolle Ansprache sicherstellst,
 - o wie du Unterschiede in der Gruppe ausgleichst.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren Respekt und sprachliche Sensibilität.

D: Interkulturelles Vereinsleben

- Situation: Dein Verein möchte neue Mitglieder mit Flucht- oder Migrationserfahrung ansprechen.
- Aufgabe: Erstelle einen Projektplan (1 Seite, PDF) für ein integratives Vereinsangebot (z. B. Schnupperkurs, Begegnungstraining, Elternabend).
- Ziel: Teilnehmende entwickeln konkrete Maßnahmen zur Integration.

45: Modul: Bewegungslernen in den verschiedenen Altersgruppen im Breitensport-Taekwondo

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Grundprinzipien des motorischen Lernens (Grobform, Feinform, Automatisierung).
- unterscheiden Lernvoraussetzungen bei Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren.
- können Methoden und Hilfsmittel zielgruppenspezifisch einsetzen.
- entwickeln Trainingseinheiten, die Bewegungslernen unterstützen.
- reflektieren, wie Motivation und Frustrationstoleranz Lernprozesse beeinflussen.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Jugendliche und Ungeduld

- Situation: Jugendliche wollen neue Techniken sofort „können“ und brechen Übungen schnell ab.
- Aufgabe: Erstelle einen tabellarischen Stundenverlauf (PDF) mit den Spalten Ziel – Inhalt – Methode – Zeit – Material, in dem du eine Einheit planst, die Bewegungslernen abwechslungsreich gestaltet.
- Ziel: Teilnehmende lernen, jugendgerechte Lernprozesse aufzubauen.

B: Erwachsene mit Hemmschwellen

- Situation: Erwachsene haben Schwierigkeiten, neue Bewegungen zu erlernen und äußern Selbstzweifel.
- Aufgabe: Schreibe einen Tagebucheintrag (1 Seite, PDF) aus Sicht des Trainers, wie du diese Gruppe unterstützt und welche Lernmethoden du nutzt.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren empathische und methodische Hilfen.

C: Senioren und Wiederholung

- Situation: Senioren benötigen viele Wiederholungen, verlieren aber schnell die Konzentration.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A4, PDF) mit drei geeigneten Methoden zur Wiederholung im Seniorentaining.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Wiederholung abwechslungsreich zu gestalten.

D: Heterogene Gruppe

- Situation: Jugendliche, Erwachsene und Senioren trainieren zusammen.
- Aufgabe: Verfasse ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF) mit Pro- und Contra-Argumenten: „Eine Technik für alle vs. differenzierte Aufgabenstellungen“.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren Organisationsformen im gemischten Training.

46: Modul: Motivation in den verschiedenen Altersgruppen im Breitensport-Taekwondo

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen unterschiedliche Motivationsfaktoren in den Altersgruppen Jugend, Erwachsene und Senioren.
- erkennen Ursachen für Motivationsverlust und können Gegenstrategien entwickeln.
- setzen altersgerechte Methoden ein, um Motivation im Training zu fördern.
- reflektieren die Rolle von Erfolgserlebnissen, Lob, Anerkennung und sozialer Einbindung.
- entwickeln eigene Maßnahmen zur langfristigen Trainingsbindung.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Jugendliche und Ablenkung

- Situation: Jugendliche sind im Training unkonzentriert, reden viel und brechen Übungen schnell ab.
- Aufgabe: Erstelle ein Storyboard (6 Felder, PDF oder Bild), das zeigt:
 - o wie du Jugendliche wieder in den Fokus bringst,
 - o welche Methoden du nutzt, um Motivation zu halten.
- Ziel: Teilnehmende lernen, mit jugendtypischer Ablenkung umzugehen.

B: Erwachsene im Alltagsstress

- Situation: Erwachsene erscheinen unregelmäßig zum Training und sagen: „Ich schaffe das zeitlich kaum.“
- Aufgabe: Schreibe einen Erfahrungsbericht (1 Seite, PDF), in dem du erklärst:
 - o wie du Erwachsene trotz Belastung motivierst,
 - o wie du Trainingsziele realistisch anpasst.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren motivierende Strategien für Berufstätige.

C: Senioren und Unsicherheit

- Situation: Senioren sind unsicher, ob sie Übungen technisch korrekt oder „zu langsam“ ausführen.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erklärst:
 - o wie du Sicherheit gibst,
 - o wie du Motivation durch Anpassung und Lob förderst.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Senioren durch Bestätigung und Sicherheit zu motivieren.

D: Gemischte Gruppe

- Situation: In einer gemischten Gruppe sind Jugendliche übermotiviert, Erwachsene erschöpft und Senioren vorsichtig – die Stimmung driftet auseinander.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF oder Bild) mit drei Methoden, wie Motivation in gemischten Gruppen ausgeglichen werden kann.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren gruppenübergreifende Motivationsstrategien.

47 Modul: Fehleranalyse und methodische Korrektur im Breitensport-Taekwondo

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- erkennen typische Fehlerbilder im Taekwondo (Grundschule, Partnerübungen, Poomsae, Kicks).
- verstehen Ursachen von Fehlern (technisch, konditionell, koordinativ, motivational).
- können Fehler systematisch analysieren.
- wenden verschiedene Korrekturmethode zielgruppenspezifisch an (Jugendliche, Erwachsene, Senioren).
- entwickeln Stundenbilder, die Fehlerkorrektur methodisch integrieren.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Fehleranalyse im Jugendtraining

- Situation: Jugendliche führen Ap-Chagi wiederholt technisch falsch aus.
- Aufgabe: Erstelle einen tabellarischen Stundenverlauf (PDF) mit den Spalten Ziel – Inhalt – Methode – Zeit – Material, in dem du eine Trainingseinheit zur Fehlerkorrektur dieser Technik planst.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Fehlerkorrektur strukturiert einzubauen.

B: Erwachsene mit Bewegungsfehlern

- Situation: Erwachsene setzen bei Grundschultechniken Arme und Beine unkoordiniert ein.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A4, PDF) mit drei Methoden zur methodischen Fehlerkorrektur.
- Ziel: Teilnehmende visualisieren Korrekturmöglichkeiten.

C: Senioren und Unsicherheit

- Situation: Senioren brechen Übungen ab, weil sie glauben, die Technik „nicht richtig“ zu machen.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erklärst:
 - o wie du Senioren Sicherheit gibst,
 - o wie du Fehlerkorrektur schonend und motivierend einsetzt.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren Fehlerkorrektur mit Rücksicht auf Ängste.

D: Fehler im Partnertraining

- Situation: In einer gemischten Gruppe entstehen ständig Fehler in Partnerübungen, weil das Niveau unterschiedlich ist.
- Aufgabe: Verfasse ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF): „Sollen Fehler sofort korrigiert oder erst im Anschluss an die Übung besprochen werden?“.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren verschiedene Korrekturstrategien.

48. Modul: Systematischer Bewegungsaufbau – vom Anfänger zum Fortgeschrittenen

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen den methodischen Aufbau von Bewegungen im Taekwondo (Vormachen, Nachmachen, Zerlegen, Anwenden, Automatisieren).
- können den Lernprozess von einfachen zu komplexen Bewegungen strukturieren.
- unterscheiden zwischen Anfänger-, Fortgeschrittenen- und Korrekturtraining.
- planen Trainingseinheiten, die systematischen Aufbau sichtbar machen.
- reflektieren, wie Motivation und Erfolgserlebnisse in den Aufbau integriert werden.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Anfängergruppe

- Situation: Eine neue Gruppe von Erwachsenen beginnt mit Grundtechniken.
- Aufgabe: Erstelle einen tabellarischen Stundenverlauf (PDF) mit den Spalten Ziel – Inhalt – Methode – Zeit – Material, in dem du den Aufbau einer Basistechnik Schritt für Schritt planst.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Bewegungsaufbau systematisch zu gestalten.

B: Fortgeschrittene Jugendliche

- Situation: Jugendliche beherrschen Grundtechniken, haben aber Schwierigkeiten bei komplexeren Kombinationen.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A4, PDF), die den Weg vom Anfänger zur komplexen Technik darstellt.
- Ziel: Teilnehmende visualisieren methodischen Aufbau.

C: Senioren mit Anpassungsbedarf

- Situation: Senioren benötigen längere Lernphasen und klarere Strukturen.
- Aufgabe: Verfasse eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit fünf Regeln, wie Bewegungsaufbau für Senioren gestaltet werden sollte.
- Ziel: Teilnehmende entwickeln konkrete Handlungshilfen.

D: Unterschiedliche Niveaus in einer Gruppe

- Situation: Anfänger und Fortgeschrittene trainieren gemeinsam.
- Aufgabe: Schreibe ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF) zu der Frage: „Getrennte Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene oder gemeinsamer Aufbau mit Differenzierung?“
- Ziel: Teilnehmende reflektieren Organisationsentscheidungen.

49. Modul: Didaktische Prinzipien im Taekwondo-Breitensport

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen grundlegende didaktische Prinzipien (z. B. vom Einfachen zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten, Ganzheit – Teil – Ganzheit, Variation).
- verstehen die Anwendung dieser Prinzipien im Taekwondo-Breitensport.
- können Trainingseinheiten nach didaktischen Prinzipien strukturieren.
- reflektieren, welche Prinzipien bei Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren sinnvoll sind.
- entwickeln Methoden, um Technik- und Taktiktraining didaktisch wirksam zu gestalten.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Anfängertraining Jugendliche

- Situation: Jugendliche haben Schwierigkeiten, eine neue Technik zu erlernen.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF oder Bild), das zeigt, welche didaktischen Prinzipien du anwendest und wie sie im Training wirken.
- Ziel: Teilnehmende üben, Prinzipien sichtbar und verständlich zu machen.

B: Erwachsenentraining nach längerer Pause

- Situation: Wiedereinsteiger fühlen sich überfordert von komplexen Bewegungen.
- Aufgabe: Schreibe einen Erfahrungsbericht (1 Seite, PDF), wie du didaktische Prinzipien eingesetzt hast, um die Gruppe wieder an Bewegungen heranzuführen.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren die Praxisanwendung von Prinzipien.

C: Seniorengruppe mit motorischen Einschränkungen

- Situation: Senioren benötigen viele Wiederholungen, um Bewegungen zu automatisieren.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erläuterst, welche didaktischen Prinzipien sich für diese Gruppe eignen.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Prinzipien an Altersgruppen anzupassen.

D: Heterogene Gruppe

- Situation: Anfänger, Fortgeschrittene und Senioren trainieren in einer gemeinsamen Einheit.
- Aufgabe: Erstelle eine Vergleichstabelle (1 Seite, PDF) mit drei didaktischen Prinzipien und ihrer Anwendung in den drei Altersgruppen.
- Ziel: Teilnehmende vergleichen Einsatzmöglichkeiten differenziert.

50. Modul: Poomsae im Breitensport – Lernen, Anwenden, Gestalten

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Bedeutung der Poomsae im Taekwondo-Breitensport.
- verstehen methodische Schritte zum Erlernen, Anwenden und kreativen Gestalten von Poomsae.
- können Trainingseinheiten zur Vermittlung von Poomsae zielgruppengerecht planen.
- berücksichtigen Unterschiede zwischen Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren.
- reflektieren, wie Poomsae auch als Mittel zur Gesundheitsförderung, Konzentration und Kreativität genutzt werden kann.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Jugendliche beim Erlernen

- Situation: Jugendliche verlieren die Geduld beim Einüben der Bewegungsfolgen.
- Aufgabe: Erstelle einen tabellarischen Stundenverlauf (PDF) mit den Spalten Ziel – Inhalt – Methode – Zeit – Material, in dem du eine Trainingseinheit planst, die Poomsae aktionreich vermittelt.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Jugendliche durch abwechslungsreiche Methoden zum Poomsae- Lernen zu motivieren.

B: Erwachsene in der Anwendung

- Situation: Erwachsene möchten die praktische Anwendung von Poomsae-Techniken besser verstehen.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A4, PDF) mit drei Beispielen, wie Poomsae-Techniken im Partnertraining angewendet werden können.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Verbindungen zwischen Form und Anwendung herzustellen.

C: Senioren und Konzentration

- Situation: Senioren haben Schwierigkeiten, sich lange Bewegungsfolgen zu merken.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erläuterst:
 - o welche Methoden Gedächtnisstützen geben,
 - o wie man Senioren Sicherheit im Poomsae-Training vermittelt.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren methodische Hilfen für ältere Menschen.

D: Kreatives Gestalten

- Situation: Eine gemischte Gruppe möchte eigene Bewegungsfolgen entwickeln.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF oder Bild) mit den wichtigsten Schritten, wie man Poomsae kreativ gestalten und präsentieren kann.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Kreativität und Tradition zu verbinden.

51. Modul: Ilbo-Taeryon altersgerecht vermitteln

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung des Ilbo-Taeryon (Einschritt-Kampf) im Breitensport-Taekwondo.
- können methodische Schritte vom Erlernen bis zur Anwendung strukturieren.
- berücksichtigen alters- und zielgruppenspezifische Anpassungen (Jugendliche, Erwachsene, Senioren).
- entwickeln Trainingseinheiten, die Technik, Sicherheit und Partnerarbeit verbinden.
- reflektieren, wie Ilbo-Taeryon motivierend und abwechslungsreich vermittelt werden kann.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Jugendliche und Dynamik

- Situation: Jugendliche haben Spaß an Partnerübungen, führen Ilbo-Taeryon aber unstrukturiert aus.
- Aufgabe: Erstelle einen tabellarischen Stundenverlauf (PDF) mit den Spalten Ziel – Inhalt – Methode – Zeit – Material, in dem du eine altersgerechte Trainingseinheit zum Ilbo-Taeryon planst.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Struktur und Dynamik im Jugendtraining zu verbinden.

B: Erwachsene mit Sicherheitsbedenken

- Situation: Erwachsene äußern Unsicherheit beim Abfangen von Schlägen und Tritten.
- Aufgabe: Erstelle eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit fünf Regeln für Sicherheit im Ilbo-Taeryon.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Sicherheit in Partnerübungen klar zu kommunizieren.

C: Senioren und Vereinfachung

- Situation: Senioren haben Schwierigkeiten mit komplexen Bewegungsfolgen.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erklärst, wie Ilbo-Taeryon für Senioren vereinfacht und angepasst vermittelt werden kann.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren Anpassungsmethoden.

D: Kreative Gestaltung

- Situation: In einer gemischten Gruppe soll Ilbo-Taeryon nicht nur als Pflichtaufgabe, sondern auch kreativ geübt werden.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF oder Bild) mit Ideen für kreative Variationen des Ilbo-Taeryon.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Abwechslung in die Partnerarbeit einzubringen.

52: Modul: Selbstverteidigung altersgerecht vermitteln

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung der Selbstverteidigung im Taekwondo-Breitensport.
- kennen rechtliche Rahmenbedingungen (Notwehr, Verhältnismäßigkeit, Selbstschutz).
- können altersgerechte Methoden der Selbstverteidigung für Jugendliche, Erwachsene und Senioren anwenden.
- entwickeln Trainingseinheiten, die Sicherheit, Motivation und realistische Szenarien verbinden.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer*in bei der Vermittlung sensibler Inhalte.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Jugendliche in Alltagssituationen

- Situation: Jugendliche berichten, dass sie sich auf dem Schulweg unsicher fühlen.
- Aufgabe: Erstelle einen tabellarischen Stundenverlauf (PDF) mit den Spalten Ziel – Inhalt – Methode – Zeit – Material, in dem du eine Trainingseinheit planst, die einfache Selbstverteidigungssituationen jugendgerecht vermittelt.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Selbstverteidigung praxisnah und altersgerecht einzuführen.

B: Erwachsene und rechtliche Fragen

- Situation: Erwachsene fragen, was in der Selbstverteidigung erlaubt ist und was nicht.
- Aufgabe: Erstelle ein FAQ-Dokument (1 Seite, PDF) mit fünf häufigen Fragen und Antworten zu rechtlichen Aspekten der Selbstverteidigung.
- Ziel: Teilnehmende lernen, rechtliche Grundlagen verständlich darzustellen.

C: Senioren und Selbstschutz

- Situation: Senioren äußern Unsicherheit, ob sie sich körperlich überhaupt verteidigen können.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erklärst:
 - o wie Selbstschutz im Alter vermittelt werden kann,
 - o welche einfachen Techniken realistisch sind.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren Selbstverteidigung für ältere Menschen.

D: Verein und Öffentlichkeitsarbeit

- Situation: Dein Verein möchte Selbstverteidigungskurse für verschiedene Altersgruppen anbieten.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF oder Bild), das das Kursangebot für Jugendliche, Erwachsene und Senioren darstellt.
- Ziel: Teilnehmende üben, Selbstverteidigung nach außen sichtbar zu machen.

53: Modul: Vollkontakt im Breitensport in den verschiedenen Altersklassen

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Bedeutung des Vollkontakts im Taekwondo-Breitensport.
- unterscheiden Anforderungen und Sicherheitsaspekte bei Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren.
- können methodische Schritte zum Einstieg in Vollkontakttraining planen.
- berücksichtigen Schutzmaßnahmen, Belastungssteuerung und psychologische Aspekte (Respekt, Angstabbau).
- entwickeln Stundenbilder, die Vollkontakt sicher und motivierend vermitteln.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Jugendliche im ersten Vollkontakttraining

- Situation: Jugendliche sind motiviert, zeigen aber Unsicherheit bei den ersten Kontaktübungen.
- Aufgabe: Erstelle einen tabellarischen Stundenverlauf (PDF) mit den Spalten Ziel – Inhalt – Methode – Zeit – Material, in dem du eine altersgerechte Einführung ins Vollkontakttraining planst.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Vollkontakt schrittweise und sicher zu vermitteln.

B: Erwachsene mit Vorbehalten

- Situation: Erwachsene wollen Taekwondo ohne Wettkampffokus, haben aber Interesse an Vollkontakt als Fitness- und Stressabbau-Element.
- Aufgabe: Verfasse einen Erfahrungsbericht (1 Seite, PDF), wie du Vollkontakttraining für Erwachsene attraktiv und sicher gestalten kannst.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren, wie Vollkontakt ohne Wettkampfdruck eingesetzt wird.

C: Senioren und Sicherheit

- Situation: Senioren möchten ausprobieren, wie sich kontrollierter Kontakt anfühlt, haben aber Angst vor Verletzungen.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erklärst:
 - o wie Vollkontakt im Alter angepasst werden kann,
 - o welche Methoden Sicherheit schaffen.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren altersgerechte Anpassungen.

D: Gemischte Gruppe im Verein

- Situation: Eine gemischte Gruppe soll gemeinsam Vollkontakt trainieren, die Erwartungen und Vorerfahrungen sind sehr unterschiedlich.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF oder Bild) mit drei Organisationsformen für sicheres Vollkontakttraining in heterogenen Gruppen.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Organisationsentscheidungen sichtbar darzustellen.

54 Modul: Verletzungsprävention in den Altersgruppen

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die häufigsten Verletzungen im Taekwondo-Breitensport.
- unterscheiden Risiken und Präventionsstrategien für Jugendliche, Erwachsene und Senioren.
- können Trainingseinheiten verletzungspräventiv gestalten.
- berücksichtigen Aufwärmen, Belastungssteuerung, Technikvermittlung und Cool-down als Schutzfaktoren.
- entwickeln Strategien zur Sensibilisierung von Teilnehmenden für Sicherheit im Training.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Jugendliche und Übermotivation

- Situation: Jugendliche trainieren voller Energie, achten aber wenig auf saubere Technik und verletzen sich dadurch häufiger.
- Aufgabe: Erstelle einen tabellarischen Stundenverlauf (PDF) mit den Spalten Ziel – Inhalt – Methode – Zeit – Material, in dem du ein Training mit Schwerpunkt „Verletzungsprävention“ planst.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Prävention systematisch in Jugendtraining einzubauen.

B: Erwachsene mit Alltagsbelastungen

- Situation: Erwachsene erscheinen oft verspannt oder unausgeruht zum Training.
- Aufgabe: Verfasse einen Tagebucheintrag (1 Seite, PDF) aus Sicht des Trainers, wie du Verletzungsrisiken bei Erwachsenen im Training erkennst und vorbeugst.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren praxisnahes Handeln.

C: Senioren und Gelenkbelastungen

- Situation: Senioren haben Angst, dass schnelle Bewegungen ihre Gelenke überlasten.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A4, PDF) mit drei gelenkschonenden Übungen zur Verletzungsprävention im Seniorentaining.
- Ziel: Teilnehmende lernen, altersgerechte Prävention sichtbar darzustellen.

D: Heterogene Gruppe

- Situation: In einer gemischten Gruppe wollen alle gleich belastet werden, die Verletzungsrisiken sind jedoch unterschiedlich.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF oder Bild) mit fünf Regeln für verletzungspräventives Training im Breitensport.
- Ziel: Teilnehmende entwickeln allgemeine Leitlinien für Sicherheit im Training.

55. Modul: Inklusion und Integration von Menschen mit Einschränkungen im Taekwondo

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Inklusion und Integration im Sportverein.
- kennen rechtliche und gesellschaftliche Grundlagen (UN-Behindertenrechtskonvention, DOSB-Richtlinien).
- können Trainingsinhalte für Menschen mit körperlichen, geistigen oder sensorischen Einschränkungen anpassen.
- entwickeln Konzepte für inklusive Vereinsangebote.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer*in in einem inklusiven Trainingsumfeld.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Kind mit körperlicher Einschränkung

- Situation: Ein Kind im Rollstuhl möchte beim Taekwondo mitmachen.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF oder Bild) mit drei Trainingsideen, wie Rollstuhlfahrer*innen in Übungen integriert werden können.
- Ziel: Teilnehmende entwickeln kreative Lösungen für Inklusion.

B: Erwachsener mit geistiger Behinderung

- Situation: Ein Erwachsener hat Schwierigkeiten, komplexe Bewegungsabläufe zu verstehen.
- Aufgabe: Verfasse einen Erfahrungsbericht (1 Seite, PDF), wie du Anleitungen vereinfachst und die Person trotzdem in die Gruppe einbindest.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren sprachliche und methodische Anpassungen.

C: Senior mit Hörbehinderung

- Situation: Ein Senior versteht mündliche Anweisungen kaum.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erklärst, wie du visuelle Hilfen und klare Strukturen nutzt.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren Kommunikationsstrategien.

D: Verein entwickelt Inklusionsprojekt

- Situation: Dein Verein möchte ein langfristiges inklusives Taekwondo-Angebot aufbauen.
- Aufgabe: Erstelle einen Projektplan (1 Seite, PDF) mit Zielen, Schritten und Verantwortlichkeiten.
- Ziel: Teilnehmende üben, Inklusion organisatorisch zu verankern.

56 Modul: Geschichte des Taekwondo

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die historischen Wurzeln und Entwicklungslinien des Taekwondo (koreanische Kampfkunsttraditionen, Entstehung nach 1945, internationale Verbreitung).
- verstehen die Rolle des Taekwondo als kulturelles Erbe und olympische Sportart.
- können wichtige Stationen der Taekwondo-Geschichte benennen (Gründung des Kukkiwon, Gründung der WTF/WT, Entwicklung in Deutschland und Europa).
- reflektieren, wie historische Aspekte die heutige Trainings- und Vereinskultur prägen.
- entwickeln Methoden, Geschichte spannend und zielgruppenorientiert im Training zu vermitteln.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Jugendliche im Verein

- Situation: Jugendliche fragen, „Warum machen wir eigentlich Poomsae – wo kommt das her?“.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF oder Bild) mit einer Zeitleiste der Taekwondo-Geschichte, die altersgerecht gestaltet ist.
- Ziel: Teilnehmende üben, Geschichte visuell aufzubereiten.

B: Erwachsene im Gespräch

- Situation: Erwachsene diskutieren, ob Taekwondo „wirklich traditionell“ oder „nur moderner Kampfsport“ ist.
- Aufgabe: Verfasse ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF) mit Pro- und Contra-Argumenten: „Tradition vs. moderner Wettkampfsport“.
- Ziel: Teilnehmende reflektieren unterschiedliche Perspektiven.

C: Senioren und Kulturinteresse

- Situation: Senioren interessieren sich für die kulturellen Hintergründe.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du zentrale Stationen der Taekwondo-Geschichte erzählst.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Geschichte mündlich spannend zu vermitteln.

D: Vereinsidentität

- Situation: Dein Verein möchte im Eingangsbereich eine kleine Infotafel zur Taekwondo-Geschichte gestalten.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (A4, PDF) mit den wichtigsten Eckpunkten der Entwicklung des Taekwondo in Korea, international und in Deutschland.
- Ziel: Teilnehmende entwickeln Materialien für die Vereinskommunikation.

57 Modul: Vereins- und Verbandsstrukturen im Taekwondo

Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die grundlegenden Strukturen des organisierten Sports in Deutschland (Verein – Landesverband – Dachverband – DOSB).
- verstehen die Rolle der Deutschen Taekwondo Union (DTU), der Landesverbände sowie internationaler Organisationen (WT, Kukkiwon).
- können Vereinsstrukturen erklären (Mitgliederversammlung, Vorstand, Trainerteam).
- erkennen, wie Entscheidungen und Förderungen innerhalb der Verbandsstrukturen verlaufen.
- reflektieren die Bedeutung von Verbandsarbeit für ihre Rolle als Trainer*in.

Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

A: Neue Mitglieder informieren

- Situation: Neue Erwachsene im Verein fragen: „Wie ist Taekwondo eigentlich organisiert?“
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF oder Bild) mit einer Übersicht der Vereins- und Verbandsstrukturen im Taekwondo.
- Ziel: Teilnehmende üben, Strukturen visuell einfach darzustellen.

B: Vereinsjugend verstehen

- Situation: Jugendliche wollen wissen, warum der Verein Beiträge an den Verband zahlt.
- Aufgabe: Verfasse ein FAQ-Dokument (1 Seite, PDF) mit fünf typischen Fragen und Antworten zu Verband, Verein und Mitgliedschaft.
- Ziel: Teilnehmende üben, komplexe Zusammenhänge verständlich zu erklären.

C: Senioren und Vereinsbindung

- Situation: Senioren fragen, wofür der Verein Teil des Landessportbundes ist.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3/m4a) auf, in dem du erklärst, welche Vorteile Mitgliedschaft im Verband und im LSB für Vereinsmitglieder bringt.
- Ziel: Teilnehmende lernen, Verbandsstrukturen mit konkretem Nutzen zu verknüpfen.

D: Neue Trainer einführen

- Situation: Ein neuer Trainer im Verein soll verstehen, wie Entscheidungsprozesse im Verband laufen.
- Aufgabe: Erstelle ein Organigramm (PDF oder Bild), das die Ebenen Verein – Landesverband – DTU – WT darstellt.
- Ziel: Teilnehmende zeigen, wie Strukturen systematisch visualisiert werden können.