



DEUTSCHE TAEKWONDO UNION E.V.

# **Trainer C Technik Taekwondo**

Ausbildungskonzept

# Inhaltsverzeichnis

Modul 1: Technikleitbilder und Basistechniken gezielt unterrichten	4
Modul 2: Bewegungslernen im Technikbereich – Grundlagen	5
Modul 3: Lernkanäle und Lerntypen im Techniktraining	6
Modul 4: Fehlerkorrektur im Poomsae – Methoden und Wirkung	7
Modul 5: Visuelle Bewegungsrückmeldung geben und nutzen	8
Modul 6: Biomechanische Analyse im Poomsae	9
Modul 7: Komplexe Technikverbindungen methodisch aufbauen	10
Modul 8: Didaktisch-methodische Grundprinzipien im Technikleistungstraining	11
Modul 9: Bewegungsqualität objektiv beschreiben und bewerten	12
Modul 10: Choreografie und Ausdruck im Poomsae	13
Modul 11: Dramaturgie, Präsentation und Rhythmus gezielt trainieren	14
Modul 12: Technikvermittlung im Freestyle – Sprungtechniken, Akrobatik	15
Modul 13: Videoanalyse im Poomsae – systematischer Einsatz im Training	16
Modul 14: Grundlagen des Krafttrainings für Poomsae-Athleten	17
Modul 15: Schnelligkeitstraining im Technikbereich	18
Modul 16: Ausdauertraining im Poomsae – Belastungstoleranz und Wettkampfdauer	19
Modul 17: Beweglichkeitstraining – aktiv, passiv, dynamisch	20
Modul 18: Haltekraft und Körperspannung gezielt fördern	21
Modul 19: Koordination im Techniktraining – methodischer Aufbau	22
Modul 20: Stabilisationstraining für Rumpf und Beinachse	23
Modul 21: Mobilitätsdiagnostik im Technikbereich	24
Modul 22: Aufwärmen im Poomsae – athletisch und spezifisch	25
Modul 23: Grundlagen der Talentsichtung im Poomsae	26
Modul 24: Sichtungskriterien und Testverfahren im Technikbereich	27
Modul 25: Vom Talent zur Förderung – Entscheidungsprozesse gestalten	28
Modul 26: Talentsichtung im Verein organisieren und dokumentieren	29
Modul 27: Aufbau einer Trainingseinheit im leistungsorientierten Techniktraining	30
Modul 28: Wochenplanung im Vereinstraining – leistungsorientiert	31
Modul 29: Belastungssteuerung im Kinder- und Jugendbereich	32
Modul 30: Turniervorbereitung im Heimtraining	33
Modul 31: Betreuung bei regionalen Nachwuchsturnieren	34
Modul 32: Dokumentation und Trainingssteuerung im Nachwuchsleistungssport	35
Modul 33: Lehrmethoden im Techniktraining – Vielfalt und Auswahl	36
Modul 34: Vermittlungstechniken – verbal, visuell, haptisch, digital	37
Modul 35: Pädagogische Haltung und Trainerrolle im Technikbereich	38
Modul 36: Differenzierung nach Leistungsstand im Techniktraining	39
Modul 37: Altersgerechte methodische Anpassung – Cadet, Junior, Senior	40

Modul 38: Methodische Reihen im Techniktraining gezielt entwickeln	41
Modul 39: Methodische Grundlagen des Paarlaufs (Mixed Pair)	42
Modul 40: Methodische Grundlagen des Synchronlaufs	43
Modul 41: Kommunikationsstrategien im Technikleistungstraining	44
Modul 42: Feedback geben – systematisch, verständlich, entwicklungsfördernd	45
Modul 43: Gruppenprozesse im Techniktraining erkennen und gestalten	46
Modul 44: Körpersprache und nonverbale Kommunikation im Training	47
Modul 45: Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen im Leistungskontext	48
Modul 46: Bindung und Motivation im Techniktraining gezielt fördern	49
Modul 47: Persönlichkeitsentwicklung durch Techniktraining	50
Modul 48: Teambildung und Kooperation im Paar- und Synchronlauf	51
Modul 49: Konfliktmanagement im Team-Poomsae (Fehler, Frust, Fairness)	52
Modul 50: Mentale Stärke im Techniktraining entwickeln	53
Modul 51: Umgang mit Leistungsdruck, Perfektionismus und Bewertungsangst	54
Modul 52: Umgang mit Leistungsdruck, Perfektionismus und Bewertungsangst	55
Modul 53: Selbstvertrauen aufbauen – Erfolgserleben gestalten	56
Modul 54: Umgang mit Rückschlägen, Frust und Stagnation	57
Modul 55: Motivation und langfristige Bindung im Poomsae-Nachwuchssport	58
Modul 56: Dropout-Prävention im Nachwuchsleistungssport	59
Modul 57: Aufsichtspflicht und Sorgfaltspflicht im Leistungstraining	60
Modul 58: Grundlagen der Haftung und Verhalten im Schadensfall	61
Modul 59: Kindeswohlgefährdung erkennen und Schutzauftrag umsetzen	62
Modul 60: Schutz vor körperlicher, seelischer und sexualisierter Gewalt	63
Modul 61: Verantwortung bei Fahrten und Veranstaltungen	64
Modul 62: Verhalten im Notfall und Erste Hilfe im Training	65
Modul 63: Risikomanagement – speziell bei Freestyle-Elementen	66
Modul 64: Elternarbeit im Technikleistungssport	67
Modul 65: Kommunikation mit Bezugspersonen im Nachwuchstraining	68
Modul 66: Umgang mit Erwartungen und Vergleichsdruck im Umfeld	69
Modul 67: Diversität und Gendergerechtigkeit im Techniktraining	70
Modul 68: Inklusion im Technik-Leistungstraining – Potenziale erkennen und fördern	71
Modul 69: Kooperation mit Eltern, Schulen und anderen Institutionen im Leistungssport	72
Modul 70: Anti-Doping im Nachwuchsleistungssport	73
Modul 71: Grundlagen Sportbiologie und Trainingslehre im Nachwuchsbereich	74
Modul 72: Sensible Phasen der motorischen und kognitiven Entwicklung	75
Modul 73: Strukturen des Sportsystems (DOSB, LSB, DTU, Verein)	76

---

# Modul 1: Technikleitbilder und Basistechniken gezielt unterrichten

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die zentralen Technikleitbilder im Poomsae (z. B. Stellungen, Arm- und Beintechniken).
- unterscheiden zwischen korrekter Bewegungsausführung und häufigen Fehlerbildern.
- können Basistechniken methodisch aufbauen und anschaulich vermitteln.
- setzen unterschiedliche Vermittlungsmethoden (visuell, haptisch, verbal) gezielt ein.
- entwickeln praxisnahe Unterrichtssequenzen, die sich an den Leitbildern orientieren.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Poster „Technikleitbilder sichtbar machen“

- Situation: Dein Verein möchte den Anfänger:innen klare Orientierung bieten.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF) mit den 5 wichtigsten Technikleitbildern (z. B. Ap-Seogi, Ap-Chagi, Sonnal-Makki) inkl. Skizzen oder Fotos, Kurzbeschreibung und typischen Fehlern.
- Leitfragen: Welche Leitbilder sind grundlegend? Wie visualisierst du sie verständlich?
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein praxisnahes visuelles Lehrmittel.

### B: Video-Demo „Technik erklären“

- Situation: Du führst ein Anfängertraining durch.
- Aufgabe: Nimm ein Video (2–3 Minuten, mp4) auf, in dem du eine Basistechnik (z. B. Ap-Chagi) vormachst, erklärst und häufige Fehler korrigierst.
- Leitfragen: Welche Erklärweise nutzt du? Wie gehst du auf Fehlerbilder ein?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben methodisches Erklären vor der Kamera.

### C: Checkliste „Do's & Don'ts im Technikunterricht“

- Situation: Neue Trainer:innen sollen sich schnell orientieren können.
- Aufgabe: Erstelle eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit 10 Punkten, worauf man beim Unterrichten von Basistechniken achten muss (z. B. Körperspannung, Blickrichtung, Atem).
- Leitfragen: Welche Basics sind unverzichtbar? Wie vermeidest du Anfängerfehler?
- Ziel: Die Teilnehmenden strukturieren ihr Wissen kompakt für den Praxiseinsatz.

### D: Audio-Podcast „Technikleitbilder im Alltag“

- Situation: Du nimmst einen Beitrag für die Trainer-Community deines Vereins auf.
- Aufgabe: Produziere einen Podcast (3–4 Minuten, mp3), in dem du erläuterst, warum Technikleitbilder wichtig sind und wie du sie in einer Einheit umsetzt.
- Leitfragen: Wie bringst du die Bedeutung von Leitbildern rüber? Wie motivierst du Kinder damit?
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, Fachwissen adressatengerecht zu vermitteln.

## Modul 2: Bewegungslernen im Technikbereich - Grundlagen

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Grundprinzipien des motorischen Lernens (kognitiv, assoziativ, autonom).
- kennen verschiedene Lernwege (explizit vs. implizit, Üben vs. Spielen).
- können Übungen methodisch so gestalten, dass Bewegungslernen unterstützt wird.
- unterscheiden zwischen altersgerechten Lernansätzen im Kinder- und Jugendtraining.
- setzen praktische Methoden zur Förderung von Bewegungslernen im Poomsae-Training ein.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Storyboard „Schrittweise zum Erfolg“

- Situation: Ein Kind soll die Technik Ap-Chagi lernen.
- Aufgabe: Erstelle ein Storyboard (6–8 Bilder, mit kurzen Texten, PDF), das zeigt, wie die Technik vom ersten Versuch bis zur sauberen Ausführung gelernt werden kann.
- Leitfragen: Welche Lernschritte sind sinnvoll? Wo treten Fehler auf?
- Ziel: Teilnehmende visualisieren den Lernprozess als Methode für die Praxis.

#### B: Audio-Interview „Trainer erklärt Bewegungslernen“

- Situation: Du wirst im Vereins-Podcast befragt.
- Aufgabe: Spiele ein Audio-Interview (3–4 Minuten, mp3), in dem du erklärst, wie Bewegungslernen funktioniert und was Trainer beachten sollten.
- Leitfragen: Wie erklärst du die drei Lernphasen praxisnah? Welche Tipps gibst du?
- Ziel: Teilnehmende lernen, komplexes Wissen verständlich darzustellen.

#### C: Trainingsskizze „Bewegungslernen sichtbar machen“

- Situation: Du planst eine Technik-Einheit.
- Aufgabe: Zeichne eine Trainingsskizze (A4, PDF) mit 3 Stationen, an denen Bewegungslernen für eine Technik methodisch gefördert wird (z. B. spielerisch, mit Partner, am Schlagpolster).
- Leitfragen: Welche Übungsformen passen in welche Lernphase?
- Ziel: Teilnehmende üben methodische Planung mit visueller Darstellung.

#### D: Erfahrungsbericht „Mein Lernmoment“

- Situation: Du erinnerst dich an eine eigene Technik, die du erst nach vielen Versuchen konntest.
- Aufgabe: Schreibe einen Erfahrungsbericht (1 Seite, PDF), wie du die Technik gelernt hast, und leite daraus Tipps für dein eigenes Training ab.
- Leitfragen: Welche Faktoren haben dein Lernen unterstützt? Welche Fehler solltest du vermeiden?
- Ziel: Teilnehmende reflektieren eigene Erfahrungen und übertragen sie auf die Trainerrolle.

## Modul 3: Lernkanäle und Lerntypen im Techniktraining

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die zentralen Lernkanäle (visuell, auditiv, kinästhetisch, digital unterstützt).
- können unterschiedliche Lerntypen im Training erkennen und berücksichtigen.
- entwickeln methodische Ansätze, die mehrere Sinneskanäle einbeziehen.
- setzen abwechslungsreiche Vermittlungsformen ein, um Techniktraining effektiv zu gestalten.
- reflektieren, wie sie ihren eigenen Vermittlungsstil erweitern können.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Infografik „Lernkanäle im Techniktraining“

- Situation: Dein Verein möchte neue Trainer:innen mit den Grundlagen vertraut machen.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (1 Seite, PDF), die die wichtigsten Lernkanäle beschreibt und Praxisbeispiele aus dem Poomsae-Training zeigt.
- Leitfragen: Wie erklärst du visuelle, auditive und kinästhetische Zugänge? Welche Methoden passen jeweils dazu?
- Ziel: Teilnehmende üben, komplexe Inhalte klar zu visualisieren.

#### B: Video-Rollenspiel „Trainer erklärt Technik unterschiedlich“

- Situation: Du sollst zeigen, wie man eine Technik an verschiedene Lerntypen anpasst.
- Aufgabe: Drehe ein Video-Rollenspiel (3 Minuten, mp4), in dem du eine Technik (z. B. Ap-Chagi) drei Mal unterschiedlich erklärst: visuell, auditiv und kinästhetisch.
- Leitfragen: Wie variiert du deine Sprache und Methoden? Was fällt dir leicht, was schwer?
- Ziel: Teilnehmende lernen, bewusst zwischen Kanälen zu wechseln.

#### C: FAQ-Dokument „Trainerfragen zum Lerntyp“

- Situation: Neue Trainer stellen häufig Fragen zum Umgang mit Lerntypen.
- Aufgabe: Erstelle eine FAQ-Liste (1 Seite, PDF) mit 6–8 Fragen und praxisnahen Antworten (z. B. „Wie gehe ich mit Kindern um, die nur durch Vormachen lernen?“).
- Leitfragen: Welche Fragen sind typisch? Wie gibst du klare und praxisnahe Antworten?
- Ziel: Teilnehmende erarbeiten ein praxisorientiertes Hilfsmittel.

#### D: Audio-Diskussion „Mythos Lerntypen?“

- Situation: In einer Fortbildung kommt die Frage auf, ob „Lerntypen“ überhaupt sinnvoll sind.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Diskussion (3 Minuten, mp3) auf, in der du beide Seiten darstellst (Pro & Contra) und eine eigene Position findest.
- Leitfragen: Was spricht für die Einteilung? Wo sind die Grenzen? Wie hilft der Ansatz im Training?
- Ziel: Teilnehmende reflektieren kritisch und argumentieren differenziert.

## Modul 4: Fehlerkorrektur im Poomsae - Methoden und Wirkung

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen verschiedene Methoden der Fehlerkorrektur (verbale Hinweise, Vormachen, taktile Hilfen, Videoanalyse).
- unterscheiden zwischen direkter und indirekter Korrektur.
- können Fehlerbilder im Poomsae systematisch erkennen und benennen.
- wenden alters- und situationsgerechte Korrekturen an.
- reflektieren die Wirkung von Korrekturen auf Motivation und Lernfortschritt.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Comic „Fehlerkorrektur sichtbar machen“

- Situation: Kinder sollen spielerisch verstehen, warum Trainer Fehler korrigieren.
- Aufgabe: Erstelle einen Comic (4-6 Bilder, PDF), der eine typische Trainingsszene zeigt: Kind macht einen Fehler, Trainer korrigiert, Kind verbessert sich.
- Leitfragen: Welche Methode setzt der Trainer ein? Wie wirkt sie auf das Kind?
- Ziel: Teilnehmende entwickeln eine anschauliche Visualisierung für den Alltag.

#### B: Video-Tutorial „Fehlerkorrektur praktisch“

- Situation: Neue Trainer im Verein sollen lernen, wie man typische Fehler korrigiert.
- Aufgabe: Produziere ein Video-Tutorial (3 Minuten, mp4), in dem du eine Basistechnik mit Fehler zeigst, die Korrektur vornimmst und die Wirkung erläuterst.
- Leitfragen: Wie beschreibst du den Fehler? Welche Methode passt?
- Ziel: Teilnehmende üben praktische Vermittlung und Visualisierung.

#### C: Leitfaden „Do's and Don'ts der Fehlerkorrektur“

- Situation: Dein Verein möchte neue Standards einführen.
- Aufgabe: Erstelle einen Leitfaden (1 Seite, PDF) mit klaren Regeln: Was macht gute Fehlerkorrektur aus? Was sollte vermieden werden?
- Leitfragen: Welche Grundsätze sind unverzichtbar? Wo liegen die häufigsten Fehler?
- Ziel: Teilnehmende formulieren praxisnahe Handlungsanleitungen.

#### D: Audio-Fallanalyse „Fehlerwirkung“

- Situation: In einem Training verliert ein Kind durch ständige Korrekturen die Motivation.
- Aufgabe: Analysiere in einer Audioaufnahme (3-4 Minuten, mp3), welche Fehler in der Trainerrolle passiert sind und wie man die Situation besser löst.
- Leitfragen: Wann ist weniger Korrektur mehr? Wie behält man Motivation und Lernfortschritt im Blick?
- Ziel: Teilnehmende reflektieren die Balance von Korrektur und Ermutigung.

## Modul 5: Visuelle Bewegungsrückmeldung geben und nutzen

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung visueller Rückmeldung im Techniklernen.
- kennen verschiedene Formen der visuellen Rückmeldung (Video, Spiegel, Partnerfeedback, digitale Tools).
- können Rückmeldungen adressatengerecht einsetzen (Kinder, Jugendliche, Erwachsene).
- reflektieren Chancen und Grenzen visueller Medien im Training.
- entwickeln praktische Methoden zur Nutzung von Video und Bildmaterial.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Video-Demo „Spiegeltraining erklären“

- Situation: Ein Anfänger trainiert vor dem Spiegel, erkennt aber seine Fehler nicht.
- Aufgabe: Nimm ein Video (2–3 Minuten, mp4) auf, in dem du zeigst, wie du einen Spiegel als Trainingshilfe nutzt und dem Sportler die Beobachtung erleichterst.
- Leitfragen: Welche Hinweise gibst du? Wie steuerst du den Blick des Kindes?
- Ziel: Teilnehmende üben, visuelle Rückmeldung methodisch einzusetzen.

#### B: Infografik „Digitale Tools im Überblick“

- Situation: Dein Verein überlegt, Apps zur Videoanalyse einzusetzen.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (1 Seite, PDF) mit 3–4 sinnvollen Tools, deren Nutzen, Einsatzmöglichkeit und Grenzen.
- Leitfragen: Welche Tools sind für Kinder sinnvoll? Welche Technikenkenntnisse brauchen Trainer?
- Ziel: Teilnehmende verschaffen sich einen Überblick über praxisnahe Hilfsmittel.

#### C: Audio-Kommentar „Chancen und Risiken“

- Situation: Eltern fragen dich, ob es nicht demotivierend sei, Kinder ständig per Video zu analysieren.
- Aufgabe: Erstelle einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3), in dem du Chancen und Risiken visueller Rückmeldung erläuterst.
- Leitfragen: Wo ist Videoanalyse sinnvoll? Wo kann sie überfordern?
- Ziel: Teilnehmende üben kritische Reflexion und Kommunikation.

#### D: Trainingsnotiz „Partnerfeedback“

- Situation: Im Training sollen Sportler:innen sich gegenseitig Rückmeldung geben.
- Aufgabe: Schreibe eine Trainingsnotiz (1 Seite, PDF) mit Anleitung für eine Übung, in der Partner:innen visuelles Feedback geben und worauf sie achten sollen.
- Leitfragen: Welche Beobachtungskriterien sind realistisch? Wie wird Feedback verständlich formuliert?
- Ziel: Teilnehmende erarbeiten eine sofort einsetzbare Praxisübung.

## Modul 6: Biomechanische Analyse im Poomsae

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die biomechanischen Grundprinzipien (Kraftübertragung, Gleichgewicht, Hebelwirkung, Rotationsachsen).
- können diese Prinzipien auf ausgewählte Poomsae-Techniken anwenden.
- erkennen biomechanische Fehlerquellen (z. B. instabile Stände, fehlende Hüftrotation).
- entwickeln methodische Übungen zur Verbesserung der biomechanischen Qualität.
- reflektieren, wie man biomechanisches Wissen kindgerecht vermittelt.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Vergleichstabelle „Biomechanik sichtbar machen“

- Situation: Dein Verein möchte Trainer:innen einfache Orientierung geben.
- Aufgabe: Erstelle eine Tabelle (1 Seite, PDF) mit drei Basistechniken (z. B. Ap-Chagi, Momtong-Jireugi, Sonnal-Makki). Zeige für jede Technik biomechanische Prinzipien, typische Fehler und Korrekturhinweise.
- Leitfragen: Welche biomechanischen Prinzipien sind zentral? Wie formulierst du sie praxisnah?
- Ziel: Teilnehmende üben, biomechanisches Wissen kompakt darzustellen.

#### B: Video-Statement „Biomechanik einfach erklärt“

- Situation: Du sollst jüngeren Trainer:innen helfen, biomechanische Prinzipien zu verstehen.
- Aufgabe: Nimm ein Video-Statement (2-3 Minuten, mp4) auf, in dem du ein biomechanisches Prinzip (z. B. Hüftrotation) anhand einer Technik anschaulich erklärst.
- Leitfragen: Wie machst du es verständlich? Wie leitest du den Praxisbezug ab?
- Ziel: Teilnehmende trainieren einfache, klare Fachkommunikation.

#### C: Handlungsplakat „Kraftübertragung erklären“

- Situation: Im Kindertraining sollen Trainer:innen biomechanische Prinzipien bildlich darstellen können.
- Aufgabe: Gestalte ein Handlungsplakat (A3, PDF) zum Thema „Kraftübertragung im Taekwondo“ mit Symbolen, Skizzen und kurzen Erklärungen.
- Leitfragen: Wie stellst du komplexe Inhalte kindgerecht dar?
- Ziel: Teilnehmende entwickeln anschauliche Materialien für die Praxis.

#### D: Audio-Reflexion „Biomechanik im eigenen Training“

- Situation: Du erinnerst dich an eine Technik, die du erst biomechanisch verstehen musstest, um sie sauber auszuführen.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Reflexion (3 Minuten, mp3) auf, in der du erklärst, wie dir das Verständnis von biomechanischen Prinzipien geholfen hat.
- Leitfragen: Welches Erkenntnis war entscheidend? Wie nutzt du das heute im Training?
- Ziel: Teilnehmende verknüpfen Theorie mit eigener Praxis.

## Modul 7: Komplexe Technikverbindungen methodisch aufbauen

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen den methodischen Aufbau von komplexen Technikfolgen im Poomsae.
- können mehrgliedrige Bewegungen in sinnvolle Lernschritte zerlegen.
- entwickeln methodische Reihen für Kombinationen (z. B. Block-Konter, Schritt-Technik).
- berücksichtigen Altersstufen und Leistungsstand bei der Vermittlung.
- reflektieren die Bedeutung von Rhythmus, Timing und Übergängen.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Trainingsskizze „Technik-Kette aufbauen“

- Situation: Deine Gruppe soll eine Kombination aus Schritt, Block und Konter lernen.
- Aufgabe: Erstelle eine Trainingsskizze (A4, PDF) mit methodischem Aufbau in 3–4 Übungsstufen.
- Leitfragen: Wie vereinfachst du den Einstieg? Wie führst du zur ganzen Verbindung?
- Ziel: Teilnehmende üben, komplexe Abläufe methodisch zu planen.

#### B: Video-Tutorial „Kombination Schritt für Schritt“

- Situation: Neue Trainer:innen sollen lernen, wie man Technikverbindungen vermittelt.
- Aufgabe: Produziere ein Video-Tutorial (3 Minuten, mp4), in dem du eine Kombination methodisch aufbaust (z. B. Ap-Seogi – Arae-Makki – Ap-Chagi).
- Leitfragen: Welche Reihenfolge ist sinnvoll? Wie motivierst du die Sportler:innen?
- Ziel: Teilnehmende trainieren methodisches Erklären mit Praxisbezug.

#### C: Ablaufdiagramm „Von der Basis zur Verbindung“

- Situation: Dein Verein möchte eine Übersicht für Trainerhandouts.
- Aufgabe: Erstelle ein Ablaufdiagramm (1 Seite, PDF), das zeigt, wie man von den Einzelelementen zur gesamten Technikverbindung gelangt.
- Leitfragen: Welche Schritte sind notwendig? Wo treten Fehler auf?
- Ziel: Teilnehmende visualisieren methodische Progression.

#### D: Audio-Interview „Trainer erklärt Komplexität“

- Situation: Du wirst von einem Nachwuchstrainer gefragt, wie man lange Technikfolgen vermittelt.
- Aufgabe: Nimm ein Audio-Interview (3 Minuten, mp3) auf, in dem du beide Rollen spielst (Frage-Antwort).
- Leitfragen: Wie gehst du methodisch vor? Welche Tipps sind praxisnah?
- Ziel: Teilnehmende üben, Wissen adressatengerecht zu vermitteln.

# Modul 8: Didaktisch-methodische Grundprinzipien im Technikleistungstraining

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen zentrale didaktische Prinzipien (z. B. vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten, Wiederholung, Variabilität).
- verstehen methodische Grundsätze für Technikvermittlung im Leistungssport.
- können diese Prinzipien altersgerecht im Poomsae anwenden.
- entwickeln eigene methodische Konzepte für Trainingseinheiten.
- reflektieren den Zusammenhang zwischen Didaktik, Motivation und Lernerfolg.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Plakat „Didaktische Prinzipien sichtbar machen“

- Situation: Dein Verein möchte eine Übersicht für Nachwuchstrainer:innen.
- Aufgabe: Gestalte ein Plakat (A3, PDF) mit den wichtigsten didaktischen Prinzipien und kurzen Praxisbeispielen aus dem Poomsae.
- Leitfragen: Welche Prinzipien sind grundlegend? Wie erklärst du sie anschaulich?
- Ziel: Teilnehmende fassen Theorie praxisnah zusammen.

### B: Video-Fallanalyse „Fehler im Aufbau“

- Situation: In einer Trainingseinheit werden zu viele neue Techniken gleichzeitig vermittelt.
- Aufgabe: Erstelle ein Video (2–3 Minuten, mp4), in dem du erklärst, welche didaktischen Prinzipien verletzt wurden und wie du die Einheit verbessern würdest.
- Leitfragen: Welche Prinzipien wurden übersehen? Wie würdest du methodisch umstrukturieren?
- Ziel: Teilnehmende üben kritische Analyse.

### C: Kurzkonzept „Vom Bekannten zum Unbekannten“

- Situation: Du planst eine Einheit für Jugendliche, die eine neue Poomsae beginnen.
- Aufgabe: Schreibe ein Kurzkonzept (1 Seite, PDF), wie du bekannte Elemente nutzt, um den Übergang zur neuen Poomsae zu gestalten.
- Leitfragen: Welche Inhalte knüpfen an vorhandenes Wissen an? Welche Reihenfolge ist sinnvoll?
- Ziel: Teilnehmende üben praxisorientierte Planung.

### D: Audio-Statement „Mein wichtigstes Prinzip“

- Situation: Du wirst im Rahmen einer Fortbildung gefragt, welches didaktische Prinzip dir am wichtigsten ist.
- Aufgabe: Nimm ein Audio-Statement (2 Minuten, mp3) auf, in dem du dein Schlüsselprinzip nennst und ein Praxisbeispiel gibst.
- Leitfragen: Warum gerade dieses Prinzip? Wie setzt du es konkret um?
- Ziel: Teilnehmende lernen, didaktische Haltung klar zu formulieren.

## Modul 9: Bewegungsqualität objektiv beschreiben und bewerten

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen Kriterien für Bewegungsqualität im Poomsae (z. B. Präzision, Kraft, Balance, Rhythmus).
- können Bewegungsqualität anhand klarer Beobachtungskriterien objektiv beschreiben.
- unterscheiden zwischen subjektivem Eindruck und standardisierten Bewertungsmaßstäben.
- wenden Bewertungsbögen oder Raster in der Praxis an.
- geben differenziertes Feedback, das Sportler:innen beim Lernen unterstützt.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Bewertungsbogen entwickeln

- Situation: Dein Verein möchte ein einheitliches Raster für Technikbewertung.
- Aufgabe: Erstelle einen Bewertungsbogen (1 Seite, PDF) für eine Basis-Poomsae mit 5-6 Beobachtungskriterien.
- Leitfragen: Welche Kriterien sind objektiv erfassbar? Wie formulierst du sie verständlich?
- Ziel: Teilnehmende entwickeln ein direkt einsetzbares Tool.

#### B: Video-Feedback „Bewegungsqualität einschätzen“

- Situation: Ein Sportler führt eine Technik vor, die du beurteilen sollst.
- Aufgabe: Nimm ein Video (2 Minuten, mp4) auf, in dem du die Ausführung beschreibst und ein Feedback nach objektiven Kriterien gibst.
- Leitfragen: Was ist sichtbar? Wie formulierst du Feedback nachvollziehbar?
- Ziel: Teilnehmende üben Beobachtung und Rückmeldung.

#### C: Vergleichstabelle „Subjektiv vs. objektiv“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen sollen lernen, wie man objektiv bewertet.
- Aufgabe: Erstelle eine Tabelle (1 Seite, PDF) mit Beispielen für subjektive Aussagen („Sieht stark aus“) und den passenden objektiven Beschreibungen („Stellung ist 1,5 Schulterbreiten breit“).
- Leitfragen: Wie lässt sich Präzision in Worte fassen?
- Ziel: Teilnehmende üben sachliches Formulieren.

#### D: Audio-Kommentar „Bewertung im Wettkampf“

- Situation: Du erklärst deinem Team, wie Kampfrichter Bewegungsqualität einschätzen.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3) auf, in dem du erklärst, welche Kriterien im Poomsae-Wettkampf zählen und warum.
- Leitfragen: Wie erklärst du den Bezug zu den offiziellen Kriterien?
- Ziel: Teilnehmende lernen den Wettkampfbezug praxisnah kennen.

# Modul 10: Choreografie und Ausdruck im Poomsae

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Ausdruck, Dynamik und Präsentation im Poomsae.
- können choreografische Elemente (Rhythmus, Akzente, Spannungsaufbau) bewusst einsetzen.
- entwickeln Trainingsmethoden zur Förderung von Ausdruck und Körpersprache.
- berücksichtigen Alters- und Leistungsunterschiede bei der Vermittlung.
- reflektieren, wie Ausdruck die Bewertung und Wirkung im Wettkampf beeinflusst.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Video-Demo „Ausdruck sichtbar machen“

- Situation: Ein Sportler führt eine Poomsae technisch korrekt, aber ohne Ausdruck vor.
- Aufgabe: Erstelle ein Video (2–3 Minuten, mp4), in dem du vormachst, wie sich die gleiche Technikreihe mit und ohne Ausdruck unterscheidet.
- Leitfragen: Welche Unterschiede werden sichtbar? Wie erklärst du den Effekt?
- Ziel: Teilnehmende üben, Ausdruck praktisch darzustellen.

### B: Storyboard „Spannungsaufbau in der Poomsae“

- Situation: Du planst eine Trainingseinheit für Jugendliche.
- Aufgabe: Erstelle ein Storyboard (6 Bilder, PDF), das zeigt, wie du in einer Poomsae den Spannungsaufbau Schritt für Schritt trainierst.
- Leitfragen: Wo setzt du Akzente? Wie leitest du Dynamik an?
- Ziel: Teilnehmende lernen, Ausdruck methodisch aufzubauen.

### C: Blog-Artikel „Warum Ausdruck zählt“

- Situation: Für die Vereins-Homepage soll ein Beitrag entstehen.
- Aufgabe: Schreibe einen Blog-Artikel (1–2 Seiten, PDF), in dem du erklärst, warum Ausdruck im Poomsae so wichtig ist – mit Beispielen aus deinem Training.
- Leitfragen: Wie motivierst du Kinder, auf Ausdruck zu achten? Welche Wirkung hat er im Wettkampf?
- Ziel: Teilnehmende üben, Fachwissen allgemeinverständlich darzustellen.

### D: Audio-Interview „Trainer und Sportler im Gespräch“

- Situation: Du simulierst ein Gespräch mit einem Sportler, der keinen Wert auf Ausdruck legt.
- Aufgabe: Nimm ein Audio-Interview (3 Minuten, mp3) auf, in dem du beide Rollen spielst: Trainer erklärt – Sportler fragt nach.
- Leitfragen: Wie überzeugst du den Sportler von der Bedeutung des Ausdrucks?
- Ziel: Teilnehmende üben kommunikative Überzeugungskraft.

# Modul 11: Dramaturgie, Präsentation und Rhythmus gezielt trainieren

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Dramaturgie, Rhythmus und Präsentation im Poomsae.
- können Techniken in sinnvolle Spannungsbögen einordnen und Höhepunkte gestalten.
- trainieren den gezielten Einsatz von Rhythmus (Tempo, Pausen, Akzente).
- entwickeln Methoden, um Athlet:innen auf Präsentationswirkung vorzubereiten.
- reflektieren, wie Rhythmus und Dramaturgie die Wettkampfwertung beeinflussen.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Whiteboard-Video „Rhythmus sichtbar machen“

- Situation: Ein Kind führt eine Poomsae ohne erkennbaren Rhythmus aus.
- Aufgabe: Erstelle ein Whiteboard-Video (2–3 Minuten, mp4), in dem du erklärst, wie Rhythmus entsteht, und einfache Symbole (z. B. Wellen, Pfeile) einsetzt.
- Leitfragen: Wie visualisierst du Tempo und Pausen? Welche Effekte entstehen dadurch?
- Ziel: Teilnehmende lernen, Rhythmus bildhaft darzustellen.

### B: Ablaufdiagramm „Spannungsbogen gestalten“

- Situation: Dein Verein möchte ein Trainingshilfsmittel entwickeln.
- Aufgabe: Erstelle ein Ablaufdiagramm (PDF), das zeigt, wie eine Poomsae vom Beginn bis zum Ende dramaturgisch aufgebaut wird.
- Leitfragen: Wo setzt du Höhepunkte? Wie strukturierst du die Abfolge?
- Ziel: Teilnehmende üben dramaturgische Analyse und Planung.

### C: Audio-Kommentar „Präsentation im Wettkampf“

- Situation: Ein Sportler ist technisch stark, wirkt aber bei der Präsentation unsicher.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3) auf, in dem du erklärst, wie man Selbstsicherheit und Präsentation trainieren kann.
- Leitfragen: Welche Methoden sind geeignet? Welche Rolle spielt Körpersprache?
- Ziel: Teilnehmende reflektieren die Verbindung von Technik und Auftreten.

### D: Fotostory „Dramaturgie erleben“

- Situation: Eine Trainingsgruppe soll lernen, wie man Spannung aufbaut.
- Aufgabe: Erstelle eine Fotostory (6–8 Fotos mit Texten, PDF), die eine Technikreihe zuerst „ohne“ und dann „mit“ Dramaturgie zeigt.
- Leitfragen: Welche Unterschiede werden sichtbar? Wie erklärst du sie Kindern?
- Ziel: Teilnehmende setzen kreative Visualisierung im Training ein.

## Modul 12: Technikvermittlung im Freestyle - Sprungtechniken, Akrobatik

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die grundlegenden Freestyle-Elemente (Sprungkicks, Drehungen, einfache Akrobatik).
- verstehen methodische Schritte zur sicheren Vermittlung.
- können Freestyle-Techniken altersgerecht vorbereiten und steigern.
- berücksichtigen Sicherheit, Belastung und Risiko.
- entwickeln kreative Übungen, die Athlet:innen motivieren und fördern.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Video-Demo „Sprungtechnik vorbereiten“

- Situation: Deine Gruppe soll erstmals einen 360°-Ap-Chagi üben.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du eine methodische Übungsreihe zeigst (Vorübung - Technik im Halbsprung - ganze Drehung).
- Leitfragen: Wie reduzierst du Komplexität? Welche Sicherheitsaspekte beachtest du?
- Ziel: Teilnehmende trainieren praktische Vermittlung.

#### B: Checkliste „Sicherheitsregeln Freestyle“

- Situation: Dein Verein möchte klare Regeln für Freestyle-Training festhalten.
- Aufgabe: Erstelle eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit Sicherheitsaspekten für Trainer (z. B. Matten, Aufwärmen, Progression, Partnerhilfe).
- Leitfragen: Welche Risiken gibt es? Wie minimierst du sie?
- Ziel: Teilnehmende erstellen ein direkt nutzbares Dokument.

#### C: Storyboard „Akrobatik Schritt für Schritt“

- Situation: Du planst eine Einheit mit einem Radschlag als Vorübung für Freestyle.
- Aufgabe: Erstelle ein Storyboard (6 Bilder, PDF), das die methodische Progression (Vorbereitung - Hilfestellung - selbstständig) zeigt.
- Leitfragen: Wie visualisierst du Lernschritte? Welche Hilfen setzt du ein?
- Ziel: Teilnehmende lernen, komplexe Bewegungen klar zu strukturieren.

#### D: Audio-Interview „Faszination Freestyle“

- Situation: Eltern fragen, warum Freestyle wichtig ist, obwohl er riskanter wirkt.
- Aufgabe: Nimm ein Audio-Interview (3 Minuten, mp3) auf, in dem du erklärst, warum Freestyle motiviert, welche Kompetenzen gefördert werden und wie man Risiken absichert.
- Leitfragen: Welche Werte hat Freestyle? Wie vermittelst du Sicherheit?
- Ziel: Teilnehmende üben kommunikative Argumentation.

## Modul 13: Videoanalyse im Poomsae - systematischer Einsatz im Training

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen den Nutzen von Videoanalyse für Techniklernen und Fehlerkorrektur.
- kennen einfache Tools und Methoden zur Videoaufnahme und -auswertung.
- können Videoanalyse altersgerecht in den Trainingsprozess integrieren.
- unterscheiden zwischen kurzfristigem Feedback und langfristiger Dokumentation.
- reflektieren Grenzen (z. B. Überforderung, Datenschutz).

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Video-Tutorial „Analyse leicht gemacht“

- Situation: Dein Verein möchte ein Handout für Nachwuchstrainer:innen.
- Aufgabe: Produziere ein Video-Tutorial (3 Minuten, mp4), in dem du zeigst, wie man eine Technik mit dem Smartphone aufnimmt und mit einfachen Mitteln analysiert.
- Leitfragen: Welche Kriterien sind sinnvoll? Wie erklärst du es einfach?
- Ziel: Teilnehmende üben praxisnahe Anleitung.

#### B: Infografik „Do's & Don'ts der Videoanalyse“

- Situation: Trainer:innen sind unsicher, wann Videoanalyse sinnvoll ist.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (1 Seite, PDF) mit 5 Do's & 5 Don'ts für den Einsatz von Videoanalyse im Kinder- und Jugendtraining.
- Leitfragen: Wo bringt sie echten Mehrwert? Wo schadet sie eher?
- Ziel: Teilnehmende strukturieren Wissen übersichtlich.

#### C: Audio-Reflexion „Meine erste Videoanalyse“

- Situation: Du erinnerst dich an eine Trainingseinheit, in der du Videoanalyse genutzt hast.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Reflexion (3 Minuten, mp3) auf, in der du schilderst, was funktioniert hat und wo Schwierigkeiten lagen.
- Leitfragen: Welche Erfahrungen nimmst du mit? Was würdest du anders machen?
- Ziel: Teilnehmende reflektieren die praktische Anwendung.

#### D: Checkliste „Schritt für Schritt zur Videoanalyse“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen sollen Videoanalyse sicher umsetzen können.
- Aufgabe: Erstelle eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit 6–8 Schritten von der Aufnahme bis zur Feedbackgabe.
- Leitfragen: Wie wird der Ablauf klar und realistisch dargestellt?
- Ziel: Teilnehmende entwickeln ein direkt nutzbares Tool.

# Modul 14: Grundlagen des Krafttrainings für Poomsae-Athleten

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Kraft als Grundlage für Stabilität, Dynamik und Ausdruck im Poomsae.
- kennen verschiedene Kraftarten (Maximal-, Schnell-, Reaktiv-, Haltekraft) und deren Relevanz.
- können altersgerechte und sichere Kräftigungsübungen auswählen.
- entwickeln einfache Kraftprogramme für Kinder und Jugendliche.
- reflektieren Risiken von Überlastung und die Rolle von Technikqualität im Krafttraining.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Video-Demo „Kräftigung für Kinder“

- Situation: Dein Verein möchte Übungen für jüngere Sportler:innen sammeln.
- Aufgabe: Nimm ein Video (2–3 Minuten, mp4) auf, in dem du drei altersgerechte Kräftigungsübungen (z. B. Rumpf, Beine, Arme) vormachst und erklärst.
- Leitfragen: Welche Übungen sind sicher? Wie motivierst du Kinder?
- Ziel: Teilnehmende erstellen praxisnahe Übungsbeispiele.

### B: Checkliste „Do’s & Don’ts im Krafttraining“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen sind unsicher beim Umgang mit Kraftübungen.
- Aufgabe: Erstelle eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit den wichtigsten Regeln für sicheres und effektives Krafttraining im Kinder- und Jugendbereich.
- Leitfragen: Was ist erlaubt? Was sollte unbedingt vermieden werden?
- Ziel: Teilnehmende entwickeln ein Orientierungstool für den Alltag.

### C: Infobrief „Krafttraining im Poomsae“

- Situation: Eltern haben Sorge, dass Krafttraining für Kinder schädlich sei.
- Aufgabe: Verfasse einen Infobrief (1 Seite, PDF) für Eltern, der die Vorteile erklärt und Sicherheitsaspekte betont.
- Leitfragen: Wie räumst du Vorurteile ab? Wie stärkst du Vertrauen?
- Ziel: Teilnehmende üben adressatengerechte Kommunikation.

### D: Audio-Interview „Trainerwissen Kraftarten“

- Situation: Du wirst in einer Fortbildung zum Thema Kraft befragt.
- Aufgabe: Nimm ein Audio-Interview (3 Minuten, mp3) auf, in dem du die verschiedenen Kraftarten erklärst und ihre Bedeutung im Poomsae darstellst.
- Leitfragen: Welche Kraftarten sind für Poomsae zentral? Wie trainiert man sie altersgerecht?
- Ziel: Teilnehmende üben, Fachwissen verständlich darzustellen.

# Modul 15: Schnelligkeitstraining im Technikbereich

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Schnelligkeit im Poomsae (Reaktionsschnelligkeit, Bewegungsschnelligkeit, Aktionsfrequenz).
- kennen altersgerechte Methoden, um Schnelligkeit zu fördern.
- können Übungen variieren, um Technikpräzision und Tempo zu verbinden.
- berücksichtigen die Balance zwischen Geschwindigkeit und Bewegungsqualität.
- entwickeln motivierende Trainingsformen für Kinder und Jugendliche.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Trainingsskizze „Schnelligkeit spielerisch fördern“

- Situation: Kinder verlieren bei hoher Wiederholungszahl schnell die Motivation.
- Aufgabe: Erstelle eine Trainingsskizze (A4, PDF) für 3 spielerische Übungen zur Verbesserung der Schnelligkeit im Techniktraining.
- Leitfragen: Wie bleibt das Training abwechslungsreich? Welche Technikbausteine förderst du?
- Ziel: Teilnehmende entwickeln motivierende Spielformen.

### B: Video-Demo „Technik mit Speed“

- Situation: Jugendliche sollen lernen, eine Technik schneller auszuführen, ohne Präzision zu verlieren.
- Aufgabe: Nimm ein Video (2–3 Minuten, mp4) auf, in dem du eine Technik langsam, mittleres Tempo und Maximaltempo vormachst – und erklärst, worauf man achten muss.
- Leitfragen: Wie erklärst du die Verbindung von Schnelligkeit und Qualität?
- Ziel: Teilnehmende üben methodische Demonstration.

### C: Checkliste „Do’s & Don’ts im Schnelligkeitstraining“

- Situation: Ein Assistenztrainer bittet dich um Tipps für sicheres Schnelligkeitstraining.
- Aufgabe: Erstelle eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit Regeln, was beim Schnelligkeitstraining unbedingt beachtet werden muss.
- Leitfragen: Welche Fehler sind häufig? Wie vermeidet man Überlastung?
- Ziel: Teilnehmende erarbeiten eine kompakte Handlungsanleitung.

### D: Audio-Kommentar „Schnelligkeit im Poomsae-Wettkampf“

- Situation: Ein Sportler fragt, warum Schnelligkeit im Poomsae wichtig ist.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3) auf, in dem du erklärst, wie Schnelligkeit die Bewertung beeinflusst und welche Trainingsmethoden geeignet sind.
- Leitfragen: Welche Rolle spielt Timing? Wie verbindest du Schnelligkeit mit Ausdruck?
- Ziel: Teilnehmende üben praxisnahe Argumentation.

## Modul 16: Ausdauertraining im Poomsae - Belastungstoleranz und Wettkampfdauer

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Grundlagenausdauer und spezifischer Ausdauer im Poomsae.
- können Belastungsanforderungen im Wettkampf einschätzen (Dauer, Wiederholungen, Pausen).
- entwickeln altersgerechte Methoden zur Förderung der Ausdauer.
- unterscheiden zwischen allgemeinem Ausdauertraining und technikspezifischem Ausdauertraining.
- reflektieren Risiken von Überlastung und Monotonie.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Trainingsplan „Ausdauer im Techniktraining“

- Situation: Dein Verein möchte ein Konzept zur Verbesserung der Ausdauer.
- Aufgabe: Erstelle einen 4-Wochen-Trainingsplan (1 Seite, PDF) mit 2 Einheiten pro Woche, die Grundlagenausdauer und Poomsae-spezifische Ausdauer kombinieren.
- Leitfragen: Welche Übungen sind sinnvoll? Wie baust du Progression ein?
- Ziel: Teilnehmende üben strukturierte Planung.

#### B: Video-Demo „Poomsae unter Belastung“

- Situation: Sportler:innen sollen eine Poomsae auch bei Ermüdung sauber ausführen.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du eine Technik nach Vorermüdung (z. B. durch Seilspringen oder Liegestütze) vormachst und erklärst.
- Leitfragen: Wie zeigst du die Verbindung von Kondition und Technikqualität?
- Ziel: Teilnehmende lernen, realistische Belastungen im Training einzubauen.

#### C: Infobrief „Ausdauertraining kindgerecht erklären“

- Situation: Eltern fragen, warum Ausdauer für Poomsae wichtig ist.
- Aufgabe: Verfasse einen Infobrief (1 Seite, PDF), in dem du die Vorteile erklärst und kindgerechte Beispiele gibst.
- Leitfragen: Wie motivierst du Eltern und Kinder? Welche Ängste musst du abbauen?
- Ziel: Teilnehmende üben adressatengerechte Kommunikation.

#### D: Audio-Reflexion „Eigene Ausdauerinheit“

- Situation: Du erinnerst dich an eine Einheit, in der Ausdauer eine besondere Rolle spielte.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Reflexion (3 Minuten, mp3) auf, in der du erklärst, welche Methoden du genutzt hast und wie die Sportler:innen reagiert haben.
- Leitfragen: Welche Übungen waren effektiv? Welche Schwierigkeiten traten auf?
- Ziel: Teilnehmende verknüpfen Theorie und eigene Praxis.

# Modul 17: Beweglichkeitstraining - aktiv, passiv, dynamisch

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die verschiedenen Formen der Beweglichkeit (aktiv, passiv, dynamisch, statisch).
- kennen altersgerechte Methoden zur Verbesserung der Beweglichkeit im Poomsae.
- können Beweglichkeitstraining sicher und abwechslungsreich gestalten.
- berücksichtigen Belastungsgrenzen und Prävention von Verletzungen.
- entwickeln Übungen, die Beweglichkeit gezielt mit Techniktraining verbinden.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Handlungsplakat „Beweglichkeitsformen im Überblick“

- Situation: Dein Verein möchte eine visuelle Übersicht für Nachwuchstrainer:innen.
- Aufgabe: Gestalte ein Handlungsplakat (A3, PDF) mit den vier Beweglichkeitsformen, kurzen Erklärungen und je einem Übungsbeispiel.
- Leitfragen: Wie stellst du Unterschiede klar dar? Welche Übungen passen?
- Ziel: Teilnehmende visualisieren Grundlagen für den Alltag.

### B: Video-Demo „Dynamische Dehnung im Training“

- Situation: Vor einer Poomsae-Einheit soll Beweglichkeit praktisch vorbereitet werden.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du drei dynamische Dehnübungen vormachst und ihre Wirkung erklärst.
- Leitfragen: Warum dynamisch statt statisch? Wie erklärst du die Relevanz für Poomsae?
- Ziel: Teilnehmende üben praxisnahes Vormachen.

### C: Vergleichstabelle „Aktiv vs. Passiv“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen verwechseln oft die Begriffe.
- Aufgabe: Erstelle eine Tabelle (1 Seite, PDF) mit Unterschieden, Vorteilen und Nachteilen von aktiver und passiver Beweglichkeit.
- Leitfragen: Wie erklärst du die Unterschiede praxisnah? Welche Risiken gibt es?
- Ziel: Teilnehmende strukturieren Theorie klar und verständlich.

### D: Audio-Kommentar „Fehler im Beweglichkeitstraining“

- Situation: Ein Trainer lässt Kinder lange statisch dehnen, bevor sie Poomsae laufen.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3) auf, in dem du erklärst, warum das problematisch ist und welche Alternativen es gibt.
- Leitfragen: Welche Fehler sind typisch? Wie vermeidest du sie?
- Ziel: Teilnehmende üben kritische Analyse und Kommunikation.

# Modul 18: Haltekraft und Körperspannung gezielt fördern

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Haltekraft und Körperspannung für Stabilität und Ausdruck im Poomsae.
- kennen Übungen zur Förderung der Rumpf- und Ganzkörperspannung.
- können Halteübungen altersgerecht variieren und steigern.
- integrieren Körperspannung bewusst in Techniktraining und Präsentation.
- reflektieren typische Fehler (z. B. fehlende Spannung in Ständen, Instabilität bei Sprungtechniken).

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Video-Demo „Körperspannung trainieren“

- Situation: Deine Gruppe hat Probleme, Stände stabil zu halten.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2–3 Minuten, mp4), in dem du drei Übungen zur Förderung der Körperspannung vormachst und erklärst.
- Leitfragen: Welche Übungen sind sicher und effektiv? Wie erklärst du den Bezug zum Poomsae?
- Ziel: Teilnehmende erstellen ein praxisnahes Übungsset.

### B: Checkliste „Do's & Don'ts Körperspannung“

- Situation: Neue Trainer:innen sollen klare Regeln für Halteübungen bekommen.
- Aufgabe: Erstelle eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit den wichtigsten Punkten (z. B. Dauer, Atemtechnik, Fehlervermeidung).
- Leitfragen: Welche Grundregeln gelten? Welche Fehler treten häufig auf?
- Ziel: Teilnehmende entwickeln eine direkt nutzbare Übersicht.

### C: Storyboard „Spannung sichtbar machen“

- Situation: Kinder verstehen Körperspannung oft nur schwer.
- Aufgabe: Erstelle ein Storyboard (6 Bilder, PDF), das eine Szene mit „ohne Spannung“ und „mit Spannung“ gegenüberstellt (z. B. Kick ohne Körperspannung vs. Kick mit Körperspannung).
- Leitfragen: Wie machst du den Unterschied anschaulich?
- Ziel: Teilnehmende lernen, Körperspannung bildlich zu vermitteln.

### D: Audio-Reflexion „Meine Erfahrung mit Körperspannung“

- Situation: Du erinnerst dich an eine Einheit, in der Körperspannung entscheidend war.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Reflexion (3 Minuten, mp3) auf, in der du schilderst, welche Übungen geholfen haben und wo es Schwierigkeiten gab.
- Leitfragen: Wie hat Körperspannung die Technik verbessert? Welche Erkenntnisse hast du gewonnen?
- Ziel: Teilnehmende verknüpfen Theorie mit Praxis.

## Modul 19: Koordination im Techniktraining - methodischer Aufbau

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung koordinativer Fähigkeiten (Orientierung, Gleichgewicht, Reaktion, Rhythmisierung) im Poomsae.
- kennen methodische Reihen zum Aufbau koordinativer Übungen.
- können Übungen alters- und leistungsgerecht variieren.
- verknüpfen Koordination gezielt mit Techniktraining.
- reflektieren, wie Koordinationstraining zur Leistungsentwicklung beiträgt.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Trainingsskizze „Koordination im Stationstraining“

- Situation: Deine Gruppe soll koordinativ gefordert werden.
- Aufgabe: Erstelle eine Trainingsskizze (A4, PDF) mit 4 Stationen, die verschiedene koordinative Fähigkeiten im Techniktraining ansprechen.
- Leitfragen: Welche Fähigkeiten trainierst du? Wie gestaltest du Übergänge?
- Ziel: Teilnehmende entwickeln ein sofort nutzbares Konzept.

#### B: Video-Rollenspiel „Koordinationsfehler erkennen“

- Situation: Zwei Kinder führen eine Übung mit Koordinationsleiter durch, eines macht Fehler.
- Aufgabe: Drehe ein Video-Rollenspiel (2-3 Minuten, mp4), in dem du die Szene nachstellst und als Trainer korrigierst.
- Leitfragen: Wie erkennst du Fehler? Welche Hinweise gibst du?
- Ziel: Teilnehmende üben Beobachtung und Korrektur.

#### C: Flyer „Warum Koordinationstraining?“

- Situation: Eltern verstehen den Sinn von Koordinationsübungen oft nicht.
- Aufgabe: Gestalte einen Flyer (1 Seite, PDF) für Eltern mit 5 Gründen, warum Koordinationstraining für Poomsae wichtig ist.
- Leitfragen: Wie formulierst du verständlich und motivierend?
- Ziel: Teilnehmende üben adressatengerechte Darstellung.

#### D: Audio-Kommentar „Koordination im Poomsae-Alltag“

- Situation: Ein Assistenztrainer fragt dich nach Tipps.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3) auf, in dem du erklärst, wie du Koordination regelmäßig in Poomsae-Einheiten einbaust.
- Leitfragen: Welche Methoden sind effektiv? Wie bleibt das Training abwechslungsreich?
- Ziel: Teilnehmende lernen praxisnahe Beratung.

# Modul 20: Stabilisationstraining für Rumpf und Beinachse

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Rumpf- und Beinachsenstabilität für Balance, Präzision und Verletzungsprophylaxe im Poomsae.
- kennen Übungen zur Kräftigung und Stabilisierung.
- können Übungen alters- und leistungsgerecht variieren.
- integrieren Stabilisationsübungen gezielt in Technik- und Ausdauertraining.
- reflektieren typische Fehlhaltungen und deren Korrektur.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Video-Tutorial „Core-Training für Poomsae“

- Situation: Dein Verein möchte Einsteigerübungen für Kinder dokumentieren.
- Aufgabe: Produziere ein Video-Tutorial (3 Minuten, mp4) mit 3 einfachen Core-Übungen, die sich direkt im Training einsetzen lassen.
- Leitfragen: Welche Übungen sind effektiv? Wie erklärst du den Bezug zum Poomsae?
- Ziel: Teilnehmende entwickeln direkt nutzbare Trainingsideen.

### B: Handlungsplakat „Beinachse stabilisieren“

- Situation: Viele Kinder knicken bei Kicks mit dem Standbein ein.
- Aufgabe: Erstelle ein Handlungsplakat (A3, PDF) mit 5 Übungen zur Stabilisierung der Beinachse.
- Leitfragen: Welche Fehlerbilder sind typisch? Wie lässt sich Stabilität sichtbar trainieren?
- Ziel: Teilnehmende gestalten visuelle Lernhilfen für den Alltag.

### C: Erfahrungsbericht „Meine Stabilisationserfahrung“

- Situation: Du erinnerst dich an eine Trainingsphase, in der Stabilisation entscheidend war.
- Aufgabe: Schreibe einen Erfahrungsbericht (1 Seite, PDF), wie du Stabilisationsübungen eingesetzt hast und welche Wirkung sie hatten.
- Leitfragen: Was hat funktioniert? Wo lagen Schwierigkeiten?
- Ziel: Teilnehmende reflektieren eigene Praxis.

### D: Audio-Interview „Trainer erklärt Stabilisation“

- Situation: Du wirst von einem Nachwuchstrainer zum Thema befragt.
- Aufgabe: Nimm ein Audio-Interview (3 Minuten, mp3) auf, in dem du Stabilisationstraining erklärst und 2 Praxisbeispiele beschreibst.
- Leitfragen: Wie stellst du Relevanz und Sicherheit dar?
- Ziel: Teilnehmende üben Fachwissen verständlich weiterzugeben.

# Modul 21: Mobilitätsdiagnostik im Technikbereich

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Mobilität für Technikqualität im Poomsae.
- kennen einfache diagnostische Verfahren (z. B. Schulterbeweglichkeit, Hüftöffnung, Sprunggelenksflexibilität).
- können Mobilitätstests altersgerecht durchführen.
- leiten aus den Testergebnissen gezielte Übungen ab.
- reflektieren die Grenzen von Diagnostik im Vereinstraining.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Video-Demo „Einfacher Mobilitätstest“

- Situation: Dein Verein möchte Screening-Übungen dokumentieren.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du zwei Mobilitätstests zeigst (z. B. tiefe Hocke, Schulterbeweglichkeit) und deren Nutzen erklärst.
- Leitfragen: Welche Tests sind leicht umsetzbar? Welche Informationen liefern sie?
- Ziel: Teilnehmende erstellen praxisnahe Diagnostik-Beispiele.

### B: Infografik „Mobilität sichtbar machen“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen brauchen Orientierung.
- Aufgabe: Erstelle eine Infografik (1 Seite, PDF), die 3 Mobilitätsbereiche (Schulter, Hüfte, Sprunggelenk) mit Test und Korrekturübung darstellt.
- Leitfragen: Wie visualisierst du Test + Lösung verständlich?
- Ziel: Teilnehmende üben anschauliche Aufbereitung.

### C: Fallnotiz „Mobilität im Training“

- Situation: Ein Sportler kann einen Kick nicht sauber ausführen.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallnotiz (1 Seite, PDF), in der du beschreibst, wie du durch Mobilitätstests den Grund erkannt und eine Lösung entwickelt hast.
- Leitfragen: Wie führst du Tests durch? Wie leitest du Training ab?
- Ziel: Teilnehmende reflektieren Transfer von Test zu Training.

### D: Audio-Reflexion „Mobilität und Technik“

- Situation: Du denkst über den Zusammenhang von Mobilität und Bewegungsqualität nach.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Reflexion (3 Minuten, mp3) auf, in der du deine Sicht erläuterst und Praxisbeispiele nennst.
- Leitfragen: Welche Rolle spielt Mobilität für Technikpräzision? Wo sind Grenzen?
- Ziel: Teilnehmende verknüpfen Theorie mit eigener Erfahrung.

## Modul 22: Aufwärmen im Poomsae - athletisch und spezifisch

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Aufwärmen für Leistungsfähigkeit und Verletzungsprävention.
- kennen Unterschiede zwischen allgemeinem, athletischem und spezifischem Aufwärmen.
- können Aufwärmprogramme zielgruppengerecht gestalten (Kinder, Jugendliche, Erwachsene).
- entwickeln kreative, motivierende Aufwärmformen mit direktem Bezug zum Poomsae.
- reflektieren typische Fehler (z. B. zu langes statisches Dehnen, fehlender Technikbezug).

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Fotostory „Kreatives Aufwärmen“

- Situation: Deine Gruppe langweilt sich beim klassischen Aufwärmen.
- Aufgabe: Erstelle eine Fotostory (6–8 Bilder mit kurzen Texten, PDF), die eine originelle Aufwärmform im Poomsae zeigt (z. B. Bewegungsparcours mit Technikelementen).
- Leitfragen: Wie baust du Spaß ein? Wie sicherst du Technikbezug?
- Ziel: Teilnehmende entwickeln visuelle Praxisideen.

#### B: Video-Präsentation „Drei Stufen des Aufwärmens“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen sollen den Unterschied sehen.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten, mp4), in dem du eine Aufwärmsequenz in drei Phasen zeigst: allgemein – athletisch – spezifisch.
- Leitfragen: Welche Inhalte gehören wohin? Wie motivierst du deine Gruppe?
- Ziel: Teilnehmende lernen, Phasen klar zu unterscheiden.

#### C: Mindmap „Fehler im Aufwärmen vermeiden“

- Situation: Viele Trainer:innen machen beim Aufwärmen typische Fehler.
- Aufgabe: Erstelle eine Mindmap (digital, PDF) mit den 5 größten Fehlern und praxisnahen Alternativen.
- Leitfragen: Welche Fehler sind verbreitet? Welche Lösungen sind praktikabel?
- Ziel: Teilnehmende lernen, Stolperfallen bewusst zu vermeiden.

#### D: Audio-Podcast „Aufwärmen mal anders“

- Situation: Dein Verein möchte einen Ideen-Podcast starten.
- Aufgabe: Produziere eine Podcastaufnahme (4 Minuten, mp3) mit 3 kreativen Aufwärmideen, die Technik und Athletik verbinden.
- Leitfragen: Welche Übungen sind neuartig? Wie stellst du den Praxisbezug her?
- Ziel: Teilnehmende üben kreative Vermittlung in auditiver Form.

## Modul 23: Grundlagen der Talentsichtung im Poomsae

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen den Unterschied zwischen Talent, Interesse und Trainingseffekt.
- kennen grundlegende Kriterien für Talentsichtung im Poomsae (Bewegungsgefühl, Rhythmus, Ausdruck, Körperspannung).
- können Beobachtungen systematisch dokumentieren.
- entwickeln ein Bewusstsein für Chancen und Grenzen von Talentsichtung im Verein.
- reflektieren die Verantwortung gegenüber Kindern und Eltern.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Plakat „Talente erkennen“

- Situation: Dein Verein möchte eine Übersicht für Trainer:innen erstellen.
- Aufgabe: Gestalte ein Plakat (A3, PDF) mit 5 grundlegenden Kriterien, die bei Kindern auf Poomsae-Talent hindeuten.
- Leitfragen: Welche Merkmale sind erkennbar? Wie erklärst du sie praxisnah?
- Ziel: Teilnehmende fassen Grundlagen visuell zusammen.

#### B: Video-Statement „Was ist Talent?“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen sind unsicher, was Talent bedeutet.
- Aufgabe: Nimm ein Video (2 Minuten, mp4) auf, in dem du den Unterschied zwischen Talent und Trainingsergebnis erläuterst.
- Leitfragen: Welche Missverständnisse gibt es? Wie erklärst du den Unterschied einfach?
- Ziel: Teilnehmende üben präzise Fachkommunikation.

#### C: FAQ-Liste „Fragen von Eltern“

- Situation: Eltern möchten wissen, ob ihr Kind „Talent“ hat.
- Aufgabe: Erstelle eine FAQ-Liste (1 Seite, PDF) mit 5 typischen Elternfragen und sachlichen Antworten.
- Leitfragen: Welche Erwartungen sind realistisch? Wie formulierst du verantwortungsvoll?
- Ziel: Teilnehmende üben adressatengerechte Kommunikation.

#### D: Audio-Reflexion „Meine erste Talentsichtung“

- Situation: Du erinnerst dich an eine Trainingssituation, in der dir ein Kind besonders aufgefallen ist.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Reflexion (3 Minuten, mp3) auf, in der du schilderst, welche Beobachtungen du gemacht hast und was du daraus gelernt hast.
- Leitfragen: Welche Merkmale haben dich überzeugt? Wie gingst du mit Erwartungen um?
- Ziel: Teilnehmende reflektieren eigene Erfahrungen.

# Modul 24: Sichtungskriterien und Testverfahren im Technikbereich

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die wichtigsten Kriterien zur Talentsichtung im Poomsae (Beweglichkeit, Rhythmus, Körperspannung, Ausdruck, Lernfähigkeit).
- können einfache Testverfahren im Verein umsetzen (Beweglichkeitstests, Koordinationsübungen, kurze Techniksequenzen).
- verstehen Chancen und Grenzen standardisierter Tests.
- dokumentieren Ergebnisse systematisch und nachvollziehbar.
- reflektieren, wie Testergebnisse mit Beobachtungen kombiniert werden.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Checkliste „Sichtung im Verein“

- Situation: Dein Verein plant einen Sichtungstag.
- Aufgabe: Erstelle eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit 6–8 Kriterien, die bei der Talentsichtung beobachtet und bewertet werden sollen.
- Leitfragen: Welche Merkmale sind im Poomsae zentral? Wie formulierst du sie objektiv?
- Ziel: Teilnehmende entwickeln ein sofort nutzbares Tool.

### B: Video-Tutorial „Ein Testverfahren vorstellen“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen sollen lernen, wie man Tests durchführt.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2–3 Minuten, mp4), in dem du ein einfaches Testverfahren (z. B. Sprungkraft, Balance-Test) vormachst und erklärst.
- Leitfragen: Wie machst du den Ablauf klar? Welche Kriterien sind entscheidend?
- Ziel: Teilnehmende üben methodisches Erklären.

### C: Vergleichstabelle „Beobachtung vs. Test“

- Situation: Manche Trainer:innen sind unsicher, ob Tests nötig sind.
- Aufgabe: Erstelle eine Tabelle (1 Seite, PDF), die Beobauungskriterien und Testverfahren nebeneinanderstellt.
- Leitfragen: Wo ergänzen sie sich? Wo liegen die Grenzen?
- Ziel: Teilnehmende lernen, verschiedene Ansätze zu verbinden.

### D: Audio-Fallanalyse „Grenzen von Tests“

- Situation: Ein Kind schneidet bei Tests schwach ab, zeigt aber im Training großes Potenzial.
- Aufgabe: Erstelle eine Audio-Fallanalyse (3 Minuten, mp3), in der du erklärst, wie du mit diesem Widerspruch umgehst.
- Leitfragen: Welche Rolle spielen Tests? Wie balancierst du mit Beobachtungen?
- Ziel: Teilnehmende reflektieren kritisch und verantwortungsvoll.

## Modul 25: Vom Talent zur Förderung - Entscheidungsprozesse gestalten

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen den Unterschied zwischen Sichtung, Förderung und Selektion.
- kennen Entscheidungsfaktoren für die Aufnahme in Fördergruppen (Leistungsstand, Entwicklungspotenzial, Motivation, Belastbarkeit).
- können Entscheidungen nachvollziehbar und transparent dokumentieren.
- reflektieren ethische Aspekte (Fairness, Verantwortung gegenüber Kind und Eltern).
- entwickeln Strategien zur Kommunikation von Entscheidungen.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Entscheidungsdiagramm „Vom Talent zur Förderung“

- Situation: Dein Verein will ein klares Verfahren einführen.
- Aufgabe: Erstelle ein Ablaufdiagramm (1 Seite, PDF), das den Prozess von Sichtung über Bewertung bis zur Förderentscheidung zeigt.
- Leitfragen: Welche Schritte sind notwendig? Wie machst du sie transparent?
- Ziel: Teilnehmende entwickeln eine visuelle Entscheidungshilfe.

#### B: Video-Rollenspiel „Das Gespräch mit Eltern“

- Situation: Du musst Eltern erklären, warum ihr Kind (noch) nicht in die Fördergruppe aufgenommen wird.
- Aufgabe: Spiele ein Video-Rollenspiel (3 Minuten, mp4), in dem du das Gespräch nachstellst.
- Leitfragen: Wie bleibst du empathisch und klar? Wie vermeidest du falsche Hoffnungen?
- Ziel: Teilnehmende üben kommunikative Verantwortung.

#### C: Diskussionspapier „Fördern oder selektieren?“

- Situation: Im Trainerteam gibt es unterschiedliche Meinungen.
- Aufgabe: Verfasse ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF) mit Pro- und Contra-Argumenten zur Frage: „Soll man frühzeitig selektieren oder möglichst breit fördern?“
- Leitfragen: Welche Chancen, welche Risiken entstehen?
- Ziel: Teilnehmende reflektieren kritisch unterschiedliche Perspektiven.

#### D: Audio-Kommentar „Meine Haltung zur Förderung“

- Situation: Du formulierst deine persönliche Haltung zum Thema.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3) auf, in dem du erklärst, wie du Entscheidungen zur Förderung triffst.
- Leitfragen: Welche Werte sind dir wichtig? Wie balancierst du Anspruch und Fairness?
- Ziel: Teilnehmende entwickeln eine reflektierte Position.

## Modul 26: Talentsichtung im Verein organisieren und dokumentieren

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen organisatorische Schritte zur Durchführung einer Talentsichtung im Verein.
- können Sichtungstage planen (Ablauf, Material, Personal, Kommunikation).
- dokumentieren Ergebnisse systematisch und nachvollziehbar.
- verstehen die Bedeutung von Transparenz und Fairness.
- reflektieren, wie Sichtungsergebnisse in langfristige Förderung einfließen.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Ablaufplan „Sichtungstag gestalten“

- Situation: Dein Verein möchte einen Talentsichtungstag durchführen.
- Aufgabe: Erstelle einen Ablaufplan (1 Seite, PDF) mit Zeitplan, Aufgabenverteilung und Materialliste.
- Leitfragen: Welche Schritte sind wichtig? Wie sorgst du für Struktur?
- Ziel: Teilnehmende üben praktische Organisation.

#### B: Video-Demo „Dokumentation in der Praxis“

- Situation: Viele Trainer:innen sind unsicher, wie man Ergebnisse festhält.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du zeigst, wie du Beobachtungen mit einem einfachen Dokumentationsbogen erfasst.
- Leitfragen: Wie hältst du Ergebnisse übersichtlich und fair fest?
- Ziel: Teilnehmende lernen praxisgerechte Dokumentation.

#### C: Checkliste „Organisation im Überblick“

- Situation: Ein neuer Trainer soll sofort einspringen können.
- Aufgabe: Erstelle eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit allen organisatorischen Punkten (Kommunikation, Material, Helfer, Nachbereitung).
- Leitfragen: Was darf nicht fehlen? Welche Fehler gilt es zu vermeiden?
- Ziel: Teilnehmende entwickeln ein direkt einsetzbares Tool.

#### D: Audio-Reflexion „Meine Sichtungserfahrung“

- Situation: Du denkst an eine Trainingseinheit, in der du spontan Talente gesichtet hast.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Reflexion (3 Minuten, mp3) auf, in der du deine Vorgehensweise schilderst.
- Leitfragen: Wie bist du organisiert vorgegangen? Was würdest du verbessern?
- Ziel: Teilnehmende reflektieren eigenes Handeln.

## Modul 27: Aufbau einer Trainingseinheit im leistungsorientierten Techniktraining

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Grundstruktur einer Trainingseinheit (Einstieg, Hauptteil, Abschluss).
- können Techniktraining methodisch in Phasen aufbauen.
- berücksichtigen Belastungssteuerung, Altersunterschiede und Lernziele.
- entwickeln eigene Stundenentwürfe für den Verein.
- reflektieren typische Fehler (z. B. zu wenig Aufwärmzeit, Überfrachtung mit Inhalten).

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Stundenplan „Poomsae-Training gestalten“

- Situation: Du sollst eine 60-minütige Einheit für Jugendliche vorbereiten.
- Aufgabe: Erstelle einen Stundenplan (1 Seite, PDF) mit Phasen, Zeitangaben und Inhalten.
- Leitfragen: Wie baust du die Einheit logisch auf? Welche Ziele setzt du?
- Ziel: Teilnehmende üben die strukturierte Planung.

#### B: Video-Rollenspiel „Trainer improvisiert“

- Situation: Dein Plan fällt teilweise aus (kein Material, weniger Zeit).
- Aufgabe: Spiele in einem Video (3 Minuten, mp4) eine Trainingsszene, in der du spontan improvisierst, aber die Einheit trotzdem sinnvoll bleibt.
- Leitfragen: Wie behältst du Struktur trotz Störungen?
- Ziel: Teilnehmende trainieren Flexibilität.

#### C: Whiteboard-Poster „Phasen der Trainingseinheit“

- Situation: Dein Verein möchte Nachwuchstrainer:innen eine Orientierung geben.
- Aufgabe: Gestalte ein Whiteboard-Poster (A3, PDF) mit den drei Hauptphasen einer Trainingseinheit, inkl. Beispielen für den Technikbereich.
- Leitfragen: Welche Inhalte passen in welche Phase?
- Ziel: Teilnehmende entwickeln visuelle Lehrmaterialien.

#### D: Audio-Reflexion „Meine Einheit - was lief gut?“

- Situation: Du blickst auf deine letzte Trainingseinheit zurück.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Reflexion (3 Minuten, mp3) auf, in der du beschreibst, was funktioniert hat, was nicht - und wie du es verbessern würdest.
- Leitfragen: Welche Phase war stark? Wo gab es Probleme?
- Ziel: Teilnehmende reflektieren ihre Trainerpraxis.

## Modul 28: Wochenplanung im Vereinstraining - leistungsorientiert

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung einer strukturierten Wochenplanung für Technikentwicklung.
- können Trainingsinhalte sinnvoll auf mehrere Einheiten pro Woche verteilen.
- berücksichtigen Belastungssteuerung, Abwechslung und Zielsetzungen.
- entwickeln Wochenpläne für unterschiedliche Alters- und Leistungsgruppen.
- reflektieren typische Fehler (z. B. monotone Inhalte, fehlende Regeneration).

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Wochenplan-Poster „3 Einheiten im Überblick“

- Situation: Dein Verein möchte Transparenz für Trainer:innen.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3, PDF), das einen Wochenplan mit 3 Trainingseinheiten für Jugendliche zeigt (z. B. Technik, Athletik, Poomsae-Gesamtraining).
- Leitfragen: Welche Inhalte verteilst du wie? Welche Schwerpunkte setzt du?
- Ziel: Teilnehmende üben die systematische Verteilung von Inhalten.

#### B: Video-Erklärung „Wochenplan begründen“

- Situation: Du stellst deinen Plan im Trainerteam vor.
- Aufgabe: Nimm ein Video (2-3 Minuten, mp4) auf, in dem du deinen Wochenplan präsentierst und deine Entscheidungen begründest.
- Leitfragen: Warum hast du diese Reihenfolge gewählt? Wie vermeidest du Überlastung?
- Ziel: Teilnehmende trainieren fachliche Argumentation.

#### C: Vergleichstabelle „Gut vs. schlecht geplant“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen machen häufig Planungsfehler.
- Aufgabe: Erstelle eine Tabelle (1 Seite, PDF), die einen gelungenen Wochenplan einem fehlerhaften gegenüberstellt.
- Leitfragen: Was ist im guten Plan besser gelöst? Welche Probleme entstehen im schlechten?
- Ziel: Teilnehmende lernen, typische Fehler zu vermeiden.

#### D: Audio-Reflexion „Wochenplanung in der Praxis“

- Situation: Du denkst über deine eigene Trainingswoche nach.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Reflexion (3 Minuten, mp3) auf, in der du beschreibst, wie du Inhalte über die Woche verteilst.
- Leitfragen: Wo gelingt dir Vielfalt? Wo wird es schwierig?
- Ziel: Teilnehmende reflektieren die eigene Trainerpraxis.

# Modul 29: Belastungssteuerung im Kinder- und Jugendbereich

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Grundlagen der Belastungssteuerung (Belastung, Erholung, Superkompensation).
- können Belastungsintensität und -umfang altersgerecht einschätzen.
- kennen Warnsignale für Überlastung im Kinder- und Jugendtraining.
- entwickeln Trainingspläne, die Belastung und Regeneration balancieren.
- reflektieren den Einfluss von Schule, Freizeit und Wachstum auf die Trainingsbelastung.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Ampelsystem „Belastung sichtbar machen“

- Situation: Kinder können ihre Belastung schlecht einschätzen.
- Aufgabe: Erstelle ein Ampelsystem (A4, PDF) mit einfachen Symbolen (grün – fit, gelb – müde, rot – überlastet), das du im Training einsetzen kannst.
- Leitfragen: Wie machst du Belastung für Kinder greifbar?
- Ziel: Teilnehmende entwickeln ein Tool zur Selbsteinschätzung.

### B: Video-Tutorial „Belastung und Erholung“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen sollen die Grundlagen verstehen.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten, mp4), in dem du die Prinzipien von Belastung und Superkompensation anschaulich erklärst.
- Leitfragen: Wie machst du Theorie alltagsnah? Welche Praxisbeispiele nutzt du?
- Ziel: Teilnehmende üben didaktische Vermittlung.

### C: Fallnotiz „Überlastung erkennen“

- Situation: Ein Jugendlicher wirkt im Training ständig müde.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallnotiz (1 Seite, PDF), wie du die Situation analysierst und welche Maßnahmen du ergreifst.
- Leitfragen: Welche Warnsignale gibt es? Welche Gespräche führst du mit Eltern?
- Ziel: Teilnehmende reflektieren verantwortungsvolles Handeln.

### D: Audio-Reflexion „Balance finden“

- Situation: Du erinnerst dich an eine Phase, in der du selbst oder deine Sportler:innen überlastet waren.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Reflexion (3 Minuten, mp3) auf, in der du erklärst, wie du die Balance wiederhergestellt hast.
- Leitfragen: Welche Fehler hast du erkannt? Welche Lösungen haben funktioniert?
- Ziel: Teilnehmende lernen aus eigenen Erfahrungen.

## Modul 30: Turniervorbereitung im Heimtraining

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Anforderungen eines Poomsae-Wettkampfes (Ablauf, Bewertungskriterien, Belastung).
- können Technik, Ausdruck, Kondition und Nervositätskontrolle im Vereinstraining gezielt vorbereiten.
- entwickeln Trainingspläne, die Turnierbedingungen simulieren.
- berücksichtigen psychologische Faktoren (Präsentation, Routinen, Druck).
- reflektieren typische Fehler in der Vorbereitung (z. B. nur Technikfokus, fehlender Ablauf).

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Protokoll „Generalprobe im Training“

- Situation: Dein Verein will vor dem Turnier eine Testsimulation durchführen.
- Aufgabe: Erstelle ein Protokoll (1 Seite, PDF) über den Ablauf einer Generalprobe (Zeitplan, Rituale, Feedback).
- Leitfragen: Welche Elemente ahmen den Wettkampf realistisch nach? Wie gehst du mit Nervosität um?
- Ziel: Teilnehmende üben praxisnahe Organisation.

#### B: Video-Check „Turnierbedingungen im Training“

- Situation: Sportler:innen sollen lernen, vor Publikum sicher zu laufen.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten, mp4), in dem du eine Trainingssequenz mit Turnierbedingungen (Publikum, Anmarsch, Antritt) inszenierst.
- Leitfragen: Wie setzt du Atmosphäre? Welche Effekte hat das?
- Ziel: Teilnehmende erproben Simulation.

#### C: Visual Story „Der Weg zum Turnier“

- Situation: Jüngere Sportler:innen sollen verstehen, wie sie sich vorbereiten.
- Aufgabe: Gestalte eine visuelle Story (Comic oder Fotocollage, PDF), die zeigt, wie ein Kind vom Heimtraining zum Turnier vorbereitet wird.
- Leitfragen: Welche Schritte sind wichtig? Wie erklärst du sie altersgerecht?
- Ziel: Teilnehmende üben kreative Aufbereitung.

#### D: Audio-Interview „Trainer und Sportler im Gespräch“

- Situation: Ein Sportler ist verunsichert, ob er bereit für das Turnier ist.
- Aufgabe: Nimm ein Audio-Interview (3 Minuten, mp3) auf, in dem du beide Rollen spielst (Sportler fragt, Trainer antwortet).
- Leitfragen: Wie gibst du Sicherheit? Welche praktischen Tipps nennst du?
- Ziel: Teilnehmende üben kommunikative Vorbereitung.

## Modul 31: Betreuung bei regionalen Nachwuchsturnieren

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die organisatorischen Aufgaben vor, während und nach einem Nachwuchsturnier.
- können Sportler:innen sicher durch den Wettkampftag begleiten.
- berücksichtigen Ernährung, Aufwärmen, Pausenmanagement und Betreuung im Wartebereich.
- gehen professionell mit Nervosität, Elternfragen und Turnierabläufen um.
- reflektieren die Rolle des Trainers als Bezugsperson am Wettkampftag.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Ablaufplan „Betreuung am Turniertag“

- Situation: Dein Verein nimmt mit 5 Kindern an einem Nachwuchsturnier teil.
- Aufgabe: Erstelle einen Ablaufplan (1 Seite, PDF) für den ganzen Wettkampftag (Ankunft, Registrierung, Aufwärmen, Betreuung, Nachbesprechung).
- Leitfragen: Wie vermeidest du Chaos? Wie strukturierst du Wartezeiten?
- Ziel: Teilnehmende üben praxisnahe Organisation.

#### B: Video-Simulation „Trainer im Wettkampfgeschehen“

- Situation: Ein Kind wird aufgerufen, ist aber nervös.
- Aufgabe: Nimm ein Video (3 Minuten, mp4) auf, in dem du zeigst, wie du das Kind kurz vor dem Start motivierst und beruhigst.
- Leitfragen: Welche Worte wählst du? Wie setzt du Körpersprache ein?
- Ziel: Teilnehmende üben konkrete Wettkampfkommunikation.

#### C: Comic-Strip „Ein Tag am Turnier“

- Situation: Jüngere Kinder sollen verstehen, was sie am Turniertag erwartet.
- Aufgabe: Erstelle einen Comic-Strip (6 Bilder, PDF), der den Ablauf vom Eintreffen bis zur Heimfahrt zeigt.
- Leitfragen: Wie machst du Abläufe verständlich und motivierend?
- Ziel: Teilnehmende lernen, kindgerechte Materialien zu entwickeln.

#### D: Audio-Notiz „Stress mit Eltern“

- Situation: Ein Elternteil beschwert sich, dass sein Kind zu lange warten muss.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du erläuterst, wie du reagierst und deeskalierst.
- Leitfragen: Wie bleibst du professionell? Welche Botschaften sind wichtig?
- Ziel: Teilnehmende reflektieren Konfliktkompetenz am Wettkampftag.

# Modul 32: Dokumentation und Trainingssteuerung im Nachwuchsleistungssport

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Dokumentation für Trainingssteuerung und Entwicklungskontrolle.
- kennen verschiedene Formen der Trainingsdokumentation (Trainingsprotokoll, Belastungstagebuch, digitale Tools).
- können Fortschritte systematisch erfassen und auswerten.
- nutzen Dokumentation, um Training individuell anzupassen.
- reflektieren Datenschutz und Kommunikation mit Eltern.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Muster-Trainingsprotokoll

- Situation: Dein Verein möchte eine einheitliche Dokumentation einführen.
- Aufgabe: Erstelle ein Musterprotokoll (1 Seite, PDF) für eine Trainingseinheit mit Feldern für Ziel, Inhalte, Belastung, Beobachtungen und Reflexion.
- Leitfragen: Welche Angaben sind unverzichtbar? Wie bleibt das Protokoll praxisnah?
- Ziel: Teilnehmende lernen, Dokumentation schlank und nützlich zu gestalten.

### B: Video-Erklärung „Warum dokumentieren?“

- Situation: Ein neuer Trainer ist skeptisch, ob Dokumentation nötig ist.
- Aufgabe: Nimm ein Video (2-3 Minuten, mp4) auf, in dem du erklärst, warum Dokumentation wichtig ist und welche Vorteile sie für Trainer:innen, Sportler:innen und Eltern hat.
- Leitfragen: Welche Praxisbeispiele kannst du nennen?
- Ziel: Teilnehmende trainieren Fachwissen überzeugend darzustellen.

### C: Vergleichstabelle „Analog vs. digital“

- Situation: Dein Verein überlegt, auf digitale Tools umzusteigen.
- Aufgabe: Erstelle eine Tabelle (1 Seite, PDF) mit Vor- und Nachteilen analoger und digitaler Dokumentation.
- Leitfragen: Welche Kriterien entscheidest du (z. B. Zeitaufwand, Übersicht, Datenschutz)?
- Ziel: Teilnehmende lernen verschiedene Ansätze zu bewerten.

### D: Audio-Reflexion „Meine Erfahrung mit Dokumentation“

- Situation: Du denkst über deine eigene Praxis nach.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Reflexion (3 Minuten, mp3) auf, in der du schilderst, wie Dokumentation dein Training unterstützt hat oder wo sie überflüssig war.
- Leitfragen: Welche Wirkung hatte Dokumentation auf die Steuerung?
- Ziel: Teilnehmende reflektieren ihren Traineralltag.

## Modul 33: Lehrmethoden im Techniktraining - Vielfalt und Auswahl

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen verschiedene Lehrmethoden (direkt, induktiv, spielerisch, kooperativ, digital gestützt).
- können Lehrmethoden zielgruppen- und situationsgerecht auswählen.
- entwickeln methodische Variationen für Techniktraining im Poomsae.
- reflektieren Vor- und Nachteile unterschiedlicher Methoden.
- setzen Vielfalt bewusst ein, um Motivation und Lernerfolg zu steigern.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Methodenposter „5 Wege zur Technikvermittlung“

- Situation: Dein Verein möchte neue Trainer:innen unterstützen.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF) mit fünf Lehrmethoden, je einem kurzen Beispiel und Vor-/Nachteilen.
- Leitfragen: Wie stellst du Methoden übersichtlich dar? Welche Praxisbeispiele wählst du?
- Ziel: Teilnehmende fassen methodische Vielfalt visuell zusammen.

#### B: Video-Demo „Eine Technik - viele Methoden“

- Situation: Kinder sollen dieselbe Technik unterschiedlich lernen.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten, mp4), in dem du eine Technik (z. B. Ap-Chagi) auf drei verschiedene Arten vermittelst.
- Leitfragen: Welche Methoden wählst du? Welche Unterschiede werden sichtbar?
- Ziel: Teilnehmende üben, flexibel Methoden einzusetzen.

#### C: Methodenkatalog „Meine drei Favoriten“

- Situation: Trainer:innen sollen ihre Methodik reflektieren.
- Aufgabe: Erstelle einen Katalog (1 Seite, PDF) mit deinen drei Lieblingsmethoden, je einem Praxisbeispiel und einer kurzen Begründung.
- Leitfragen: Warum gerade diese? Wie setzt du sie ein?
- Ziel: Teilnehmende dokumentieren persönliche Schwerpunkte.

#### D: Audio-Kommentar „Welche Methode passt wann?“

- Situation: Ein Assistenztrainer fragt dich nach Tipps.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (3 Minuten, mp3) auf, in dem du erklärst, welche Methode du bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen bevorzugst.
- Leitfragen: Was unterscheidet die Zielgruppen?
- Ziel: Teilnehmende lernen, situationsgerecht zu argumentieren.

## Modul 34: Vermittlungstechniken - verbal, visuell, haptisch, digital

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen verschiedene Vermittlungswege und deren Wirkung.
- können Techniken verbal präzise, visuell anschaulich, haptisch sicher und digital unterstützt erklären.
- wählen je nach Zielgruppe und Situation die passende Technik.
- entwickeln methodische Vielfalt in der Praxis.
- reflektieren die Wirkung verschiedener Vermittlungsformen auf Motivation und Lernerfolg.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Vergleichsvideo „Vier Vermittlungsformen“

- Situation: Ein Verein möchte eine Demonstration für Nachwuchstrainer:innen.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3-4 Minuten, mp4), in dem du dieselbe Technik einmal verbal, einmal visuell, einmal haptisch und einmal digital unterstützt erklärst.
- Leitfragen: Welche Unterschiede werden sichtbar? Welche Methode funktioniert am besten?
- Ziel: Teilnehmende üben bewussten Methodenwechsel.

#### B: Infotafel „Welche Methode für wen?“

- Situation: Trainer:innen sollen schnell entscheiden können, welche Vermittlungsform passt.
- Aufgabe: Gestalte eine Infotafel (A3, PDF) mit den vier Vermittlungswegen und passenden Praxisbeispielen.
- Leitfragen: Welche Form passt für Kinder, Jugendliche, Erwachsene?
- Ziel: Teilnehmende entwickeln eine visuelle Entscheidungshilfe.

#### C: Methodenkarten „Trainer-Toolbox“

- Situation: Im Verein soll eine Materialsammlung entstehen.
- Aufgabe: Erstelle 4 Methodenkarten (A5, PDF), je eine pro Vermittlungsform, mit Anwendung, Beispiel und Tipp.
- Leitfragen: Wie stellst du die Inhalte kompakt dar?
- Ziel: Teilnehmende erarbeiten praktische Tools für den Alltag.

#### D: Audio-Interview „Stärken und Schwächen“

- Situation: Du wirst als Trainer:in interviewt.
- Aufgabe: Nimm ein Audio-Interview (3 Minuten, mp3) auf, in dem du die Stärken und Schwächen der vier Vermittlungsformen erläuterst.
- Leitfragen: Wann eignet sich welche? Was sind die Risiken?
- Ziel: Teilnehmende reflektieren kritisch.

# Modul 35: Pädagogische Haltung und Trainerrolle im Technikbereich

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung der pädagogischen Haltung für Motivation, Fairness und Leistungsentwicklung.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer:in (Vorbild, Coach, Pädagoge).
- können Werte wie Respekt, Disziplin und Teamgeist im Training vermitteln.
- entwickeln Strategien, um Autorität und Empathie auszubalancieren.
- setzen ihre Haltung bewusst zur Förderung von Lernklima und Persönlichkeitsentwicklung ein.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Werteplakat „Meine Haltung als Trainer:in“

- Situation: Dein Verein möchte pädagogische Grundsätze sichtbar machen.
- Aufgabe: Gestalte ein Werteplakat (A3, PDF) mit 5 Kernwerten, die deine Trainerrolle prägen – ergänzt durch kurze Praxisbeispiele.
- Leitfragen: Welche Werte sind dir wichtig? Wie setzt du sie sichtbar um?
- Ziel: Teilnehmende machen ihre Haltung klar und praxisnah sichtbar.

### B: Video-Statement „Trainerrolle erklären“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen fragen dich, was einen guten Trainer im Poomsae ausmacht.
- Aufgabe: Nimm ein Video (2–3 Minuten, mp4) auf, in dem du deine Rolle als Trainer:in erklärst und ein konkretes Beispiel aus dem Training nennst.
- Leitfragen: Welche Haltung zeigst du? Wie wirkt das auf Sportler:innen?
- Ziel: Teilnehmende formulieren ihre Rolle verständlich.

### C: Fallanalyse „Trainerrolle im Konflikt“

- Situation: Ein Kind widersetzt sich Anweisungen im Training.
- Aufgabe: Erstelle eine Fallanalyse (1 Seite, PDF), in der du deine Reaktion beschreibst und begründest.
- Leitfragen: Wie bleibst du konsequent und pädagogisch zugleich?
- Ziel: Teilnehmende reflektieren ihr Verhalten in Konfliktsituationen.

### D: Audio-Notiz „Meine wichtigste Erfahrung“

- Situation: Du denkst über eine prägende Trainererfahrung nach.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du schilderst, wie deine Haltung das Training beeinflusst hat.
- Leitfragen: Was hat sich bewährt? Was würdest du heute anders machen?
- Ziel: Teilnehmende verbinden Haltung mit konkreter Praxis.

## Modul 36: Differenzierung nach Leistungsstand im Techniktraining

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Differenzierung im Techniktraining.
- können Trainingsinhalte an Anfänger:innen, Fortgeschrittene und Leistungsgruppen anpassen.
- entwickeln Übungen mit mehreren Schwierigkeitsstufen.
- berücksichtigen individuelle Entwicklungsgeschwindigkeit.
- reflektieren Chancen und Risiken von Leistungsdifferenzierung (z. B. Über- oder Unterforderung).

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Übungskarte „Drei Schwierigkeitsstufen“

- Situation: Eine Technikübung soll für verschiedene Leistungsniveaus nutzbar sein.
- Aufgabe: Erstelle eine Übungskarte (A4, PDF) mit derselben Übung in drei Varianten: leicht, mittel, schwer.
- Leitfragen: Wie passt du den Anspruch an? Welche Technikziele bleiben gleich?
- Ziel: Teilnehmende lernen, differenzierte Aufgaben zu entwickeln.

#### B: Video-Demo „Eine Gruppe - drei Levels“

- Situation: Du leitest ein gemischtes Training.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten, mp4), in dem du dieselbe Technik auf drei Leistungsniveaus erklärst.
- Leitfragen: Wie bleibst du für alle verständlich? Wie motivierst du jedes Level?
- Ziel: Teilnehmende üben methodische Vielfalt.

#### C: Szenario-Plan „Leistungsunterschiede im Training“

- Situation: In deiner Gruppe sind sehr unterschiedliche Leistungsstände.
- Aufgabe: Schreibe einen Szenario-Plan (1 Seite, PDF), wie du eine 45-minütige Einheit so gestaltest, dass alle gefördert werden.
- Leitfragen: Welche Struktur wählst du? Welche Methoden setzt du ein?
- Ziel: Teilnehmende üben, Training flexibel zu planen.

#### D: Audio-Notiz „Meine Erfahrung mit Leistungsunterschieden“

- Situation: Du erinnerst dich an eine Einheit mit großer Heterogenität.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du schilderst, wie du alle eingebunden hast.
- Leitfragen: Welche Probleme gab es? Welche Lösungen hast du gefunden?
- Ziel: Teilnehmende reflektieren ihre Praxis.

## Modul 37: Altersgerechte methodische Anpassung - Cadet, Junior, Senior

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen Unterschiede in Lernfähigkeit, Motivation und Belastbarkeit der Altersgruppen Cadet, Junior und Senior.
- können methodische Anpassungen im Techniktraining altersgerecht umsetzen.
- entwickeln Trainingsformen, die auf körperliche und psychische Entwicklung Rücksicht nehmen.
- berücksichtigen Kommunikationsstile je nach Altersgruppe.
- reflektieren, wie Altersunterschiede Teamprozesse beeinflussen.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Vergleichstabelle „Altersgruppen im Überblick“

- Situation: Dein Verein möchte Trainer:innen Orientierung geben.
- Aufgabe: Erstelle eine Tabelle (1 Seite, PDF) mit den drei Altersgruppen (Cadet, Junior, Senior), deren Besonderheiten und passenden methodischen Anpassungen.
- Leitfragen: Worin unterscheiden sich die Gruppen? Welche Konsequenzen ergeben sich?
- Ziel: Teilnehmende strukturieren Unterschiede klar.

#### B: Video-Simulation „Eine Technik, drei Altersgruppen“

- Situation: Du sollst zeigen, wie du dieselbe Technik in drei Altersgruppen vermittelst.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten, mp4), in dem du eine Technik altersgerecht für Cadets, Juniors und Seniors anleitest.
- Leitfragen: Wie variiert du Sprache, Tempo und Hilfsmittel?
- Ziel: Teilnehmende üben methodische Differenzierung.

#### C: Mini-Handbuch „Altersgerechte Tipps“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen brauchen praxisnahe Hilfen.
- Aufgabe: Schreibe ein Mini-Handbuch (1 Seite, PDF) mit 6 Tipps pro Altersgruppe für das Techniktraining.
- Leitfragen: Was ist altersgerecht? Was ist zu vermeiden?
- Ziel: Teilnehmende entwickeln praxisnahe Orientierung.

#### D: Audio-Kommentar „Erfahrungen mit Altersgruppen“

- Situation: Du berichtest aus deinem Alltag.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Aufnahme (3 Minuten, mp3) auf, in der du erklärst, welche Unterschiede dir bei verschiedenen Altersgruppen besonders auffallen.
- Leitfragen: Wo liegen Chancen? Wo liegen Herausforderungen?
- Ziel: Teilnehmende reflektieren ihre Praxis.

## Modul 38: Methodische Reihen im Techniktraining gezielt entwickeln

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen das Prinzip methodischer Reihen im Techniktraining.
- können komplexe Bewegungen in sinnvolle Lernschritte zerlegen.
- entwickeln eigene methodische Reihen für Poomsae-Techniken.
- berücksichtigen Alters- und Leistungsunterschiede bei der Progression.
- reflektieren den Nutzen und die Grenzen von methodischen Reihen.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Lernreihe als Poster

- Situation: Dein Verein möchte eine übersichtliche Darstellung.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3, PDF), das eine Technik Schritt für Schritt von der Vorübung bis zur Endform zeigt.
- Leitfragen: Wie strukturierst du die Progression? Wie machst du es verständlich?
- Ziel: Teilnehmende entwickeln visuelle Lehrmaterialien.

#### B: Video-Demo „Schritt-für-Schritt-Aufbau“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen sollen sehen, wie man methodisch arbeitet.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten, mp4), in dem du eine Technik in drei aufeinander aufbauenden Stufen vermittelst.
- Leitfragen: Welche Hilfen nutzt du? Wie führst du zur Endtechnik?
- Ziel: Teilnehmende üben methodische Progression praktisch.

#### C: Arbeitsblatt „Methodische Reihe entwickeln“

- Situation: Ein Assistenztrainer bittet dich um eine Vorlage.
- Aufgabe: Erstelle ein Arbeitsblatt (1 Seite, PDF) mit einer methodischen Reihe für eine Technik (z. B. Drehkick).
- Leitfragen: Welche Stufen sind notwendig? Wo liegen die Hauptfehler?
- Ziel: Teilnehmende erarbeiten schriftliche Planungshilfen.

#### D: Audio-Notiz „Meine Lieblingsreihe“

- Situation: Du erinnerst dich an eine Reihe, die besonders wirksam war.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du erklärst, warum diese methodische Reihe für dich so gut funktioniert.
- Leitfragen: Was war der Schlüsselaspekt? Wie hat die Gruppe profitiert?
- Ziel: Teilnehmende reflektieren ihre besten Erfahrungen.

## Modul 39: Methodische Grundlagen des Paarlaufs (Mixed Pair)

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Besonderheiten des Mixed Pair: ein männlicher und ein weiblicher Sportler.
- berücksichtigen Unterschiede in Körpergröße, Reichweite, Tempo und Ausdruck.
- planen Rollen, Seitenwahl, Spiegelung und Blickachsen.
- entwickeln Übungen für Synchronität, Rhythmus-Cues und Ausdrucksgleichheit.
- steuern Kommunikation, Absprachen und Konfliktprävention im Duo.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Übungsposter „Synchronität trainieren“

- Situation: Ein neues Mixed Pair startet das Training.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF) mit fünf Übungen zur Synchronität inkl. Kurzbeschreibung, Fehlerbild und Korrekturhinweis.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein visuelles Trainingswerkzeug für den Halleneinsatz.

#### B: Video-Demo „Fehleranalyse Paarlauf“

- Situation: Das Duo zeigt Zeitversatz und ungleiche Akzente.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4) mit einer unsauberen und einer verbesserten Sequenz, ergänzt durch kommentierte Korrekturschritte.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben visuelle Fehleranalyse mit Vorher-Nachher-Wirkung.

#### C: Partner-Trainingsplan „Vier Wochen Mixed Pair“

- Situation: Ein Mixed Pair soll für ein Regionalturnier vorbereitet werden.
- Aufgabe: Erstelle einen Trainingsplan (1 Seite, PDF) mit Wochenzielen, Schwerpunkten und Messpunkten für Synchronität und Ausdruck.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, methodische Progression zu strukturieren.

#### D: Duo-Abstimmungsvereinbarung

- Situation: Ein Mixed Pair weist deutliche Größen- und Ausdrucksunterschiede auf.
- Aufgabe: Erstelle eine Abstimmungsvereinbarung (2 Seiten, PDF) mit:
  - o Rollenklärung und Seitenwahl links/rechts
  - o Regeln zu Spiegelung, Start- und Endpunkten
  - o Rhythmus-Cues und Atemzeichen
  - o Strategien zum Ausgleich bei Reichweite/Tempo
  - o Konfliktregeln und Entscheidungsweg bei Uneinigkeit inklusive Skizze der Start- und Endformation.
- Ziel: Die Teilnehmenden erarbeiten verbindliche, praxistaugliche Teamgrundlagen.

## Modul 40: Methodische Grundlagen des Synchronlaufs

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Besonderheiten des Synchronlaufs mit drei Sportler:innen gleicher Altersklasse und gleichen Geschlechts.
- verstehen die Bedeutung von Gleichschritt, Timing, Ausdruck und Formation.
- können typische Fehlerbilder (Versatz, unterschiedliche Dynamik, abweichende Stände) erkennen und korrigieren.
- entwickeln methodische Übungen zur Verbesserung von Timing, Rhythmus und Präzision.
- reflektieren die Rolle von Teamdisziplin und gleichmäßiger Präsentation.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Übungskatalog „Synchronität im Trio“

- Situation: Dein Verein möchte Übungen für den Synchronlauf sammeln.
- Aufgabe: Erstelle einen Übungskatalog (1 Seite, PDF) mit fünf methodischen Übungen für Dreiergruppen.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein direkt einsetzbares Repertoire.

#### B: Video-Demo „Fehler im Synchronlauf“

- Situation: Ein Trio läuft nicht exakt gleichzeitig.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du typische Fehler zeigst und mit Korrekturen vergleichst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Analyse und Korrektur in der Praxis.

#### C: Ablaufdiagramm „Formationsarbeit im Trio“

- Situation: Ein Team verliert im Training Orientierung bei Start- und Endpunkten.
- Aufgabe: Erstelle ein Ablaufdiagramm (1 Seite, PDF) mit methodischen Schritten zur Erarbeitung von Start- und Endpositionen im Dreierlauf.
- Ziel: Die Teilnehmenden strukturieren methodisches Vorgehen.

#### D: Audio-Notiz „Herausforderungen im Synchronlauf“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen wollen wissen, warum Synchronlauf so anspruchsvoll ist.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du die größten Herausforderungen und methodische Tipps beschreibst.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Unterschiede zum Einzel- und Paarlauf.

# Modul 41: Kommunikationsstrategien im Technikleistungstraining

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung klarer, zielgruppenorientierter Kommunikation im Techniktraining.
- kennen verschiedene Kommunikationsstile (direktiv, unterstützend, dialogisch) und ihre Wirkung.
- können Kommunikationsstrategien gezielt auf Kinder, Jugendliche und Erwachsene anwenden.
- entwickeln Methoden, um Anweisungen, Feedback und Motivation verständlich zu vermitteln.
- reflektieren den Einfluss von Kommunikation auf Trainingsklima und Leistung.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Kommunikationsleitfaden „Klare Ansagen“

- Situation: Ein neuer Assistenztrainer ist unsicher, wie er sich im Training ausdrücken soll.
- Aufgabe: Erstelle einen Kommunikationsleitfaden (1 Seite, PDF) mit 6 Regeln für klare Ansagen im Techniktraining.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Sprache bewusst einzusetzen.

### B: Video-Rollenspiel „Missverständnisse im Training“

- Situation: Kinder verstehen die Übungsanweisung nicht.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du eine missverständliche Anweisung und eine korrigierte Version darstellst.
- Ziel: Die Teilnehmenden erkennen, wie sich Kommunikationsstil auf Verständnis auswirkt.

### C: Szenario-Plan „Kommunikation im Wettkampfvorfeld“

- Situation: Kurz vor dem Start fragt ein Athlet nach letzten Tipps.
- Aufgabe: Schreibe einen Szenario-Plan (1 Seite, PDF), wie du in dieser Situation kommunizierst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben gezielte, knappe und motivierende Sprache.

### D: Audio-Notiz „Meine Kommunikationsstärke“

- Situation: Du reflektierst deine Arbeit.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du deine größte Kommunikationsstärke im Training erläuterst – mit Beispiel.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Trainerrolle.

## Modul 42: Feedback geben - systematisch, verständlich, entwicklungsfördernd

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Feedback für Lernprozess und Motivation.
- kennen verschiedene Feedbackarten (direkt, indirekt, Sandwich, Peer-Feedback).
- können Feedback adressatengerecht formulieren (Kinder, Jugendliche, Erwachsene).
- entwickeln Methoden für systematisches, motivationsförderndes Feedback.
- reflektieren die Wirkung von Feedback auf Leistung, Selbstvertrauen und Gruppenklima.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Feedback-Toolbox erstellen

- Situation: Dein Verein möchte praktische Hilfen für Trainer:innen bereitstellen.
- Aufgabe: Erstelle eine Toolbox-Kartei (A6-Karten, PDF) mit fünf Feedbacktechniken, je mit Beschreibung, Beispiel und Einsatzhinweis.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln handliche, sofort nutzbare Praxiskarten.

#### B: Video-Vergleich „Feedback-Wirkung“

- Situation: Ein Sportler reagiert unterschiedlich auf Feedback.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten, mp4) mit zwei Versionen: einmal demotivierendes Feedback, einmal konstruktives Feedback - und zeige die Wirkung.
- Ziel: Die Teilnehmenden erleben, wie Formulierungen Verhalten verändern.

#### C: Symbolsammlung für Feedback

- Situation: Kinder im Training verstehen verbale Rückmeldungen oft schwer.
- Aufgabe: Gestalte eine Symbolsammlung (1 Seite, PDF) mit 6-8 einfachen Icons (z. B. Daumen, Tempo, Haltung), die Feedback visuell unterstützen.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Feedback kindgerecht sichtbar zu machen.

#### D: Audio-Notiz „Mein bestes Feedback“

- Situation: Du erinnerst dich an eine prägende Situation.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du dein bestes Feedback-Beispiel erläuterst und beschreibst, warum es wirksam war.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre persönliche Praxis.

## Modul 43: Gruppenprozesse im Techniktraining erkennen und gestalten

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen, wie Gruppenprozesse Motivation, Lernatmosphäre und Leistung beeinflussen.
- können typische Phasen einer Gruppe (Forming, Storming, Norming, Performing) auf Trainingssituationen übertragen.
- erkennen Rollen innerhalb der Gruppe (Führungsfigur, Mitläufer:in, Außenseiter:in).
- entwickeln Strategien, um Gruppenprozesse aktiv zu steuern.
- reflektieren ihre eigene Rolle als Trainer:in im Gruppengeschehen.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Gruppenphasen-Collage

- Situation: Dein Verein möchte anschauliche Materialien zu Gruppendynamik.
- Aufgabe: Gestalte eine digitale Collage (1 Seite, PDF) mit Symbolen oder Bildern zu den vier Gruppenphasen, ergänzt durch kurze Praxisbeispiele aus dem Techniktraining.
- Ziel: Die Teilnehmenden machen Dynamiken sichtbar.

#### B: Video-Simulation „Trainer greift ein“

- Situation: In einer Gruppe gibt es Streit zwischen zwei Jugendlichen.
- Aufgabe: Produziere ein Video (3 Minuten, mp4), in dem du eine Szene mit Konflikt und deine Intervention als Trainer:in darstellst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Handlungsstrategien.

#### C: Rollenkarten-Spiel „Wer bin ich?“

- Situation: Trainer:innen sollen Rollen in Gruppenprozessen erkennen.
- Aufgabe: Erstelle Rollenkarten (PDF) für typische Rollen (Führungsfigur, Mitläufer:in, Außenseiter:in, Kritiker:in) – mit Beschreibung und Trainerstrategie.
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren Analyse und Umgang mit Rollen.

#### D: Audio-Notiz „Meine Gruppenerfahrung“

- Situation: Du denkst über eine prägende Erfahrung mit einer Trainingsgruppe nach.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du schilderst, wie sich eine Gruppe positiv oder negativ entwickelt hat.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Praxis.

## Modul 44: Körpersprache und nonverbale Kommunikation im Training

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Wirkung von Körpersprache und nonverbaler Kommunikation im Training.
- setzen eigene Körpersprache gezielt ein.
- erkennen nonverbale Signale von Sportler:innen.
- nutzen Körpersprache als Führungs- und Motivationsinstrument.
- vermeiden typische Missverständnisse.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Fotoreihe „Trainer wirkt“

- Situation: Neue Trainer:innen sollen Körpersprache bewusst wahrnehmen.
- Aufgabe: Erstelle eine Fotoreihe (6 Bilder, PDF) mit typischen Trainerhaltungen, jeweils mit Kurzbeschreibung der Wirkung.
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren die Wirkung nonverbaler Signale.

#### B: Video-Demo „Mimik und Gestik im Einsatz“

- Situation: Kinder reagieren stark auf nonverbale Hinweise.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du zeigst, wie Gestik und Mimik eine Übung motivierend bzw. abschreckend begleiten können.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben bewussten Körpereinsatz.

#### C: Symbolset „Nonverbale Zeichen im Training“

- Situation: Dein Verein möchte einheitliche visuelle Zeichen entwickeln.
- Aufgabe: Gestalte ein Symbolset (1 Seite, PDF) mit sechs Piktogrammen für nonverbale Trainerzeichen (z. B. Stopp, Tempo, Fokus, Start, Ende, Lautstärke).
- Ziel: Die Teilnehmenden erarbeiten praktische Visualisierungshilfen.

#### D: Audio-Notiz „Nonverbale Missverständnisse“

- Situation: Eine Trainingssituation wurde durch Körpersprache falsch interpretiert.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du die Situation beschreibst und erklärst, wie du sie gelöst hast.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren eigene Erfahrungen.

## Modul 45: Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen im Leistungskontext

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Besonderheiten der Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen im Leistungstraining.
- können ihre Sprache alters- und entwicklungsgerecht anpassen.
- entwickeln Strategien, um Anweisungen klar, motivierend und respektvoll zu vermitteln.
- gehen sensibel mit Emotionen, Leistungsdruck und Unsicherheit um.
- reflektieren ihre Rolle als Vorbild in der Kommunikation.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Leitfaden „Klare Sprache für Kinder“

- Situation: Ein Assistenztrainer ist unsicher, wie er mit Kindern altersgerecht spricht.
- Aufgabe: Erstelle einen Leitfaden (1 Seite, PDF) mit fünf Grundregeln für die Kommunikation mit Kindern im Leistungskontext.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln eine klare Orientierung für die Praxis.

#### B: Video-Simulation „Motivation statt Druck“

- Situation: Ein Jugendlicher zeigt Nervosität vor einem Turnier.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du zwei Varianten zeigst: einmal druckvoll, einmal motivierend.
- Ziel: Die Teilnehmenden erkennen den Unterschied zwischen fördernder und hemmender Kommunikation.

#### C: Kommunikationskarten „Do's & Don'ts“

- Situation: Im Verein soll ein Schulungsmaterial entstehen.
- Aufgabe: Erstelle ein Set von Kommunikationskarten (PDF) mit typischen Sätzen im Training – grün = hilfreich, rot = problematisch.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Sprache bewusst einzusetzen.

#### D: Audio-Notiz „Meine wichtigste Lernerfahrung“

- Situation: Du erinnerst dich an eine Schlüsselsituation im Training mit Jugendlichen.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du beschreibst, was du daraus für deine Kommunikation gelernt hast.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Praxis.

## Modul 46: Bindung und Motivation im Techniktraining gezielt fördern

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Faktoren, die Bindung und Motivation von Kindern und Jugendlichen im Leistungstraining beeinflussen.
- können motivationsfördernde Elemente in das Techniktraining integrieren.
- entwickeln Strategien, um langfristige Bindung an Verein und Sport zu fördern.
- berücksichtigen unterschiedliche Motivationsarten (intrinsisch, extrinsisch).
- reflektieren den Einfluss der Trainerrolle auf Motivation und Bindung.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Motivationsposter „5 Wege zur Begeisterung“

- Situation: Dein Verein möchte Anregungen für Trainer:innen sichtbar machen.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3, PDF) mit fünf Methoden, wie Motivation im Techniktraining gestärkt werden kann.
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren praktische Motivationsideen.

#### B: Video-Simulation „Motivation im Training“

- Situation: Ein Jugendlicher wirkt unmotiviert im Training.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2–3 Minuten, mp4), in dem du zeigst, wie du ihn mit Sprache, Körpersprache und Aufgabenwahl wieder einbindest.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben motivierende Trainerinterventionen.

#### C: Toolbox-Karten „Motivationsmethoden“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen brauchen eine Sammlung für die Praxis.
- Aufgabe: Erstelle ein Kartenset (PDF, A6) mit je einer Motivationsmethode pro Karte, inkl. kurzer Erklärung und Beispiel.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln eine handliche Praxis-Toolbox.

#### D: Audio-Notiz „Meine Erfahrung mit Motivation“

- Situation: Du erinnerst dich an eine Trainingssituation, in der Motivation ein entscheidender Faktor war.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du schilderst, wie Motivation entstand oder verloren ging.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren eigene Erfahrungen.

# Modul 47: Persönlichkeitsentwicklung durch Techniktraining

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen, wie Techniktraining Persönlichkeitsmerkmale wie Disziplin, Selbstbewusstsein und Durchhaltevermögen stärkt.
- können Trainingsmethoden entwickeln, die Persönlichkeitsbildung gezielt fördern.
- erkennen die Bedeutung von Erfolgserlebnissen, Verantwortung und Teamarbeit.
- reflektieren ihre Rolle als Vorbild im Persönlichkeitsentwicklungsprozess.
- vermeiden einseitigen Leistungsdruck und fördern eine gesunde Balance.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Werte-Poster „Techniktraining als Persönlichkeitsförderung“

- Situation: Dein Verein möchte Eltern und Sportler:innen zeigen, wie Training Persönlichkeitsentwicklung unterstützt.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3, PDF) mit fünf Persönlichkeitskompetenzen und dazu passenden Trainingselementen.
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren den pädagogischen Mehrwert des Trainings.

### B: Video-Statement „Disziplin durch Training“

- Situation: Ein Jugendlicher fragt, warum strenge Strukturen im Training wichtig sind.
- Aufgabe: Nimm ein Video (2–3 Minuten, mp4) auf, in dem du erklärst, wie Disziplin im Techniktraining vermittelt wird und welche Vorteile sie für den Sportler bringt.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Persönlichkeitsentwicklung verständlich zu begründen.

### C: Fallskizze „Verantwortung übernehmen“

- Situation: Eine Trainingsgruppe soll selbstständig eine Übungssequenz organisieren.
- Aufgabe: Schreibe eine Fallskizze (1 Seite, PDF), wie du Verantwortung an die Gruppe übergibst und welche Entwicklung du beobachtest.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Verantwortung als Lernfeld.

### D: Audio-Notiz „Mein prägendstes Erlebnis“

- Situation: Du erinnerst dich an eine Trainingssituation, die Persönlichkeitsentwicklung sichtbar machte.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du diese Erfahrung beschreibst.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre persönliche Praxis.

## Modul 48: Teambildung und Kooperation im Paar- und Synchronlauf

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Vertrauen, Abstimmung und Rollenverteilung im Paar- und Synchronlauf.
- können Übungen zur Teambildung gezielt ins Training integrieren.
- entwickeln Methoden, um Kooperation, Kommunikation und gemeinsame Verantwortung zu fördern.
- erkennen typische Konfliktfelder (z. B. Größenunterschiede, unterschiedliche Dynamik).
- reflektieren ihre Rolle als Trainer:in bei der Steuerung von Teamprozessen.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Kooperations-Poster „Teamegeist sichtbar machen“

- Situation: Dein Verein möchte Athlet:innen zeigen, was Zusammenarbeit im Paar- und Synchronlauf bedeutet.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3, PDF) mit fünf Prinzipien erfolgreicher Kooperation, ergänzt durch kurze Trainingsbeispiele.
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren Teamprinzipien.

#### B: Video-Simulation „Vertrauensübung im Training“

- Situation: Ein neues Paar soll Vertrauen aufbauen.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4) mit einer Übung zur Teambildung (z. B. Spiegeltraining, Rhythmusübung) und erkläre deren Wirkung.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben die Einführung von Kooperationsübungen.

#### C: Rollenkarten „Teamrollen verstehen“

- Situation: In Paar- und Synchronteams übernehmen Sportler:innen oft unterschiedliche Rollen.
- Aufgabe: Erstelle Rollenkarten (PDF) für typische Teamrollen (z. B. Taktgeber:in, Ausdrucksstarker, Stabilitätsträger:in) mit Beschreibung und Trainerstrategie.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Rollen bewusst einzusetzen.

#### D: Audio-Notiz „Meine Teamerfahrung“

- Situation: Du erinnerst dich an eine Trainings- oder Wettkampfsituation, in der Teamarbeit entscheidend war.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du deine Beobachtungen und Schlüsse beschreibst.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren eigene Erfahrungen.

## Modul 49: Konfliktmanagement im Team-Poomsae (Fehler, Frust, Fairness)

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen typische Ursachen für Konflikte im Paar- und Synchronlauf (z. B. Zeitversatz, ungleiche Ausdruckskraft, Leistungsunterschiede).
- können Konfliktsituationen frühzeitig erkennen und deeskalierend eingreifen.
- entwickeln Methoden, um Fehler konstruktiv zu besprechen.
- fördern Fairness, gegenseitige Unterstützung und Respekt im Team.
- reflektieren ihre Rolle als Mediator:in im Teamtraining.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Konfliktleitfaden „Fair bleiben im Team“

- Situation: In einem Synchronlauf-Team entstehen Spannungen nach einem Fehler.
- Aufgabe: Erstelle einen Leitfaden (1 Seite, PDF) mit fünf Schritten, wie Konflikte im Training konstruktiv bearbeitet werden können.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisnahe Handlungsempfehlungen.

#### B: Video-Simulation „Trainer als Mediator“

- Situation: Zwei Athlet:innen machen sich nach einer unsauberen Poomsae gegenseitig Vorwürfe.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du die Konfliktszene darstellst und als Trainer:in deeskalierend eingreifst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Kommunikation und Konfliktmoderation.

#### C: Rollenkarten „Teamkonflikt erleben“

- Situation: Trainer:innen sollen Konflikte aus verschiedenen Perspektiven sehen.
- Aufgabe: Erstelle Rollenkarten (PDF) für typische Positionen in einem Konflikt (z. B. Taktgeber:in, Mitläufer:in, Kritiker:in, Trainer:in) – mit Handlungsoptionen.
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren Perspektivwechsel.

#### D: Audio-Notiz „Mein schwierigster Teamkonflikt“

- Situation: Du erinnerst dich an eine besonders herausfordernde Konfliktsituation.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du deine Vorgehensweise und Lehren beschreibst.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Praxis.

# Modul 50: Mentale Stärke im Techniktraining entwickeln

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung mentaler Stärke für Konzentration, Ausdruck und Wettkampffähigkeit im Poomsae.
- kennen mentale Techniken wie Visualisierung, Atemübungen und Routinen.
- können mentale Elemente altersgerecht in das Training integrieren.
- entwickeln Strategien, um Athlet:innen bei Nervosität und Druck zu unterstützen.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer:in in der mentalen Vorbereitung.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Mentaltraining-Poster „3 Methoden für den Alltag“

- Situation: Dein Verein möchte Sportler:innen einfache Techniken vermitteln.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3, PDF) mit drei Methoden zur Stärkung der mentalen Stärke (z. B. Visualisierung, Atemtechnik, Selbstgespräch).
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren praxisnahe Übungen.

### B: Video-Demo „Mentale Routine vor dem Lauf“

- Situation: Ein Athlet ist vor der Poomsae nervös.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du eine kurze mentale Routine vormachst und erklärst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, mentale Techniken praktisch anzuleiten.

### C: Übungskarten „Mentale Techniken“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen brauchen Material für den Trainingsalltag.
- Aufgabe: Erstelle Übungskarten (A6, PDF) mit vier mentalen Techniken, jeweils mit Anleitung und Einsatzszenario.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein handliches Praxis-Set.

### D: Audio-Notiz „Meine Erfahrung mit Mentaltraining“

- Situation: Du erinnerst dich an eine Trainingssituation, in der mentale Stärke entscheidend war.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du deine Erfahrungen und Ergebnisse beschreibst.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren eigene Praxis.

# Modul 51: Umgang mit Leistungsdruck, Perfektionismus und Bewertungsangst

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen Ursachen und Auswirkungen von Leistungsdruck, Perfektionismus und Bewertungsangst im Poomsae.
- können Warnsignale bei Kindern und Jugendlichen erkennen.
- entwickeln Strategien, um Druck abzubauen und realistische Zielsetzungen zu fördern.
- integrieren Übungen zur Angstbewältigung in den Trainingsalltag.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer:in im Umgang mit hohen Erwartungen.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Info-Poster „Leistungsdruck verstehen“

- Situation: Dein Verein möchte Eltern und Athlet:innen für das Thema sensibilisieren.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3, PDF) mit Ursachen, Symptomen und Strategien gegen Leistungsdruck.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein Aufklärungsmedium.

### B: Video-Simulation „Angst vor Bewertung“

- Situation: Ein Jugendlicher traut sich nicht, seine Poomsae vor der Gruppe zu zeigen.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du die Situation darstellst und als Trainer:in unterstützend eingreifst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, Bewertungsangst praktisch zu begegnen.

### C: Rollenkarten „Perfektionismus im Team“

- Situation: In einem Trio macht eine Person allen anderen Vorwürfe, wenn etwas nicht perfekt ist.
- Aufgabe: Erstelle Rollenkarten (PDF) für die drei Rollen (Perfektionist:in, Mitläufer:in, Trainer:in) mit Handlungsoptionen.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Perspektivwechsel und Konfliktbearbeitung.

### D: Audio-Notiz „Meine Erfahrung mit Leistungsdruck“

- Situation: Du erinnerst dich an eine belastende Situation im Training oder Wettkampf.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du schilderst, wie du oder deine Athlet:innen mit Druck umgegangen sind.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren persönliche Erfahrungen.

## Modul 52: Umgang mit Leistungsdruck, Perfektionismus und Bewertungsangst

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen Ursachen und Auswirkungen von Leistungsdruck, Perfektionismus und Bewertungsangst im Poomsae.
- erkennen typische Warnsignale bei Kindern und Jugendlichen.
- entwickeln Strategien, um Druck abzubauen und realistische Zielsetzungen zu fördern.
- integrieren Methoden zur Angstbewältigung in den Trainingsalltag.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer:in im Umgang mit hohen Erwartungen.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Info-Poster „Leistungsdruck verstehen“

- Situation: Dein Verein möchte Eltern und Athlet:innen für das Thema sensibilisieren.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3, PDF) mit Ursachen, Symptomen und Strategien gegen Leistungsdruck.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein visuelles Aufklärungsmedium.

#### B: Video-Simulation „Angst vor Bewertung“

- Situation: Ein Jugendlicher traut sich nicht, seine Poomsae vor der Gruppe zu zeigen.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du die Situation darstellst und als Trainer:in unterstützend eingreifst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben den praktischen Umgang mit Bewertungsangst.

#### C: Rollenkarten „Perfektionismus im Team“

- Situation: In einem Trio macht eine Person den anderen Vorwürfe, wenn etwas nicht perfekt läuft.
- Aufgabe: Erstelle Rollenkarten (PDF) für drei Rollen (Perfektionist:in, Mitläufer:in, Trainer:in) mit Handlungsoptionen.
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren Perspektivwechsel und Konfliktbearbeitung.

#### D: Audio-Notiz „Meine Erfahrung mit Leistungsdruck“

- Situation: Du erinnerst dich an eine belastende Situation im Training oder Wettkampf.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du schilderst, wie du oder deine Athlet:innen mit Druck umgegangen sind.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren eigene Erfahrungen.

## Modul 53: Selbstvertrauen aufbauen - Erfolgserleben gestalten

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Selbstvertrauen für Technikqualität, Auftrittssicherheit und Wettkampferfolg.
- können Übungen gestalten, die gezielt Erfolgserlebnisse ermöglichen.
- entwickeln Methoden, um schrittweise Selbstwirksamkeit zu fördern.
- berücksichtigen altersgerechte Ansätze zur Stärkung von Selbstbewusstsein.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer:in bei der Vermittlung von Sicherheit und Zuversicht.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Poster „Wege zum Selbstvertrauen“

- Situation: Dein Verein möchte Sportler:innen zeigen, wie Selbstvertrauen im Training wächst.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3, PDF) mit fünf Methoden zur Stärkung von Selbstvertrauen (z. B. kleine Ziele, positives Feedback, Routinen).
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren praxisnahe Strategien.

#### B: Video-Simulation „Vom Fehler zum Erfolg“

- Situation: Ein Kind ist enttäuscht, weil es eine Technik wiederholt nicht schafft.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du zeigst, wie du die Situation umwandelst und das Kind durch ein Erfolgserlebnis stärkst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben konstruktive Intervention.

#### C: Erfolgsjournal-Vorlage

- Situation: Athlet:innen sollen ihre Fortschritte bewusst wahrnehmen.
- Aufgabe: Erstelle eine Journal-Vorlage (1 Seite, PDF) mit Feldern für persönliche Erfolge, Stärken und Ziele.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein Tool zur Selbstreflexion.

#### D: Audio-Notiz „Mein stärkster Moment“

- Situation: Du erinnerst dich an ein Training oder Turnier, in dem Selbstvertrauen sichtbar gewachsen ist.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du diese Erfahrung schilderst.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Trainerpraxis.

## Modul 54: Umgang mit Rückschlägen, Frust und Stagnation

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen typische Ursachen für Rückschläge, Frust und Stagnation im Techniktraining.
- erkennen emotionale Reaktionen von Kindern und Jugendlichen.
- entwickeln Strategien, um Rückschläge konstruktiv zu nutzen.
- können Sportler:innen helfen, Frust abzubauen und Motivation zurückzugewinnen.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer:in in schwierigen Entwicklungsphasen.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Leitfaden „Mit Rückschlägen umgehen“

- Situation: Dein Verein möchte Trainer:innen Handlungshilfen geben.
- Aufgabe: Erstelle einen Leitfaden (1 Seite, PDF) mit fünf Schritten, wie Trainer:innen auf Frust und Stagnation reagieren können.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisnahe Strategien.

#### B: Video-Simulation „Frust im Training“

- Situation: Ein Kind wirft nach mehreren Fehlversuchen entnervt den Gürtel hin.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du die Situation darstellst und deeskalierend eingreifst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, Frust konstruktiv aufzufangen.

#### C: Reflexionskarten „Frustbewältigung“

- Situation: Athlet:innen sollen über ihre Gefühle sprechen können.
- Aufgabe: Erstelle Reflexionskarten (PDF, A6) mit Fragen und Impulsen, die Sportler:innen bei Rückschlägen helfen (z. B. „Was hast du trotzdem gelernt?“).
- Ziel: Die Teilnehmenden erarbeiten Gesprächshilfen.

#### D: Audio-Notiz „Mein prägendster Rückschlag“

- Situation: Du erinnerst dich an eine schwierige Phase als Trainer:in oder Athlet:in.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du schilderst, wie du den Rückschlag gemeistert hast.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren persönliche Erfahrungen.

## Modul 55: Motivation und langfristige Bindung im Poomsae-Nachwuchssport

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Faktoren, die Kinder und Jugendliche langfristig im Poomsae halten.
- können Trainingsmethoden entwickeln, die Motivation über Jahre hinweg fördern.
- erkennen die Rolle von Erfolgserlebnissen, Gemeinschaft und Perspektiven.
- entwickeln Strategien, um Dropout zu vermeiden.
- reflektieren ihre eigene Rolle als Bindungsperson im Verein.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Poster „Langfristige Motivation sichern“

- Situation: Dein Verein möchte zeigen, wie man Athlet:innen dauerhaft begeistert.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3, PDF) mit fünf zentralen Prinzipien für Motivation und Bindung.
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren Erfolgsfaktoren.

#### B: Video-Simulation „Bindung im Alltag“

- Situation: Eine Jugendliche überlegt, das Training aufzugeben.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du zeigst, wie ein Gespräch Motivation und Bindung stärken kann.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben konkrete Kommunikation.

#### C: Praxiskarten-Set „Motivationsimpulse“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen brauchen einfache Ideen für den Alltag.
- Aufgabe: Erstelle ein Kartenset (A6, PDF) mit kurzen Motivationsimpulsen (z. B. Belohnungen, Teamspiele, Verantwortung übernehmen).
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praktische Werkzeuge.

#### D: Audio-Notiz „Meine stärkste Bindungserfahrung“

- Situation: Du erinnerst dich an eine Athlet:in, die lange im Verein blieb.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du beschreibst, welche Faktoren zur langfristigen Bindung geführt haben.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren persönliche Erfahrungen.

## Modul 56: Dropout-Prävention im Nachwuchsleistungssport

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen Ursachen für Dropout im Nachwuchsleistungssport (z. B. Überlastung, Druck, fehlende Erfolge, mangelnde Bindung).
- erkennen Warnsignale frühzeitig.
- entwickeln Strategien, um Ausstiege zu verhindern und Motivation zurückzugewinnen.
- können Athlet:innen individuell unterstützen und im Verein Perspektiven aufzeigen.
- reflektieren ihre Verantwortung für nachhaltige Nachwuchsförderung.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Ursachen-Poster „Warum hören Kinder auf?“

- Situation: Dein Verein möchte Trainer:innen für Dropout sensibilisieren.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3, PDF) mit fünf häufigen Ursachen für Dropout und passenden Gegenmaßnahmen.
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren Zusammenhänge.

#### B: Video-Simulation „Trainer im Gespräch“

- Situation: Ein Kind sagt dir, dass es mit Taekwondo aufhören möchte.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du das Gespräch nachstellst und Wege zur Weiterführung des Trainings aufzeigst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben sensible Kommunikation.

#### C: Maßnahmenplan „Dropout verhindern“

- Situation: Drei Jugendliche haben in kurzer Zeit das Training abgebrochen.
- Aufgabe: Erstelle einen Maßnahmenplan (1 Seite, PDF) mit konkreten Ideen für Prävention und Bindung.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln systematische Lösungen.

#### D: Audio-Notiz „Meine Erfahrung mit Dropout“

- Situation: Du erinnerst dich an eine Athlet:in, die fast aufgehört hätte.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du die Situation beschreibst und erklärst, wie sie (ggf.) gelöst wurde.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren persönliche Praxis.

# Modul 57: Aufsichtspflicht und Sorgfaltspflicht im Leistungstraining

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die rechtlichen Grundlagen von Aufsichtspflicht und Sorgfaltspflicht im Nachwuchsleistungstraining.
- wissen, wann die Aufsichtspflicht beginnt und endet.
- können Risiken im Training frühzeitig erkennen und absichern.
- entwickeln organisatorische Maßnahmen für Sicherheit und Dokumentation.
- reflektieren ihre Verantwortung gegenüber Kindern, Jugendlichen und Eltern.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Ablaufplan „Beginn und Ende der Aufsichtspflicht“

- Situation: Eltern diskutieren, ob du auch nach Trainingsende verantwortlich bist.
- Aufgabe: Erstelle einen Ablaufplan (1 Seite, PDF), der klar zeigt, wann die Aufsichtspflicht beginnt und endet, ergänzt durch Beispiele aus dem Vereinsalltag.
- Ziel: Die Teilnehmenden klären juristische Rahmenbedingungen praxisnah.

### B: Video-Simulation „Aufsicht in der Praxis“

- Situation: Während des Aufwärmens verlassen zwei Kinder unerlaubt die Halle.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du die Situation darstellst und erklärst, wie du rechtssicher reagierst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahes Handeln.

### C: Checkliste „Sorgfaltspflicht im Training“

- Situation: Dein Verein möchte Standards für Sicherheit festlegen.
- Aufgabe: Erstelle eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit acht Punkten zur Sorgfaltspflicht (z. B. Hallencheck, Material, Erste Hilfe).
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein praxisnahes Kontrollinstrument.

### D: Audio-Notiz „Meine Verantwortung als Trainer:in“

- Situation: Du reflektierst eine konkrete Trainingssituation mit Risiko.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du deine Verantwortung und dein Vorgehen beschreibst.
- Ziel: Die Teilnehmenden setzen sich mit ihrer Rolle auseinander.

# Modul 58: Grundlagen der Haftung und Verhalten im Schadensfall

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die rechtlichen Grundlagen der Haftung im Nachwuchsleistungstraining.
- kennen Unterschiede zwischen zivilrechtlicher, strafrechtlicher und vereinshaftungsrechtlicher Verantwortung.
- wissen, wie sie sich im Schadensfall rechtssicher verhalten.
- entwickeln Strategien zur Risikominimierung und Dokumentation.
- reflektieren ihre Verantwortung gegenüber Verein, Eltern und Sportler:innen.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Infoposter „Haftung im Überblick“

- Situation: Dein Verein möchte Trainer:innen für das Thema sensibilisieren.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3, PDF) mit den wichtigsten Haftungsarten und je einem Praxisbeispiel aus dem Training.
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren die Grundlagen übersichtlich.

### B: Video-Simulation „Unfall im Training“

- Situation: Ein Kind verletzt sich beim Techniktraining.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du dein korrektes Verhalten im Schadensfall darstellst (Sicherung, Erste Hilfe, Information, Dokumentation).
- Ziel: Die Teilnehmenden üben das Handeln im Ernstfall.

### C: Checkliste „Richtiges Verhalten bei Schäden“

- Situation: Dein Verein möchte klare Abläufe für Notfälle.
- Aufgabe: Erstelle eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit den Schritten, die Trainer:innen bei einem Schadensfall befolgen müssen.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein sofort nutzbares Tool.

### D: Audio-Notiz „Meine Erfahrung mit einem Schadensfall“

- Situation: Du erinnerst dich an einen Vorfall, bei dem es zu einer Verletzung oder einem Schaden kam.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du deine Erfahrung reflektierst und beschreibst, was du gelernt hast.
- Ziel: Die Teilnehmenden verarbeiten eigene Erlebnisse.

## Modul 59: Kindeswohlgefährdung erkennen und Schutzauftrag umsetzen

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die rechtlichen Grundlagen des Schutzauftrags bei Kindeswohlgefährdung.
- erkennen mögliche Anzeichen von Vernachlässigung, Misshandlung oder Missbrauch.
- können im Verdachtsfall angemessen reagieren und Meldewege nutzen.
- entwickeln Strategien zur Prävention und zum Schutz im Trainingsalltag.
- reflektieren ihre Verantwortung und Grenzen als Trainer:in.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Warnsignale-Poster „Kindeswohlgefährdung erkennen“

- Situation: Dein Verein möchte Trainer:innen für Warnsignale sensibilisieren.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3, PDF) mit fünf typischen Anzeichen von Kindeswohlgefährdung und je einem Handlungsimpuls.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein praxisnahes Informationsmedium.

#### B: Video-Simulation „Verdachtsfall im Training“

- Situation: Ein Kind zeigt auffällige Verletzungen oder Verhaltensänderungen.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du die Situation darstellst und dein korrektes Handeln erklärst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben angemessenes Verhalten im Ernstfall.

#### C: Handlungsleitfaden „Meldekette im Verein“

- Situation: Dein Verein möchte klare Abläufe festlegen.
- Aufgabe: Erstelle einen Handlungsleitfaden (1 Seite, PDF) mit den Schritten, die Trainer:innen bei Verdachtsfällen befolgen müssen.
- Ziel: Die Teilnehmenden strukturieren Handlungssicherheit.

#### D: Audio-Notiz „Meine Verantwortung als Trainer:in“

- Situation: Du reflektierst deine Rolle im Kinderschutz.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du beschreibst, wie du deine Verantwortung wahrnimmst und wo du Unterstützung einholst.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Haltung.

## Modul 60: Schutz vor körperlicher, seelischer und sexualisierter Gewalt

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die unterschiedlichen Formen von Gewalt (körperlich, seelisch, sexualisiert) im Sportkontext.
- erkennen frühzeitig Risikosituationen und Grenzverletzungen.
- entwickeln präventive Maßnahmen für ein sicheres Trainingsumfeld.
- wissen, wie sie im Verdachtsfall handeln und an wen sie sich wenden können.
- reflektieren ihre Verantwortung und Rolle als Schutzperson im Verein.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Präventionsposter „Sicher trainieren“

- Situation: Dein Verein möchte ein Signal gegen Gewalt setzen.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3, PDF) mit fünf Regeln für ein gewaltfreies und respektvolles Training.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein sichtbares Präventionsmedium.

#### B: Video-Simulation „Grenzverletzung im Training“

- Situation: Ein Trainer oder Sportler überschreitet im Training persönliche Grenzen.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem die Situation dargestellt und eine angemessene Reaktion gezeigt wird.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben das Handeln in kritischen Momenten.

#### C: Verhaltenskodex „Null Toleranz“

- Situation: Dein Verein möchte klare Regeln festlegen.
- Aufgabe: Erstelle einen Verhaltenskodex (1 Seite, PDF) mit zentralen Grundsätzen zum Schutz vor Gewalt.
- Ziel: Die Teilnehmenden formulieren verbindliche Standards.

#### D: Audio-Notiz „Meine Haltung zum Thema Gewaltprävention“

- Situation: Du reflektierst deine Rolle als Trainer:in in der Prävention.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du deine Haltung darstellst und beschreibst, wie du im Alltag Prävention lebst.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre persönliche Verantwortung.

# Modul 61: Verantwortung bei Fahrten und Veranstaltungen

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen ihre besondere Verantwortung bei Vereinsfahrten, Lehrgängen und Turnieren.
- kennen organisatorische Pflichten wie Aufsicht, Einverständniserklärungen und Notfallkontakte.
- können Risiken bei Transport, Unterkunft und Freizeitgestaltung einschätzen.
- entwickeln Maßnahmen für Sicherheit, Struktur und Betreuung außerhalb der Halle.
- reflektieren ihre Rolle als Bezugsperson und Vorbild.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Checkliste „Fahrt und Veranstaltung sicher organisieren“

- Situation: Dein Verein plant die Teilnahme an einem Wochenendlehrgang.
- Aufgabe: Erstelle eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit allen wichtigen Punkten von Einverständniserklärungen bis Rücktransport.
- Ziel: Die Teilnehmenden strukturieren organisatorische Sicherheit.

### B: Video-Simulation „Trainer als Verantwortlicher“

- Situation: Auf einer Fahrt gibt es Streit zwischen zwei Jugendlichen im Bus.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du die Situation darstellst und angemessen eingreifst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben verantwortungsbewusstes Handeln.

### C: Ablaufplan „Tagesstruktur auf einer Fahrt“

- Situation: Jugendliche langweilen sich zwischen Trainingseinheiten.
- Aufgabe: Erstelle einen Ablaufplan (1 Seite, PDF) für einen strukturierten Tag mit Training, Pausen und Freizeitangeboten.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Sicherheit und Spaß auszubalancieren.

### D: Audio-Notiz „Meine prägendste Erfahrung bei einer Fahrt“

- Situation: Du erinnerst dich an eine Vereinsfahrt oder ein Turnier mit besonderer Verantwortung.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du deine Erfahrung und die Lehren daraus beschreibst.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Rolle.

# Modul 62: Verhalten im Notfall und Erste Hilfe im Training

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen ihre Verantwortung als Ersthelfende im Training.
- kennen die wichtigsten Schritte der Ersten Hilfe und können diese anwenden.
- entwickeln Notfallpläne für verschiedene Szenarien (Verletzungen, Kreislaufprobleme, Unfälle).
- können Eltern, Rettungsdienste und Vereinsverantwortliche korrekt informieren.
- reflektieren die Bedeutung von Vorbereitung und Dokumentation im Notfall.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Notfallplan „Erste Hilfe im Training“

- Situation: Ein Kind stürzt im Training und verletzt sich.
- Aufgabe: Erstelle einen Notfallplan (1 Seite, PDF) mit klaren Handlungsanweisungen für Trainer:innen.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein praxisnahes Instrument für den Ernstfall.

### B: Video-Simulation „Trainer reagiert im Notfall“

- Situation: Während des Aufwärmens klagt ein Jugendlicher plötzlich über starke Schmerzen.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du dein korrektes Vorgehen darstellst (Erste Hilfe, Ruhe bewahren, Hilfe rufen).
- Ziel: Die Teilnehmenden üben handlungsorientiertes Verhalten.

### C: Checkliste „Notfallausrüstung im Verein“

- Situation: Dein Verein möchte seine Erste-Hilfe-Ausstattung überprüfen.
- Aufgabe: Erstelle eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit den wichtigsten Utensilien und organisatorischen Maßnahmen.
- Ziel: Die Teilnehmenden sichern Material und Vorbereitung.

### D: Audio-Notiz „Mein Notfallerlebnis“

- Situation: Du erinnerst dich an einen Notfall im Training oder Wettkampf.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du beschreibst, was passiert ist und was du daraus gelernt hast.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Erfahrungen.

## Modul 63: Risikomanagement - speziell bei Freestyle-Elementen

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die besonderen Risiken bei Freestyle-Poomsae (Sprünge, Akrobatik, Kombinationen).
- können Gefährdungen frühzeitig erkennen und einschätzen.
- entwickeln Sicherheitsmaßnahmen für Training und Wettkampf.
- wissen, wie sie Übungen vorbereiten, absichern und an Leistungsstand anpassen.
- reflektieren ihre Verantwortung für die Balance zwischen Kreativität und Sicherheit.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Sicherheitsleitfaden „Freestyle im Verein“

- Situation: Dein Verein möchte klare Regeln für Freestyle-Training erstellen.
- Aufgabe: Erstelle einen Leitfaden (1 Seite, PDF) mit fünf Grundprinzipien zur Sicherheit im Freestyle.
- Ziel: Die Teilnehmenden formulieren verbindliche Standards.

#### B: Video-Demo „Absicherung einer Übung“

- Situation: Ein Jugendlicher übt einen Sprungkick mit Drehung.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du zeigst, wie die Übung sicher vorbereitet und durchgeführt wird.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben methodische Absicherung.

#### C: Risiko-Matrix „Übung vs. Gefahren“

- Situation: Der Verein möchte Trainingsmethoden nach Risikostufen sortieren.
- Aufgabe: Erstelle eine Matrix (1 Seite, PDF) mit drei Freestyle-Elementen, möglichen Risiken und geeigneten Schutzmaßnahmen.
- Ziel: Die Teilnehmenden strukturieren Risiken und Lösungen.

#### D: Audio-Notiz „Meine Erfahrung mit Freestyle-Risiken“

- Situation: Du erinnerst dich an eine kritische Situation im Freestyle-Training.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du beschreibst, was passiert ist und wie du die Situation gelöst hast.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Erfahrungen.

## Modul 64: Elternarbeit im Technikleistungssport

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung einer aktiven und transparenten Elternarbeit im Nachwuchsleistungssport.
- können Erwartungen und Rollen von Eltern im Training und Wettkampf einordnen.
- entwickeln Strategien für eine konstruktive Zusammenarbeit mit Eltern.
- kennen Methoden, um Eltern in den Trainingsprozess einzubinden, ohne die Eigenständigkeit der Athlet:innen zu gefährden.
- reflektieren ihre Rolle als Bindeglied zwischen Eltern, Sportler:innen und Verein.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Infolyer „Eltern im Technikleistungssport“

- Situation: Dein Verein möchte Eltern über ihre Rolle informieren.
- Aufgabe: Gestalte einen Infolyer (2 Seiten, PDF) mit Tipps, wie Eltern ihre Kinder im Leistungssport sinnvoll unterstützen können.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Inhalte zielgruppenorientiert aufzubereiten.

#### B: Video-Simulation „Eltern im Wettkampfgespräch“

- Situation: Ein Elternteil beschwert sich über die Bewertung einer Poomsae.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du die Situation nachstellst und deeskalierend reagierst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, souverän mit Eltern umzugehen.

#### C: Elternabend-Planung

- Situation: Dein Verein möchte Eltern systematisch einbinden.
- Aufgabe: Erstelle einen Plan (1 Seite, PDF) für einen Elternabend mit Themen, Zielen und Methoden.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, strukturierte Elternarbeit zu gestalten.

#### D: Audio-Notiz „Meine Erfahrung mit Elternarbeit“

- Situation: Du erinnerst dich an eine gelungene oder schwierige Zusammenarbeit mit Eltern.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du deine Erfahrung beschreibst und Schlüsse für die Zukunft ziehst.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Trainerpraxis.

## Modul 65: Kommunikation mit Bezugspersonen im Nachwuchstraining

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Kommunikation mit Bezugspersonen (Eltern, Geschwister, Lehrkräfte, Trainerkolleg:innen).
- können Gespräche zielgerichtet, respektvoll und lösungsorientiert führen.
- entwickeln Strategien, um Konflikte zu entschärfen und Vertrauen aufzubauen.
- berücksichtigen alters- und situationsgerechte Gesprächsführung.
- reflektieren die Wirkung ihrer Kommunikationsweise auf Athlet:innen und deren Umfeld.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Leitfaden „Gespräch auf Augenhöhe“

- Situation: Eltern und Lehrkräfte haben unterschiedliche Erwartungen an die Trainingsbelastung.
- Aufgabe: Erstelle einen Leitfaden (1 Seite, PDF) mit fünf Regeln für erfolgreiche Gespräche zwischen Trainer:in und Bezugspersonen.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln eine praktische Orientierung.

#### B: Video-Simulation „Schwieriges Gespräch“

- Situation: Ein Elternteil wirft dir vor, sein Kind im Training zu überfordern.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du die Situation nachstellst und eine deeskalierende Gesprächsführung zeigst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praktische Gesprächskompetenz.

#### C: Kommunikationsmatrix „Wer spricht wie?“

- Situation: Dein Verein möchte die Kommunikation systematisch verbessern.
- Aufgabe: Erstelle eine Matrix (1 Seite, PDF), in der verschiedene Bezugspersonen (z. B. Eltern, Schule, Verein) aufgeführt sind – mit je passenden Kommunikationswegen und Botschaften.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Kommunikation strategisch zu planen.

#### D: Audio-Notiz „Mein prägendstes Gespräch“

- Situation: Du erinnerst dich an ein besonders wichtiges Gespräch mit einer Bezugsperson.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du deine Erfahrung und die daraus gezogenen Schlüsse beschreibst.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Praxis.

## Modul 66: Umgang mit Erwartungen und Vergleichsdruck im Umfeld

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Rolle von Eltern, Trainer:innen, Peers und Öffentlichkeit beim Aufbau von Erwartungsdruck.
- erkennen die Auswirkungen von Vergleichsdruck auf Motivation, Leistung und Wohlbefinden.
- können Kinder und Jugendliche im Umgang mit Erwartungen stärken.
- entwickeln Methoden, um realistische Ziele zu fördern und Überforderung zu vermeiden.
- reflektieren ihre eigene Rolle bei der Verstärkung oder Entlastung von Druck.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Info-Poster „Umgang mit Druck“

- Situation: Dein Verein möchte Athlet:innen und Eltern für das Thema sensibilisieren.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3, PDF) mit fünf Strategien zum gesunden Umgang mit Erwartungen und Vergleichen.
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren präventive Maßnahmen.

#### B: Video-Simulation „Vergleich unter Teammitgliedern“

- Situation: Zwei Jugendliche vergleichen ständig ihre Leistungen und geraten in Konkurrenz.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du eine Lösung für die Situation darstellst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben deeskalierendes Handeln.

#### C: Reflexionskarten „Mein Umgang mit Erwartungen“

- Situation: Athlet:innen sollen über Erwartungen sprechen können.
- Aufgabe: Erstelle Reflexionskarten (PDF, A6) mit Fragen und Impulsen (z. B. „Wer erwartet etwas von dir? Wie gehst du damit um?“).
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln Gesprächsanlässe.

#### D: Audio-Notiz „Meine Erfahrung mit Erwartungsdruck“

- Situation: Du erinnerst dich an eine Situation, in der Erwartungen dich oder deine Athlet:innen belastet haben.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du deine Erfahrung und deine Lösung beschreibst.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Praxis.

# Modul 67: Diversität und Gendergerechtigkeit im Techniktraining

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Diversität und Gendergerechtigkeit im Leistungssport.
- erkennen, wie unterschiedliche Hintergründe, Geschlechterrollen und Erwartungen das Training beeinflussen.
- entwickeln Methoden, um Chancengleichheit und Teilhabe zu fördern.
- können Trainingsinhalte sensibel und diskriminierungsfrei gestalten.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer:in in einem diversen Umfeld.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Leitfaden „Vielfalt im Training“

- Situation: Dein Verein möchte klare Grundsätze zu Diversität und Gendergerechtigkeit veröffentlichen.
- Aufgabe: Erstelle einen Leitfaden (1 Seite, PDF) mit fünf praxisnahen Prinzipien für gendergerechtes Training.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln verbindliche Orientierungshilfen.

### B: Video-Simulation „Ungleiche Behandlung“

- Situation: Ein Athlet kritisiert, dass Mädchen weniger gefördert werden.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du die Situation darstellst und eine faire Lösung aufzeigst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, auf Ungleichbehandlung konstruktiv zu reagieren.

### C: Methodenkarte „Diversität fördern“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen suchen konkrete Ansätze.
- Aufgabe: Erstelle eine Methodenkarte (A5, PDF) mit drei Trainingsideen, die Vielfalt und Gleichbehandlung sichtbar machen.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln anwendbare Praxisinstrumente.

### D: Audio-Notiz „Meine Haltung zu Gendergerechtigkeit“

- Situation: Du reflektierst deine Einstellung zum Thema.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du deine Haltung beschreibst und ein Beispiel aus deinem Traineralltag erläuterst.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Rolle.

## Modul 68: Inklusion im Technik-Leistungstraining - Potenziale erkennen und fördern

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Inklusion im Nachwuchsleistungssport.
- erkennen Potenziale und Stärken von Athlet:innen mit unterschiedlichen Voraussetzungen.
- können Trainingsinhalte so anpassen, dass Teilhabe möglich bleibt.
- entwickeln Methoden, um Barrieren im Training abzubauen.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer:in in einem inklusiven Umfeld.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Praxisleitfaden „Inklusion im Training“

- Situation: Dein Verein möchte Standards für den Umgang mit heterogenen Gruppen entwickeln.
- Aufgabe: Erstelle einen Praxisleitfaden (1 Seite, PDF) mit fünf Maßnahmen, die Inklusion im Techniktraining fördern.
- Ziel: Die Teilnehmenden formulieren klare Handlungshilfen.

#### B: Video-Simulation „Gemeinsam trainieren“

- Situation: Ein Kind mit motorischen Einschränkungen nimmt am Training teil.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du zeigst, wie Übungen angepasst werden können, sodass alle teilhaben.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, Vielfalt praktisch umzusetzen.

#### C: Methodenkarte „Barrieren abbauen“

- Situation: Der Verein sucht kreative Ideen für ein inklusives Training.
- Aufgabe: Erstelle eine Methodenkarte (A5, PDF) mit drei konkreten Praxisideen zur Überwindung typischer Barrieren.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln leicht anwendbare Tools.

#### D: Audio-Notiz „Meine Erfahrung mit Inklusion“

- Situation: Du erinnerst dich an eine Trainingssituation mit inklusivem Ansatz.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du beschreibst, wie Inklusion gelungen ist oder welche Herausforderungen es gab.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Praxis.

## Modul 69: Kooperation mit Eltern, Schulen und anderen Institutionen im Leistungssport

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Kooperationen für die Förderung von Nachwuchsleistungssportler:innen.
- erkennen die Rollen von Eltern, Schulen, Vereinen und weiteren Institutionen.
- entwickeln Strategien für eine konstruktive Zusammenarbeit im Sinne der Athlet:innen.
- können Kommunikations- und Abstimmungsprozesse aktiv gestalten.
- reflektieren Chancen und Grenzen institutioneller Kooperation.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Netzwerk-Poster „Gemeinsam stark“

- Situation: Dein Verein möchte das Unterstützungsnetzwerk für Nachwuchsathlet:innen sichtbar machen.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3, PDF) mit den wichtigsten Partnern (Eltern, Schulen, Verein, Verband) und ihren Aufgaben.
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren Kooperationsstrukturen.

#### B: Video-Simulation „Kooperationsgespräch“

- Situation: Ein:e Athlet:in wird schulisch überlastet, und es gibt Abstimmungsbedarf zwischen Schule und Verein.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du ein Gespräch zwischen Trainer:in und Lehrkraft nachstellst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben lösungsorientierte Kommunikation.

#### C: Kooperationsmatrix „Wer macht was?“

- Situation: Dein Verein möchte klare Zuständigkeiten festhalten.
- Aufgabe: Erstelle eine Matrix (1 Seite, PDF) mit Institutionen und ihren Beiträgen (z. B. Eltern = Unterstützung zuhause, Schule = Lernzeit, Verein = Training).
- Ziel: Die Teilnehmenden strukturieren Aufgabenbereiche.

#### D: Audio-Notiz „Meine Kooperations-Erfahrung“

- Situation: Du erinnerst dich an eine Zusammenarbeit mit Schule, Eltern oder Verband.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du deine Erfahrungen reflektierst.
- Ziel: Die Teilnehmenden verknüpfen Theorie und Praxis.

# Modul 70: Anti-Doping im Nachwuchsleistungssport

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Grundprinzipien der Anti-Doping-Arbeit im Nachwuchsleistungssport.
- kennen verbotene Substanzen und Methoden sowie die Aufgaben der NADA.
- können Athlet:innen für Risiken und Gefahren von Doping sensibilisieren.
- entwickeln Strategien zur Prävention im Vereinstraining.
- reflektieren ihre Verantwortung als Trainer:in für sauberen Sport.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Info-Poster „Sauber bleiben!“

- Situation: Dein Verein möchte ein Signal gegen Doping setzen.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3, PDF) mit fünf zentralen Anti-Doping-Regeln für Nachwuchsathlet:innen.
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren klare Botschaften.

### B: Video-Simulation „Trainer im Aufklärungsgespräch“

- Situation: Ein Jugendlicher fragt, ob bestimmte Supplements erlaubt sind.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du das Gespräch darstellst und dopingfreie Alternativen erklärst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Aufklärung im Alltag.

### C: Präventionsleitfaden „Anti-Doping im Verein“

- Situation: Dein Verein möchte Anti-Doping-Maßnahmen festschreiben.
- Aufgabe: Erstelle einen Leitfaden (1 Seite, PDF) mit konkreten Präventionsmaßnahmen (Workshops, Infomaterialien, Wertevermittlung).
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln institutionelle Strategien.

### D: Audio-Notiz „Meine Haltung zu Doping“

- Situation: Du reflektierst deine persönliche Position.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du deine Haltung zu Doping und Fairness darstellst.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Trainerrolle.

# Modul 71: Grundlagen Sportbiologie und Trainingslehre im Nachwuchsbereich

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die biologischen Grundlagen von Wachstum, Entwicklung und Belastbarkeit im Kindes- und Jugendalter.
- kennen Prinzipien der Trainingslehre (Belastung, Anpassung, Superkompensation, Variation).
- können altersgerechte Belastungen planen und steuern.
- entwickeln Trainingseinheiten, die biologische Entwicklungsphasen berücksichtigen.
- reflektieren ihre Verantwortung für gesundes, langfristiges Training.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Info-Poster „Grundprinzipien der Trainingslehre“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen sollen die Basics der Trainingslehre leicht erfassen können.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3, PDF) mit fünf zentralen Prinzipien (Belastung, Anpassung, Superkompensation, Variation, Regeneration).
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren Grundlagen übersichtlich.

### B: Video-Demo „Superkompensation erklären“

- Situation: Ein:e Jugendliche:r versteht nicht, warum Pausen wichtig sind.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du das Prinzip der Superkompensation kindgerecht erklärst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben anschauliche Wissensvermittlung.

### C: Trainingsmatrix „Belastung anpassen“

- Situation: Der Verein möchte altersgerechte Trainingsbelastungen dokumentieren.
- Aufgabe: Erstelle eine Matrix (1 Seite, PDF) mit verschiedenen Altersgruppen und geeigneten Belastungsformen.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Trainingsplanung zu differenzieren.

### D: Audio-Notiz „Meine wichtigste Erkenntnis aus der Sportbiologie“

- Situation: Du reflektierst dein Wissen für die Praxis.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du eine Erkenntnis aus der Sportbiologie beschreibst und deren Bedeutung für dein Training erklärst.
- Ziel: Die Teilnehmenden verknüpfen Theorie mit Praxis.

## Modul 72: Sensible Phasen der motorischen und kognitiven Entwicklung

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen das Konzept sensibler Phasen in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.
- kennen typische Zeitfenster für motorische (z. B. Schnelligkeit, Beweglichkeit) und kognitive Fähigkeiten.
- können Trainingsinhalte altersgerecht anpassen und Schwerpunkte setzen.
- entwickeln Methoden, um sensible Phasen gezielt zu nutzen.
- reflektieren die Risiken verpasster Entwicklungsfenster.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Entwicklungs-Poster „Sensible Phasen im Überblick“

- Situation: Dein Verein möchte Trainer:innen eine Orientierung geben.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3, PDF) mit den wichtigsten sensiblen Phasen und den passenden Trainingsschwerpunkten.
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren die Entwicklungsfenster.

#### B: Video-Erklärung „Warum jetzt?“

- Situation: Eltern fragen, warum ihr Kind schon früh Beweglichkeit trainieren sollte.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du die Bedeutung sensibler Phasen erklärst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahe Wissensvermittlung.

#### C: Trainingsplan-Entwurf „Altersgerechte Schwerpunkte“

- Situation: Dein Verein möchte Trainingsschwerpunkte nach Altersstufen strukturieren.
- Aufgabe: Erstelle einen Trainingsplan-Entwurf (1 Seite, PDF) mit den Hauptschwerpunkten für Cadets, Juniors und Seniors.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Inhalte systematisch anzupassen.

#### D: Audio-Notiz „Meine Erfahrung mit sensiblen Phasen“

- Situation: Du erinnerst dich an eine Trainingsgruppe, bei der ein Entwicklungsfenster erkennbar war.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du die Beobachtung und die Konsequenzen beschreibst.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Praxiserfahrungen.

## Modul 73: Strukturen des Sportsystems (DOSB, LSB, DTU, Verein)

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die grundlegenden Strukturen des Sportsystems in Deutschland.
- kennen die Aufgaben von DOSB, Landessportbünden (LSB), DTU und Vereinen.
- können einordnen, wie Fördermaßnahmen und Qualifizierungssysteme aufgebaut sind.
- entwickeln ein Verständnis für die Rolle des Vereins im Zusammenspiel mit Verband und Dachorganisationen.
- reflektieren ihre Verantwortung als Trainer:in innerhalb dieser Strukturen.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Übersichtsposter „Das Sportsystem verstehen“

- Situation: Dein Verein möchte Trainer:innen einen Überblick bieten.
- Aufgabe: Gestalte ein Poster (A3, PDF) mit den wichtigsten Ebenen (DOSB, LSB, DTU, Verein) und ihren Aufgaben.
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren das Sportsystem klar und verständlich.

#### B: Video-Erklärung „Wo ist meine Rolle?“

- Situation: Nachwuchstrainer:innen fragen, wie sie im Sportsystem verortet sind.
- Aufgabe: Produziere ein Video (2-3 Minuten, mp4), in dem du die Ebenen erklärst und die Rolle des Trainers im Verein darstellst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahe Wissensvermittlung.

#### C: Vergleichstabelle „Aufgaben im Überblick“

- Situation: Dein Verein möchte Zuständigkeiten verdeutlichen.
- Aufgabe: Erstelle eine Tabelle (1 Seite, PDF) mit den Aufgaben von DOSB, LSB, DTU und Verein.
- Ziel: Die Teilnehmenden strukturieren Zuständigkeiten übersichtlich.

#### D: Audio-Notiz „Meine Erfahrung mit Strukturen“

- Situation: Du erinnerst dich an eine Situation, in der Strukturen des Sportsystems für dich relevant waren (z. B. Förderung, Ausbildung, Wettkampf).
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Notiz (3 Minuten, mp3) auf, in der du deine Erfahrung und deren Bedeutung beschreibst.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Praxis.