



DEUTSCHE TAEKWONDO UNION E.V.

**Trainer C Leistungssport  
Vollkontakt  
Taekwondo**

Ausbildungskonzept

# Inhaltsverzeichnis

|  |           |
|--|-----------|
| Modul 1: Rechtliche Grundlagen im Taekwondo (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)   | <b>4</b>  |
| Modul 2: Versicherungen im Rahmen der Vereinstätigkeit und Verhalten im Schadensfall (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)              | <b>6</b>  |
| Modul 3: Jugendschutzgesetz und Stellung des Übungsleiters im Leistungssport (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)                      | <b>8</b>  |
| Modul 4: Kindeswohlgefährdung und Handlungskompetenzen im Traineralltag (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)                           | <b>10</b> |
| Modul 5: Schutz vor Grenzverletzungen und körperlicher Gewalt im Kinderleistungssport  | <b>12</b> |
| Modul 6: Talentsichtung und Talentförderung im Kinderbereich (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)                                      | <b>14</b> |
| Modul 7: Talentsichtung bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)                                   | <b>16</b> |
| Modul 8: Sichtungstage oder Schnuppertage im Verein gestalten (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)                                     | <b>18</b> |
| Modul 9: Koordinative Testverfahren (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)   | <b>20</b> |
| Modul 10: Trainingsplanung und Periodisierung im Vollkontakt im Nachwuchs- und Grundlagentraining (Trainer C Leistungssport Vollkontakt) | <b>21</b> |
| Modul 11: Jahresplanung im Nachwuchswettkampf (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)   | <b>23</b> |
| Modul 12: Aufbau von Makro- und Mesozyklen (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)  | <b>25</b> |
| Modul 13: Anpassung an Turnierkalender und Belastungsphasen (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)                                       | <b>27</b> |
| Modul 14: Erholungsmanagement im Nachwuchsleistungssport (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)  | <b>29</b> |
| Modul 15: Aufbau eines Grundlagentrainings (Kinder) (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)   | <b>31</b> |
| Modul 16: Aufbau eines Grundlagentrainings (Jugendliche und junge Erwachsene) (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)                     | <b>32</b> |
| Modul 17: Trainingssteuerung im technischen Grundlagentraining im Vollkontaktwettkampf (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)            | <b>34</b> |
| Modul 18: Athletiktraining für Wettkämpfer:innen im Nachwuchsbereich Vollkontakt (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)                  | <b>36</b> |
| Modul 19: Kraftentwicklung ohne Geräte im Kindertraining (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)  | <b>38</b> |
| Modul 20: Dynamische Beweglichkeit unter Belastung (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)  | <b>39</b> |
| Modul 21: Krafttraining im Kyorugi (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)  | <b>40</b> |
| Modul 22: Schnelligkeitstraining im Kyorugi (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)   | <b>41</b> |
| Modul 23: Ausdauertraining im Kyorugi (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)   | <b>42</b> |
| Modul 24: Altersgerechte Athletikentwicklung im Nachwuchsbereich (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)                                  | <b>43</b> |
| Modul 25: Taktische Schulung im Nachwuchswettkampf (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)  | <b>45</b> |
| Modul 26: Kampfstil-Analyse und Gegnerbeobachtung (Trainer C Leistungssport  | <b>47</b> |

|  |            |
|--|------------|
| Modul 37: Trainer:in als Vertrauensperson im Leistungssport (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)                               | <b>65</b>  |
| Modul 38: Psychologische Grundlagen im Leistungssport (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)                                     | <b>67</b>  |
| Modul 39: Motivation und Zielsetzung im Nachwuchsleistungssport (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)                           | <b>68</b>  |
| Modul 40: Motivation und emotionale Stabilität (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)  | <b>69</b>  |
| Modul 41: Umgang mit Leistungsdruck (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)   | <b>71</b>  |
| Modul 42: Entwicklung mentaler Stärke (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)   | <b>73</b>  |
| Modul 43: Persönlichkeitsentwicklung und Sozialkompetenz (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)                                  | <b>75</b>  |
| Modul 44: Kommunikationsstile im Leistungstraining (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)  | <b>77</b>  |
| Modul 45: Gruppenprozesse erkennen und steuern (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)  | <b>79</b>  |
| Modul 46: Förderstrukturen, Perspektivkader, Leistungszentren (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)                             | <b>81</b>  |
| Modul 47: Grundlagen der Dopingprävention (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)   | <b>83</b>  |
| Modul 48: Medikamentenmissbrauch erkennen (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)   | <b>85</b>  |
| Modul 49: Gesundheit erhalten trotz Leistungsdruck (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)  | <b>87</b>  |
| Modul 50: Ernährung im Nachwuchsleistungssport (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)  | <b>89</b>  |
| Modul 51: Flüssigkeitshaushalt im Training (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)  | <b>91</b>  |
| Modul 52: Probleme des Gewichtsmachens im Nachwuchstraining (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)                               | <b>93</b>  |
| Modul 53: Gesunde Gewichtsentwicklung begleiten (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)   | <b>95</b>  |
| Modul 54: Aufbau und Struktur einer Trainingseinheit im Nachwuchsleistungssport (Vollkontakt)                                    | <b>97</b>  |
| Modul 55: Methodische Gestaltung von Aufwärm- und Vorbereitungsphasen im Vollkontakt (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)      | <b>99</b>  |
| Modul 56: Hauptteil im Training – Kombination von Technik, Taktik und Athletik (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)            | <b>101</b> |
| Modul 57: Abschlussphasen – Abwärmen, Regeneration und mentale Nachbereitung (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)              | <b>102</b> |
| Modul 58: Techniktraining im Vollkontakt – methodischer Aufbau von Wettkampfkombinationen (Trainer C Leistungssport Vollkontakt) | <b>104</b> |
| Modul 59: Taktikschulung – Distanzgefühl und Raumkontrolle (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)                                | <b>106</b> |
| Modul 61: Taktikschulung – Kontertechniken und Variabilität (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)                               | <b>108</b> |
| Modul 62: Einsatz von Trainingshilfsmitteln im Leistungssport (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)                             | <b>109</b> |
| Modul 63: Stationstraining und Kleingruppenarbeit im Vollkontakt (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)                          | <b>111</b> |
| Modul 64: Spielformen für Technik, Taktik und Athletik im Vollkontakt (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)                     | <b>113</b> |

# Modul 1: Rechtliche Grundlagen im Taekwondo (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen den rechtlichen Rahmen ihrer Tätigkeit als Trainer im Nachwuchsleistungssport.
- unterscheiden zwischen Aufsichtspflicht, Sorgfaltspflicht und Haftung im Trainings- und Wettkampfalltag.
- wenden die Grundsätze korrekt an, wenn Kinder oder Jugendliche im Training oder auf Turnieren beteiligt sind.
- können Risiken rechtlich absichern (Versicherung, Dokumentation, Einverständniserklärungen).
- handeln im Trainings- und Wettkampfalltag rechtlich verantwortungsvoll und reflektiert.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Unfall beim Aufwärmen

- Situation: Während des Aufwärmens vor einem Wettkampf stürzt ein Kind und verletzt sich am Arm. Die Eltern fragen, ob der Verein haftet.
- Aufgabe: Erstelle ein Erklärvideo (max. 3 Minuten, .mp4 oder Link), in dem du darstellst:
  - Welche Pflichten du als Trainer hast.
  - Welche Versicherung im Wettkampfall greift.
  - Wie du mit den Eltern kommunizierst.
  - Welche Dokumentation notwendig ist.
- Ziel: Die Teilnehmenden erklären die Abgrenzung von Pflichten und stellen ihr Handeln nachvollziehbar dar.

### B: Halle ohne Aufsicht verlassen

- Situation: Ein Jugendlicher verlässt in der Wettkampfvorbereitung eigenmächtig die Halle und stößt draußen mit einem Fahrradfahrer zusammen.
- Aufgabe: Nimm eine Audio-Reflexion (3–4 Minuten, .mp3 oder .m4a) auf, in der du erläuterst:
  - Wann deine Aufsichtspflicht beginnt und endet.
  - Welche Verantwortung der Jugendliche selbst trägt.
  - Wie du mit den Eltern und Vereinsverantwortlichen sprichst.
- Ziel: Die Teilnehmenden differenzieren Aufsichtspflicht und Eigenverantwortung Jugendlicher.

### C: Trainerassistent führt Übung an

- Situation: Ein Trainerassistent leitet eine Übung an, dabei verletzt sich ein Kind. Die Eltern werfen dir als verantwortlichem Trainer Pflichtverletzung vor.

- Aufgabe: Erstelle ein Handlungsplakat (A4 oder A3, PDF oder Bilddatei), das folgende Punkte darstellt:
  - Verantwortlichkeiten von Assistent und C-Trainer.
  - Rechtliche Stellung des verantwortlichen Trainers.
  - Notwendige organisatorische Absicherungen (z. B. Einweisung, Aufsicht).
- Ziel: Die Teilnehmenden verdeutlichen Verantwortung und Absicherung im Trainerteam.

### **D: Foto vom Wettkampf**

- Situation: Ein Elternteil macht Fotos beim Turnier und veröffentlicht diese auf Social Media. Ein anderes Elternteil beschwert sich.
- Aufgabe: Erstelle eine Broschüre (2 Seiten, PDF) für Eltern, die erklärt:
  - Welche Regeln für Foto- und Videoaufnahmen gelten.
  - Welche Einverständniserklärungen nötig sind.
  - Wie der Verein eine klare Lösung vorgibt.
- Ziel: Die Teilnehmenden übertragen Datenschutz- und Bildrechte auf die Praxis im Wettkampfumfeld.

## **Modul 2: Versicherungen im Rahmen der Vereinstätigkeit und Verhalten im Schadensfall (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- kennen die wichtigsten Versicherungen im Sportverein (Haftpflicht, Unfall-, Zusatzversicherungen).
- unterscheiden zwischen Versicherungsschutz für Mitglieder, Probetrainierende und Teilnehmende an Wettkämpfen.
- wissen, wie sie bei einem Schadens- oder Verletzungsfall korrekt reagieren (Erste Hilfe, Notruf, Dokumentation, Meldung an den Verein).
- können Schäden und Unfälle rechtssicher dokumentieren und an die zuständigen Stellen weiterleiten.
- handeln im Vereins- und Wettkampftag versicherungstechnisch korrekt und vorausschauend.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Verletzung im Probetraining**

- Situation: Ein Jugendlicher nimmt zum ersten Mal am Training teil, stürzt und verletzt sich am Knie. Die Eltern wollen wissen, ob der Verein für die Behandlungskosten aufkommt.
- Aufgabe: Verfasse einen Informationsbrief (1 Seite, PDF), in dem du erklärst:
  - Welche Versicherung in diesem Fall greift.
  - Wie der Vorfall dokumentiert wird.
  - Welche organisatorischen Vorkehrungen der Verein getroffen hat.
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen, dass sie korrekt informieren und rechtlich absichern können.

#### **B: Unfall auf dem Turnier**

- Situation: Bei einem Wettkampf verletzt sich ein Vereinsmitglied so schwer, dass es ins Krankenhaus gebracht werden muss.
- Aufgabe: Erstelle eine digitale Mindmap (Screenshot oder PDF), die übersichtlich darstellt:
  - Welche Versicherungen zuständig sind.
  - Welche Sofortmaßnahmen einzuleiten sind.
  - Welche Dokumentation und Meldungen erfolgen müssen.
- Ziel: Die Teilnehmenden strukturieren Abläufe visuell und nachvollziehbar.

#### **C: Sachschaden in der Halle**

- Situation: Beim Aufbauen der Matten beschädigt ein Kind ein Hallengerät. Der Hausmeister fordert Schadensmeldung.

- Aufgabe: Erstelle ein Protokoll einer fiktiven Teamsitzung (1 Seite, PDF), in dem folgende Punkte festgehalten werden:
  - Wer den Schaden meldet.
  - Welche Versicherung greift.
  - Welche Präventionsmaßnahmen beschlossen werden.
- Ziel: Die Teilnehmenden dokumentieren Abläufe praxisnah und vollständig.

**D: Organisatorische Vorsorge**

- Situation: Der Vorstand möchte klare Abläufe im Schadensfall festlegen.
- Aufgabe: Erstelle eine Checkliste (1 Seite, PDF), die folgende Punkte enthält:
  - Sofortmaßnahmen bei Verletzungen.
  - Dokumentationspflichten.
  - Meldung an Verein/Versicherung.
  - Organisatorische Vorsorge (Formulare, Ansprechpartner, Erste-Hilfe-Kasten).
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln eine übersichtliche Handreichung für den Alltag.

## **Modul 3: Jugendschutzgesetz und Stellung des Übungsleiters im Leistungssport (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- kennen die zentralen Bestimmungen des Jugendschutzgesetzes (Alkohol, Rauchen, Medien, Veranstaltungen).
- verstehen ihre besondere Verantwortung als Übungsleiter gegenüber minderjährigen Sportler:innen im Leistungssport.
- handeln rechtssicher bei Wettkämpfen, Trainingslagern und Vereinsveranstaltungen.
- erkennen grenzverletzendes Verhalten und positionieren sich klar dagegen.
- wissen, welche Strukturen und Ansprechpartner im Verdachtsfall einzubeziehen sind.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Abendprogramm beim Trainingslager**

- Situation: Auf einem Trainingslager möchten Jugendliche nach 22 Uhr noch Musik hören und Cola-Mix mit Bier kaufen.
- Aufgabe: Erstelle ein Ablaufdiagramm (PDF oder Bilddatei), das darstellt:
  - Welche Jugendschutz-Bestimmungen hier greifen.
  - Welche Rolle du als Übungsleiter hast.
  - Wie du verantwortlich reagierst.
- Ziel: Die Teilnehmenden wenden Jugendschutzregeln auf konkrete Situationen an.

#### **B: Problematische Inhalte im Chat**

- Situation: In einer WhatsApp-Gruppe deiner Trainingsgruppe werden nachts Videos mit Gewaltinhalten geteilt. Eltern beschwerten sich.
- Aufgabe: Verfasse einen Blog-Artikel (1 Seite, PDF), in dem du erläuterst:
  - Welche Vorgaben des Jugendschutzgesetzes bei Mediennutzung relevant sind.
  - Welche Verantwortung du als Übungsleiter trägst.
  - Welche Regeln du für die Gruppe aufstellen würdest.
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen, dass sie rechtssicher und präventiv handeln können.

#### **C: Alkohol im Rahmen eines Turniers**

- Situation: Nach einem Turnier gehen Teilnehmende in die Gaststätte. Jugendliche (15/16 Jahre) sind dabei, Erwachsene bestellen Bier.
- Aufgabe: Erstelle eine Broschüre (2 Seiten, PDF), die erklärt:
  - Jugendschutz bei Alkohol und Tabak.
  - Rolle des Trainers außerhalb der Halle.
  - Präventive Strategien im Umgang mit Jugendlichen und Eltern.
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen, dass sie Jugendschutz auch außerhalb des Sports berücksichtigen.

### **D: Verdacht auf Grenzverletzung**

- Situation: Ein Jugendlicher vertraut dir an, dass er sich von einem älteren Vereinsmitglied unwohl behandelt fühlt.
- Aufgabe: Erstelle ein Dialog-Skript (1 Seite, PDF), das darstellt:
  - Wie du reagierst, ohne den Jugendlichen unter Druck zu setzen.
  - Welche Stellen im Verein und außerhalb einzubeziehen sind.
  - Welche Verantwortung und Grenzen du selbst hast.
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen, dass sie sensibel, korrekt und rechtssicher handeln.

## **Modul 4: Kindeswohlgefährdung und Handlungskompetenzen im Traineralltag (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- erkennen Anzeichen möglicher Kindeswohlgefährdung (körperlich, seelisch, sexualisiert, Vernachlässigung).
- kennen ihre Rolle und Verantwortung als Trainer im Umgang mit Verdachtsfällen.
- handeln rechtlich korrekt, ohne das Kind zu überfordern oder Beweise zu vernichten.
- wissen, welche internen und externen Stellen einzubeziehen sind (Verein, Jugendamt, Beratungsstellen).
- entwickeln Handlungssicherheit in sensiblen Situationen.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Auffälliges Verhalten im Training**

- Situation: Ein Kind wirkt über längere Zeit ängstlich, zieht sich zurück und zeigt Hämatome.
- Aufgabe: Erstelle ein Reflexionsprotokoll (1 Seite, PDF), in dem du festhältst:
  - o Welche Beobachtungen du machst.
  - o Welche Schlüsse du ziehen darfst - und welche nicht.
  - o Wie du das Vorgehen planst (Gespräch, Meldung, Dokumentation).
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, Beobachtungen sachlich und korrekt zu dokumentieren.

#### **B: Verdacht durch Eltern**

- Situation: Eltern sprechen dich an und äußern den Verdacht, ein anderes Kind werde zuhause geschlagen.
- Aufgabe: Nimm einen Audio-Kommentar (2-3 Minuten, .mp3 oder .m4a) auf, in dem du erläuterst:
  - o Wie du auf solche Aussagen reagierst.
  - o Welche Verantwortung du als Trainer hast.
  - o Welche weiteren Schritte notwendig sind.
- Ziel: Die Teilnehmenden zeigen, dass sie sensibel reagieren und korrekt weiterleiten.

#### **C: Unangemessenes Verhalten im Verein**

- Situation: Ein älterer Vereinskamerad sucht auffällig engen Kontakt zu einem jüngeren Kind.
- Aufgabe: Erstelle ein Handlungsplakat (A4 oder A3, PDF oder Bilddatei), das darstellt:
  - o Welche Warnsignale ernst zu nehmen sind.
  - o Welche Sofortmaßnahmen im Verein zu treffen sind.
  - o Welche Stellen einzubeziehen sind.

- Ziel: Die Teilnehmenden verdeutlichen, wie Prävention und Schutz im Verein organisiert werden.

**D: Verdachtsfall im Trainingslager**

- Situation: Während eines Trainingslagers vertraut sich ein Kind dir an und berichtet von unangemessenem Verhalten eines Erwachsenen.
- Aufgabe: Verfasse ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF), in dem du darstellst:
  - o Welche Schritte du sofort unternimmst.
  - o Wo die Grenzen deiner Verantwortung liegen.
  - o Welche rechtlichen und organisatorischen Vorgaben einzuhalten sind.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Rolle im Spannungsfeld zwischen Schutzauftrag und Fachstellen.

## Modul 5: Schutz vor Grenzverletzungen und körperlicher Gewalt im Kinderleistungssport

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- erkennen Formen von Grenzverletzungen, körperlicher Züchtigung und seelischer Gewalt im Trainings- und Wettkampfalltag.
- verstehen, warum solche Praktiken im Leistungssport besonders gefährlich sind.
- kennen rechtliche Grundlagen (Strafbarkeit von Körperverletzung, Aufsichtspflicht, Schutzauftrag des Vereins).
- handeln konsequent gegen Gewalt – sowohl präventiv als auch im akuten Fall.
- entwickeln Strukturen, die Kinder wirksam schützen.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Gewalt durch Trainer

- Situation: Ein Kollege schreit Kinder an und behandelt sie grob.
- Aufgabe: Erstelle ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF), das darstellt:
  - Warum dieses Verhalten unzulässig ist.
  - Welche Schritte du einleitest.
  - Welche Rolle Vorstand und externe Stellen haben.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Verantwortung gegenüber Kollegen.

#### B: Gewalt durch Eltern

- Situation: Eltern maßregeln ihr Kind nach einer Niederlage mit Schreien und körperlicher Strafe.
- Aufgabe: Gestalte eine Infografik (A4, PDF oder Bild), die zeigt:
  - Welche Formen von elterlicher Gewalt auftreten können.
  - Wie Trainer reagieren sollten.
  - Welche Ansprechpartner wichtig sind.
- Ziel: Die Teilnehmenden machen Schutzstrategien visuell sichtbar.

#### C: Normalisierung von Gewalt

- Situation: Kinder berichten, dass „Schläge normal sind, wenn man Fehler macht“.
- Aufgabe: Erstelle einen Elternbrief (1 Seite, PDF), der erklärt:
  - Warum Gewalt im Sport niemals akzeptabel ist.
  - Welche Werte Taekwondo vermittelt.
  - Wie Eltern Verantwortung tragen.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben adressatengerechte Kommunikation.

#### D: Verdachtsfall im Verein

- Situation: Ein Kind berichtet von körperlichen Strafen zuhause.
- Aufgabe: Entwickle ein Organigramm (PDF oder Bild), das zeigt:
  - Interne Zuständigkeiten.

- o Externe Ansprechpartner (Jugendamt, Beratungsstellen).
- o Meldewege im Verein.
- Ziel: Die Teilnehmenden sichern Abläufe für den Ernstfall.

## **Modul 6: Talentsichtung und Talentförderung im Kinderbereich (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- erkennen im Breitensporttraining Potenziale von Kindern für den Leistungssport.
- unterscheiden Kriterien für Talent (motorisch, koordinativ, kämpferisch, psychisch) von bloßer Trainingsdisziplin.
- wissen, wie sie Talente beobachten und dokumentieren, ohne den Ablauf des Breitensporttrainings zu stören.
- können Förderwege mit dem Verein, dem Breitensporttrainer und den Eltern transparent abstimmen.
- handeln verantwortungsvoll und vermeiden Druck oder Ausgrenzung.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Beobachtung im Breitensporttraining**

- Situation: Du bist als Leistungssporttrainer Gast im Breitensporttraining und sollst mögliche Talente erkennen.
- Aufgabe: Erstelle eine Beobachtungsliste (1 Seite, PDF) mit den wichtigsten Kriterien:
  - Motorische Grundlagen.
  - Koordinationsfähigkeit.
  - Lern- und Umsetzungsgeschwindigkeit.
  - Sozialverhalten.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein praxistaugliches Beobachtungsinstrument.

#### **B: Zusammenarbeit mit dem Breitensporttrainer**

- Situation: Der Breitensporttrainer fragt, nach welchen Kriterien du Kinder in den Leistungssport einlädst.
- Aufgabe: Verfasse ein Kurzkonzept (1 Seite, PDF), das darstellt:
  - Welche Kriterien du nutzt.
  - Wie die Zusammenarbeit mit dem Breitensporttrainer abläuft.
  - Welche Rückmeldungen du gibst.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Talentsichtung partnerschaftlich und transparent zu gestalten.

#### **C: Gespräch mit Eltern**

- Situation: Eltern wollen wissen, warum ihr Kind für den Leistungssport ausgewählt wurde – oder nicht.
- Aufgabe: Erstelle ein Dialog-Skript (1 Seite, PDF) für ein Eltern-Gespräch, das zeigt:
  - Wie du Kriterien erklärst.
  - Wie du Erwartungen realistisch darstellst.
  - Wie du Motivation ohne Druck förderst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben wertschätzende Kommunikation.

### **D: Übergang in den Leistungssport**

- Situation: Zwei Kinder sollen vom Breitensport in die Leistungssportgruppe wechseln.
- Aufgabe: Erstelle einen Stufenplan (1 Seite, PDF), der beschreibt:
  - o Welche Schritte im Übergang erfolgen.
  - o Welche Belastungssteigerungen vorgesehen sind.
  - o Wie die Eltern und der Breitensporttrainer eingebunden werden.
- Ziel: Die Teilnehmenden planen den Übergang strukturiert und nachvollziehbar.

## **Modul 7: Talentsichtung bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- erkennen im Training von Jugendlichen und jungen Erwachsenen Kriterien für leistungssportliches Potenzial.
- unterscheiden zwischen Späteinsteigern mit Entwicklungsmöglichkeiten und bereits erfahrenen Breitensportlern.
- können Beobachtungen dokumentieren und mit anderen Trainern abstimmen.
- entwickeln Förderwege für talentierte Jugendliche, die den Übergang in den Leistungssport ermöglichen.
- kommunizieren Entscheidungen transparent mit Athlet:innen, Eltern und Vereinsführung.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Beobachtung im Jugendtraining**

- Situation: In einer Breitensportgruppe fallen dir zwei Jugendliche auf, die technisch und athletisch deutlich überdurchschnittlich sind.
- Aufgabe: Erstelle eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit Kriterien, nach denen Jugendliche für den Leistungssport ausgewählt werden können.
- Ziel: Die Teilnehmenden strukturieren ihre Beobachtungspraxis.

#### **B: Späteinsteiger mit Potenzial**

- Situation: Ein 15-jähriger Quereinsteiger zeigt im Training große Lernfortschritte und hohe Motivation.
- Aufgabe: Verfasse einen Erfahrungsbericht (1 Seite, PDF), in dem du darstellst:
  - Wie du diesen Jugendlichen förderst.
  - Welche besonderen Chancen und Grenzen ein später Einstieg hat.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren den Umgang mit Späteinsteigern.

#### **C: Kommunikation mit Eltern**

- Situation: Die Eltern eines talentierten Jugendlichen sorgen sich, ob der Trainingsumfang im Leistungssport mit der Schule vereinbar ist.
- Aufgabe: Erstelle ein Informationsblatt (1 Seite, PDF), das erklärt:
  - Trainingsanforderungen im Leistungssport.
  - Vereinbarkeit mit schulischen Verpflichtungen.
  - Unterstützungsangebote des Vereins.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben realistische und transparente Kommunikation.

#### **D: Kooperation mit Vereinsvorstand**

- Situation: Du sollst dem Vorstand vorschlagen, wie Talente aus den Jugendgruppen in die Leistungssportgruppen überführt werden können.

- Aufgabe: Verfasse ein Konzeptpapier (2 Seiten, PDF), das beschreibt:
  - o Kriterien der Auswahl.
  - o Übergangsmaßnahmen (Probetraining, zusätzliche Einheiten).
  - o Verantwortlichkeiten im Verein.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln strukturelle Lösungen für den Übergang.

## **Modul 8: Sichtungstage oder Schnuppertage im Verein gestalten (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- können Sichtungs- und Schnuppertage im Verein zielgerichtet planen und durchführen.
- wissen, wie organisatorische Rahmenbedingungen (Einladung, Anmeldung, Ablauf, Dokumentation) gestaltet werden.
- entwickeln kindgerechte und jugendgerechte Übungen, die Rückschlüsse auf Talentmerkmale zulassen.
- berücksichtigen pädagogische Aspekte wie Motivation, Fairness und Transparenz.
- reflektieren, wie Ergebnisse dokumentiert und für weitere Förderentscheidungen genutzt werden.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Planung eines Schnuppertages**

- Situation: Dein Verein möchte einen Schnuppertag für Kinder anbieten, um Talente zu gewinnen.
- Aufgabe: Erstelle einen Projektplan (1 Seite, PDF) mit den wichtigsten Eckpunkten:
  - Zielgruppe, Ort, Zeit.
  - Ablauf mit Übungen.
  - Zuständigkeiten im Trainerteam.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein praxisnahes Planungsschema.

#### **B: Ablauf einer Sichtungseinheit**

- Situation: Du leitest einen Sichtungstag für Jugendliche.
- Aufgabe: Erstelle eine Trainingsskizze (1 Seite, PDF oder Bilddatei), die zeigt:
  - Übungsstationen.
  - Beobachtungskriterien.
  - Zeitplanung.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben eine visuelle Planung.

#### **C: Kommunikation mit Eltern**

- Situation: Eltern möchten wissen, nach welchen Kriterien die Auswahl erfolgt.
- Aufgabe: Verfasse einen Elternbrief (1 Seite, PDF), in dem du erläuterst:
  - Ziel des Sichtungstages.
  - Ablauf in kindgerechter Sprache.
  - Transparenz der Kriterien.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen adressatengerechte Information.

#### **D: Auswertung der Ergebnisse**

- Situation: Nach einem Sichtungstag sollen die Ergebnisse dokumentiert und bewertet werden.
- Aufgabe: Erstelle eine Vergleichstabelle (1 Seite, PDF), die folgende Punkte enthält:
  - o Beobachtete Kriterien.
  - o Bewertungsskala.
  - o Empfehlung für weitere Förderung.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein strukturiertes Auswertungsinstrument.

## Modul 9: Koordinative Testverfahren (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen verschiedene koordinative Testverfahren (z. B. Gleichgewicht, Reaktion, Rhythmus, Orientierungsfähigkeit).
- verstehen den Nutzen von Tests zur Talentsichtung und Trainingssteuerung.
- können Testverfahren alters- und entwicklungsgerecht auswählen und durchführen.
- dokumentieren Ergebnisse systematisch und werten sie aus.
- reflektieren Grenzen und pädagogische Aspekte bei Testeinsätzen im Kinder- und Jugendbereich.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Gleichgewichtstest im Kindertraining

- Situation: Du möchtest im Breitensporttraining einfache Koordinationstests durchführen, um Talente zu erkennen.
- Aufgabe: Erstelle eine Trainingsskizze (1 Seite, PDF oder Bild), die den Ablauf eines Balance- Tests beschreibt (Aufbau, Durchführung, Beobachtungskriterien, Sicherheit).
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, einen Test praxisnah vorzubereiten.

#### B: Reaktionstest im Jugendbereich

- Situation: Im Jugendtraining soll ein einfacher Reaktionstest eingesetzt werden.
- Aufgabe: Erstelle ein Whiteboard-Video (Explainity-Stil, max. 3 Minuten, .mp4), in dem du den Testaufbau und die Durchführung erklärst.
- Ziel: Die Teilnehmenden stellen ein Testverfahren anschaulich dar.

#### C: Dokumentation der Ergebnisse

- Situation: Du hast Ergebnisse von Koordinationstests gesammelt und musst diese dem Verein präsentieren.
- Aufgabe: Erstelle eine Vergleichstabelle (1 Seite, PDF), in der du Ergebnisse von drei Sportlern gegenüberstellst und interpretierst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben strukturierte Dokumentation.

#### D: Diskussion im Trainerteam

- Situation: Im Trainerteam wird diskutiert, ob Tests Kinder unter Druck setzen.
- Aufgabe: Verfasse ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF) zur Aussage: „Koordinationstests sind unverzichtbar für Talentförderung – oder pädagogisch fragwürdig.“
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Chancen und Risiken kritisch.

# Modul 10: Trainingsplanung und Periodisierung im Vollkontakt im Nachwuchs- und Grundlagentraining (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Grundlagen der Trainingsplanung (Makro-, Meso-, Mikrozyklen) im Nachwuchsleistungssport.
- können Trainingsinhalte alters- und leistungsgerecht strukturieren.
- berücksichtigen Belastungssteuerung, Erholungsphasen und schulische Anforderungen.
- entwickeln einfache Jahres- und Halbjahrespläne für ihre Trainingsgruppe.
- reflektieren die Unterschiede zwischen Breitensportplanung und leistungssportlicher Periodisierung.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Halbjahresplan für eine Kindergruppe

- Situation: Du übernimmst eine neue Kindergruppe, die zweimal wöchentlich trainiert. Ein Wettkampf ist nach 6 Monaten geplant.
- Aufgabe: Erstelle einen Zeitstrahl-Plan (PDF), der Trainingsschwerpunkte für 6 Monate darstellt (Technik, Athletik, Taktik, Erholung).
- Ziel: Die Teilnehmenden üben visuelle Strukturierung von Trainingsphasen.

### B: Belastung und Schule

- Situation: Ein talentiertes Kind ist schulisch stark belastet. Eltern fragen nach einer sinnvollen Trainingsgestaltung.
- Aufgabe: Verfasse ein Informationsblatt (1 Seite, PDF) für Eltern, in dem du erklärst:
  - Was Periodisierung bedeutet.
  - Wie Schule und Sport vereinbar sind.
  - Welche Erholungsphasen notwendig sind.
- Ziel: Die Teilnehmenden übersetzen Fachinhalte in Elternsprache.

### C: Turnierkalender berücksichtigen

- Situation: Ein Jugendlicher soll an mehreren Turnieren teilnehmen, die zeitlich nah beieinanderliegen.
- Aufgabe: Erstelle eine Vergleichstabelle (1 Seite, PDF), die darstellt:
  - Trainingsbelastung in den Vorbereitungswochen.
  - Regenerationsphasen.
  - Priorisierung der Turniere.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Turnierplanung realistisch einzubeziehen.

### D: Diskussion im Trainerteam

- Situation: Im Trainerteam herrscht Uneinigkeit, ob Kinder schon in Makrozyklen (Jahresplänen) arbeiten sollen.

- Aufgabe: Verfasse ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF), das Pro- und Contra-Argumente darstellt.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Chancen und Risiken der Periodisierung im Nachwuchs.

# Modul 11: Jahresplanung im Nachwuchswettkampf (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Grundprinzipien einer Jahresplanung im Nachwuchsleistungssport.
- können Trainings- und Wettkampfhöhepunkte im Jahresverlauf koordinieren.
- berücksichtigen Ferienzeiten, schulische Belastungen und Entwicklungsphasen.
- entwickeln einen Jahresplan, der Belastung, Erholung und Turnierplanung verbindet.
- reflektieren pädagogische Aspekte, um Überforderung und Dropout zu vermeiden.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Jahresübersicht für eine Kindergruppe

- Situation: Eine Trainingsgruppe mit Kindern (8–10 Jahre) soll erstmals an drei Wettkämpfen im Jahr teilnehmen.
- Aufgabe: Erstelle einen Jahreskalender (PDF), der folgende Punkte darstellt:
  - Trainingsschwerpunkte pro Quartal.
  - Vorbereitungsphasen auf Wettkämpfe.
  - Ferienzeiten und Erholungsblöcke.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben, ein Jahr übersichtlich zu strukturieren.

### B: Konflikt mit schulischen Terminen

- Situation: Ein Talent soll an einem Wettkampf teilnehmen, der mitten in den Prüfungszeitraum fällt.
- Aufgabe: Verfasse einen Elternbrief (1 Seite, PDF), in dem du erläuterst:
  - Wie Sport und Schule in Einklang gebracht werden.
  - Welche Prioritäten gesetzt werden.
  - Wie Überlastung vermieden wird.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben sensible Kommunikation.

### C: Priorisierung von Wettkämpfen

- Situation: Im Verbandskalender stehen fünf Turniere, der Verein kann aber nur drei besuchen.
- Aufgabe: Erstelle eine Vergleichstabelle (1 Seite, PDF), die Kriterien für die Auswahl darstellt (z. B. Leistungsstand, Reisekosten, Bedeutung des Turniers).
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Turniere strategisch auszuwählen.

### D: Jahresabschluss im Trainerteam

- Situation: Am Ende des Jahres wird im Trainerteam besprochen, was gut und was schlecht gelaufen ist.
- Aufgabe: Verfasse ein Protokoll einer fiktiven Teamsitzung (1 Seite, PDF), das dokumentiert:
  - Erfolge.

- o Probleme.
- o Verbesserungsvorschläge.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Dokumentation und Reflexion im Teamkontext.

## **Modul 12: Aufbau von Makro- und Mesozyklen (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Begriffe Makrozyklus und Mesozyklus und deren Bedeutung im Leistungssport.
- können Trainingsabschnitte systematisch planen und an Entwicklungsphasen anpassen.
- berücksichtigen Belastungssteuerung und Regenerationsphasen im Kinder- und Jugendtraining.
- entwickeln Planungsmodelle für Wettkampfvorbereitung und Aufbauphasen.
- reflektieren Grenzen und Anpassungen bei schulischen oder familiären Belastungen.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Planung eines Makrozyklus**

- Situation: Du sollst für eine Nachwuchsgruppe (10–12 Jahre) einen Makrozyklus über 12 Monate entwickeln.
- Aufgabe: Erstelle einen Projektplan (1 Seite, PDF), der darstellt:
  - Hauptziele in Technik, Taktik, Athletik.
  - Turnier- und Prüfungsphasen.
  - Erholungsblöcke.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisorientierte Jahresstrukturierung.

#### **B: Anpassung eines Mesozyklus**

- Situation: Eine geplante 8-Wochen-Vorbereitung wird durch Ferien und Krankheit gestört.
- Aufgabe: Erstelle ein Flussdiagramm (PDF oder Bilddatei), das zeigt:
  - Anpassungen im Ablauf.
  - Verschiebung von Schwerpunkten.
  - Einbau zusätzlicher Regeneration.
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren flexible Anpassung.

#### **C: Diskussion mit Eltern**

- Situation: Eltern fragen, warum Kinder manchmal intensiver und dann wieder lockerer trainieren.
- Aufgabe: Verfasse ein Informationsblatt (1 Seite, PDF), das kindgerecht und elterngerecht erklärt:
  - Unterschied zwischen Belastung und Erholung.
  - Warum Mesozyklen wichtig sind.
  - Beispiele für Trainingssteuerung.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben einfache Übersetzung komplexer Inhalte.

#### **D: Trainerteam-Meeting**

- Situation: Du musst dein Konzept für Makro- und Mesozyklen im Trainerteam vorstellen.
- Aufgabe: Erstelle eine Präsentation (5 Folien, als PDF), die darstellt:
  - o Grundstruktur der Zyklen.
  - o Beispielhafte Einheiten.
  - o Rolle von Tests und Wettkämpfen.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Teamkommunikation und Visualisierung.

## **Modul 13: Anpassung an Turnierkalender und Belastungsphasen (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Wechselwirkung von Turnierplanung, Trainingsperiodisierung und Belastungssteuerung.
- können Trainingsinhalte flexibel an den Turnierkalender anpassen.
- erkennen Überlastungsrisiken im Nachwuchsleistungssport und steuern präventiv gegen.
- entwickeln Strategien, um schulische und familiäre Belastungen im Trainingsplan zu berücksichtigen.
- reflektieren die Rolle von Kommunikation mit Eltern, Athlet:innen und Vereinsführung.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Turnierkalender im Kinderbereich**

- Situation: In einem Halbjahr stehen drei Turniere an, zwei liegen sehr nah beieinander.
- Aufgabe: Erstelle eine Zeitstrahlgrafik (PDF), die darstellt:
  - Trainingsschwerpunkte vor jedem Turnier.
  - Erholungsphasen.
  - Anpassungen an Ferienzeiten.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben visuelle Planung.

#### **B: Schulische Belastung**

- Situation: Ein talentierter Jugendlicher ist mitten im Prüfungsstress. Eltern fragen, ob er trotzdem am Turnier teilnehmen soll.
- Aufgabe: Verfasse ein Eltern-Informationsblatt (1 Seite, PDF), das erklärt:
  - Wie sportliche Belastung und Schule abgestimmt werden können.
  - Welche Rolle Erholung spielt.
  - Welche Priorisierung möglich ist.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Leistungssport alltagsnah zu vermitteln.

#### **C: Unerwartete Verschiebung**

- Situation: Ein wichtiges Turnier wird kurzfristig um zwei Wochen vorverlegt.
- Aufgabe: Erstelle eine Prozessskizze (PDF oder Bild), die zeigt:
  - Welche Trainingsinhalte verschoben oder gekürzt werden.
  - Welche Prioritäten gesetzt werden.
  - Wie die Belastung gesteuert wird.
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren flexibles Reagieren.

#### **D: Diskussion im Trainerteam**

- Situation: Es besteht Uneinigkeit, ob Kinder mehr Wettkämpfe bestreiten sollen, um Erfahrung zu sammeln, oder weniger, um Überlastung zu vermeiden.
- Aufgabe: Verfasse ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF), das beide Sichtweisen darstellt und eine Empfehlung gibt.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Chancen und Risiken intensiver Wettkampfteilnahme.

## **Modul 14: Erholungsmanagement im Nachwuchsleistungssport (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Erholung und Regeneration im Nachwuchsleistungssport.
- kennen verschiedene Regenerationsmethoden (aktiv, passiv, psychisch).
- können Trainings- und Wettkampfphasen mit Erholung gezielt kombinieren.
- erkennen Warnsignale von Überlastung und Übertraining bei Kindern und Jugendlichen.
- entwickeln Konzepte, um Erholung alters- und alltagsgerecht in den Trainingsalltag einzubauen.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Überlastung im Training**

- Situation: Ein 11-jähriges Kind wirkt erschöpft, zeigt Konzentrationsprobleme und verliert die Freude am Training.
- Aufgabe: Verfasse einen Erfahrungsbericht (1 Seite, PDF), in dem du beschreibst:
  - Welche Warnsignale du erkennst.
  - Wie du reagierst.
  - Welche Maßnahmen du langfristig ergreifst.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Überlastungsanzeichen.

#### **B: Regeneration nach Turnieren**

- Situation: Eine Gruppe von Jugendlichen nimmt an einem Wochenendturnier teil. Am Montag ist reguläres Training.
- Aufgabe: Erstelle eine Trainingsskizze (1 Seite, PDF oder Bild), die zeigt:
  - Wie du eine regenerative Einheit gestaltest.
  - Welche Inhalte du streichst oder reduzierst.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen praxisnahes Regenerationstraining.

#### **C: Elternarbeit zur Erholung**

- Situation: Eltern wollen wissen, wie sie die Erholung ihrer Kinder unterstützen können.
- Aufgabe: Erstelle einen Eltern-Infobrief (1 Seite, PDF), in dem du erklärst:
  - Bedeutung von Schlaf, Ernährung, Freizeit.
  - Rolle der Eltern bei Belastungssteuerung.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben adressatengerechte Kommunikation.

#### **D: Konzept für den Verein**

- Situation: Der Vereinsvorstand möchte ein Konzept, wie Erholung systematisch im Training berücksichtigt wird.

- Aufgabe: Erstelle ein Leitfaden-Dokument (2 Seiten, PDF), das darstellt:
  - o Grundprinzipien von Erholung.
  - o Maßnahmen für Kinder- und Jugendgruppen.
  - o Beispiele für Wochenplanung.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisorientierte Konzepte.

## **Modul 15: Aufbau eines Grundlagentrainings (Kinder) (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Ziele des Grundlagentrainings im Kindesalter.
- können technische, athletische und koordinative Grundlagen altersgerecht vermitteln.
- gestalten abwechslungsreiche Einheiten, die Kinder motivieren und fordern.
- berücksichtigen Sicherheitsaspekte und spielerische Elemente im Leistungssport-Einstieg.
- entwickeln Trainingsstrukturen, die auf langfristige Talentförderung vorbereiten.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Erste Einheit mit neuen Kindern**

- Situation: Du übernimmst eine Gruppe von 7- bis 9-jährigen, die erstmals im Leistungssportbereich trainieren.
- Aufgabe: Erstelle einen Stundenplan (1 Seite, PDF), der den Aufbau einer Grundlageneinheit zeigt (Aufwärmen – Hauptteil – Schluss).
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, eine Basiseinheit strukturiert darzustellen.

#### **B: Motivation durch Spiele**

- Situation: Einige Kinder verlieren schnell die Konzentration, wenn nur Technik geübt wird.
- Aufgabe: Erstelle ein Lernplakat (A3, PDF oder Bilddatei) mit drei spielerischen Übungsformen, die koordinative Grundlagen fördern.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln kindgerechte Methodenvielfalt.

#### **C: Sicherheitsaspekte im Training**

- Situation: Ein Kind verletzt sich beim Partnertraining, weil die Übung nicht ausreichend abgesichert war.
- Aufgabe: Verfasse eine Checkliste (1 Seite, PDF), die zeigt:
  - Welche Sicherheitsregeln im Kindertraining gelten.
  - Wie Partnerübungen vorbereitet werden.
  - Wie Aufsicht und Materialeinsatz organisiert sind.
- Ziel: Die Teilnehmenden sichern das Training methodisch ab.

#### **D: Eltern wollen Fortschritte sehen**

- Situation: Eltern fragen, wie sich die Grundlagen im Training auf die Entwicklung ihres Kindes auswirken.
- Aufgabe: Verfasse ein Informationsblatt (1 Seite, PDF), das Eltern erklärt:
  - Welche Ziele das Grundlagentraining verfolgt.
  - Welche Fortschritte realistisch sind.
  - Wie Eltern unterstützen können.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben transparente Elternarbeit.

# Modul 16: Aufbau eines Grundlagentrainings (Jugendliche und junge Erwachsene) (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Ziele des Grundlagentrainings bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen.
- berücksichtigen Unterschiede zum Kindertraining (Belastung, Motivation, Eigenverantwortung).
- können Technik-, Athletik- und Taktikgrundlagen systematisch aufbauen.
- gestalten Trainingsinhalte, die leistungsorientiert und altersgerecht sind.
- reflektieren pädagogische Aspekte wie Selbstständigkeit, Motivation und soziale Integration.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Neue Jugendgruppe übernehmen

- Situation: Du übernimmst eine Gruppe von 14- bis 16-Jährigen, die von Breitensport Richtung Leistungssport wechseln.
- Aufgabe: Erstelle einen Stundenplan (1 Seite, PDF) für eine Grundlageneinheit (Aufwärmen – Technik – Athletik – Cooldown).
- Ziel: Die Teilnehmenden üben eine altersgerechte Trainingsstruktur.

### B: Unterschiedliche Leistungsstände

- Situation: In deiner Gruppe sind sehr leistungsstarke, aber auch schwächere Jugendliche.
- Aufgabe: Verfasse ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF), in dem du darstellst:
  - Wie du differenzierst.
  - Welche Methoden zur Motivation du einsetzt.
  - Wie du Fairness und Integration sicherst.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren pädagogische und methodische Vielfalt.

### C: Sicherheit im Partnertraining

- Situation: Junge Erwachsene trainieren intensiv, dabei kommt es zu unnötig harten Partnerübungen.
- Aufgabe: Erstelle ein Handlungsplakat (A3, PDF oder Bild), das Sicherheitsregeln und Fairness im Partnertraining vermittelt.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln präventive Maßnahmen.

### D: Eltern- und Vereinskommunikation

- Situation: Eltern und Vorstand wollen wissen, welche Ziele das Grundlagentraining bei Jugendlichen hat.
- Aufgabe: Verfasse ein Informationsblatt (1 Seite, PDF), das darstellt:
  - Inhalte und Ziele des Grundlagentrainings.

- o Bedeutung für den Leistungsaufbau.
- o Rolle von Eltern und Verein.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben adressatengerechte Darstellung.

# Modul 17: Trainingssteuerung im technischen Grundagentraining im Vollkontaktwettkampf (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung technischer Grundlagen für den langfristigen Erfolg im Vollkontakt.
- können Trainingsinhalte systematisch steuern (Belastung, Intensität, Wiederholungen).
- passen Techniktraining an Alters- und Entwicklungsstufen an.
- berücksichtigen Fehlerkorrektur, Bewegungsqualität und Automatisierung.
- reflektieren, wie Techniktraining mit Athletik- und Taktikanteilen sinnvoll kombiniert wird.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Techniks Schwerpunkt planen

- Situation: Du sollst für eine Nachwuchsgruppe eine Einheit mit dem Schwerpunkt Apchagi (Frontkick) vorbereiten.
- Aufgabe: Erstelle eine Trainingsskizze (1 Seite, PDF oder Bild), die zeigt:
  - Aufbau der Einheit.
  - Methodische Reihenfolge.
  - Belastungssteuerung.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnah die Planung einer Technikeinheit.

### B: Fehlerkorrektur im Training

- Situation: Kinder führen eine Technik immer wieder falsch aus, obwohl sie motiviert sind.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF oder Bild), das zeigt:
  - Drei häufige Fehlerbilder.
  - Korrekturmethoden.
  - Tipps zur Motivation bei wiederholtem Üben.
- Ziel: Die Teilnehmenden setzen visuelle Hilfsmittel zur Fehlerkorrektur ein.

### C: Steuerung von Intensität

- Situation: Eine Jugendgruppe ist sehr leistungsheterogen. Einige benötigen mehr Wiederholungen, andere ermüden schnell.
- Aufgabe: Verfasse ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF), das darstellt:
  - Wie du Intensität und Umfang differenzierst.
  - Welche organisatorischen Maßnahmen helfen.
  - Wie du Überforderung vermeidest.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren individuelle Belastungssteuerung.

### D: Kombination mit Athletik

- Situation: Der Vereinsvorstand möchte wissen, wie Techniktraining und Athletik im Nachwuchsbereich sinnvoll verbunden werden.
- Aufgabe: Erstelle ein Informationsblatt (1 Seite, PDF), das darstellt:
  - o Grundsätze der Kombination.
  - o Beispiele für Technikübungen mit athletischen Elementen.
  - o Vorteile für die Entwicklung.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben adressatengerechte Darstellung für Trainerkollegen und Vorstand.

# Modul 18: Athletiktraining für Wettkämpfer:innen im Nachwuchsbereich Vollkontakt (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Athletiktraining als Grundlage für Technik- und Taktikentwicklung.
- kennen altersgerechte Schwerpunkte (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination).
- können Athletikübungen methodisch sinnvoll in das Taekwondo-Training integrieren.
- steuern Belastung altersgerecht und achten auf Verletzungsprävention.
- reflektieren die Balance zwischen athletischem Training und technischer Ausbildung.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Trainingsplanung mit Athletikanteilen

- Situation: Du sollst eine Kindergruppe (8–10 Jahre) leiten und Athletik sinnvoll in eine Technik-Einheit integrieren.
- Aufgabe: Erstelle eine Trainingsskizze (1 Seite, PDF oder Bild), die Technik- und Athletikanteile kombiniert.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen Integration statt Trennung von Athletik und Technik.

### B: Motivation im Athletiktraining

- Situation: Jugendliche verlieren schnell die Lust, wenn Athletikübungen zu monoton sind.
- Aufgabe: Erstelle ein Lernplakat (A3, PDF oder Bilddatei) mit drei spielerischen Athletikübungen für den Nachwuchs.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln motivierende Methoden.

### C: Überlastung vermeiden

- Situation: Ein Jugendlicher klagt über Schmerzen nach zu intensivem Athletiktraining.
- Aufgabe: Verfasse ein Reflexionsprotokoll (1 Seite, PDF), in dem du beschreibst:
  - Wie du die Ursache erkennst.
  - Welche Anpassungen notwendig sind.
  - Welche Rolle Erholung spielt.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Belastungssteuerung und Prävention.

### D: Kommunikation mit Eltern

- Situation: Eltern möchten wissen, warum ihr Kind neben Technik auch Athletik trainieren soll.
- Aufgabe: Verfasse ein Informationsblatt (1 Seite, PDF), das erklärt:
  - Warum Athletiktraining wichtig ist.
  - Welche Fähigkeiten gefördert werden.

- o Welche Vorteile für Wettkämpfe entstehen.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben transparente Elternkommunikation.

## **Modul 19: Kraftentwicklung ohne Geräte im Kindertraining (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Grundlagen der Kraftentwicklung im Kindesalter.
- kennen geeignete Übungen mit dem eigenen Körpergewicht.
- können Übungen spielerisch und motivierend in das Training einbauen.
- achten auf Sicherheitsaspekte und Überlastungsrisiken.
- reflektieren die Rolle der Kraftentwicklung als Basis für Technik und Athletik.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Einbau in das Kindertraining**

- Situation: Du sollst eine Trainingseinheit für 7- bis 9-jährige gestalten, in der Kraftübungen ohne Geräte integriert sind.
- Aufgabe: Erstelle einen Stundenplan (1 Seite, PDF), der Aufwärmen, Hauptteil mit Kraftspielen und Cooldown darstellt.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Krafttraining kindgerecht in das Training einzubauen.

#### **B: Motivation durch Spiele**

- Situation: Kinder empfinden klassische Kräftigungsübungen schnell als langweilig.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF oder Bilddatei) mit drei spielerischen Kräftigungsübungen (z. B. Partnerübungen, Staffelspiele).
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln kindgerechte Methoden.

#### **C: Sicherheitsaspekte beachten**

- Situation: Ein Kind klagt über Schmerzen nach zu vielen Wiederholungen bei Liegestützen.
- Aufgabe: Verfasse ein Reflexionsprotokoll (1 Seite, PDF), in dem du darstellst:
  - o Wie du die Übungsauswahl überprüfst.
  - o Welche Anpassungen du vornimmst.
  - o Wie du Überlastung vorbeugst.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Sicherheit und Belastungssteuerung.

#### **D: Eltern fragen nach Sinn von Kraftübungen**

- Situation: Eltern möchten wissen, warum ihr Kind schon Krafttraining macht.
- Aufgabe: Verfasse einen Elternbrief (1 Seite, PDF), der erklärt:
  - o Warum Kraftentwicklung wichtig ist.
  - o Welche Übungen im Kindertraining sinnvoll sind.
  - o Warum keine Geräte eingesetzt werden.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben transparente Elternkommunikation.

## **Modul 20: Dynamische Beweglichkeit unter Belastung (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung dynamischer Beweglichkeit für den Vollkontaktwettkampf.
- kennen Methoden, um Beweglichkeit unter Ermüdung und Belastung zu trainieren.
- können Übungen altersgerecht und sicher anleiten.
- integrieren Beweglichkeitstraining in Technik-, Athletik- und Taktikeinheiten.
- reflektieren Risiken von Überlastung und falscher Beweglichkeitsmethoden.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Training am Ende einer Einheit**

- Situation: Nach einem intensiven Techniktraining sollen Kinder ihre Beweglichkeit verbessern.
- Aufgabe: Erstelle eine Trainingsskizze (1 Seite, PDF oder Bild), die eine kurze Beweglichkeitseinheit unter Ermüdung zeigt (Aufbau, Dauer, Sicherheit).
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahe Gestaltung.

#### **B: Beweglichkeit im Athletikteil**

- Situation: In einer Jugendgruppe soll Beweglichkeit mit Kraft- und Schnelligkeitsübungen kombiniert werden.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF oder Bilddatei), das drei geeignete Kombinationsübungen darstellt.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln methodische Vielfalt.

#### **C: Eltern fragen nach Risiken**

- Situation: Eltern sorgen sich, dass Dehnen unter Belastung zu Verletzungen führen könnte.
- Aufgabe: Verfasse ein Informationsblatt (1 Seite, PDF), das erklärt:
  - Warum dynamische Beweglichkeit wichtig ist.
  - Wie Risiken vermieden werden.
  - Welche positiven Effekte entstehen.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben adressatengerechte Elternkommunikation.

#### **D: Austausch im Trainerteam**

- Situation: Im Trainerteam herrscht Uneinigkeit, ob Beweglichkeit besser im Aufwärmen oder am Ende trainiert werden sollte.
- Aufgabe: Verfasse ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF), das beide Positionen darstellt und eine Empfehlung gibt.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren methodische Alternativen.

## Modul 21: Krafttraining im Kyorugi (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung spezifischen Krafttrainings für den Vollkontaktwettkampf.
- kennen grundlegende Kraftarten im Kyorugi (Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer).
- können altersgerechte und sichere Übungen auswählen.
- integrieren Krafttraining sinnvoll in Technik- und Taktikeinheiten.
- berücksichtigen Belastungssteuerung und Prävention von Überlastungsschäden.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Schnellkraft im Training fördern

- Situation: Deine Jugendgruppe soll ihre Kicks explosiver und schneller ausführen.
- Aufgabe: Erstelle eine Trainingsskizze (1 Seite, PDF oder Bild), die eine Einheit zur Schnellkraftsteigerung im Kyorugi darstellt.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen praxisnahes Schnellkrafttraining.

#### B: Sicherheit bei Kraftübungen

- Situation: Einige Kinder führen Kräftigungsübungen unsauber aus und verletzen sich fast.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF oder Bilddatei) mit den wichtigsten Sicherheitsregeln beim Krafttraining im Nachwuchs.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln präventive Materialien.

#### C: Eltern stellen Fragen

- Situation: Eltern fragen, ob Krafttraining in jungem Alter schädlich sei.
- Aufgabe: Verfasse ein Informationsblatt (1 Seite, PDF), das erklärt:
  - Welche Übungen sinnvoll sind.
  - Welche Risiken bestehen und wie man sie vermeidet.
  - Warum Krafttraining wichtig für Taekwondo ist.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Elternkommunikation.

#### D: Trainerteam-Absprache

- Situation: Dein Trainerteam diskutiert, ob Krafttraining separat oder integriert stattfinden soll.
- Aufgabe: Verfasse ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF), das beide Ansichten darstellt und eine Empfehlung gibt.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Organisationsmodelle.

## Modul 22: Schnelligkeitstraining im Kyorugi (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Reaktions-, Aktions- und Bewegungsschnelligkeit im Vollkontakt.
- kennen altersgerechte Methoden, um Schnelligkeit zu fördern.
- können Übungen in Technik- und Taktikeinheiten integrieren.
- steuern Belastung so, dass Qualität statt Ermüdung im Vordergrund steht.
- reflektieren Unterschiede zwischen konditioneller Schnelligkeit und technischer Ausführungsgeschwindigkeit.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Reaktionsschnelligkeit im Kindertraining

- Situation: Kinder reagieren zu langsam auf Startsignale im Training.
- Aufgabe: Erstelle eine Trainingsskizze (1 Seite, PDF oder Bilddatei), die eine Einheit zur Reaktionsschnelligkeit darstellt.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahe Trainingssteuerung.

#### B: Schnelligkeit in Partnerübungen

- Situation: Jugendliche zeigen schnelle Techniken im Einzelnen, aber langsame Kombinationen mit Partner.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF oder Bild), das drei Partnerübungen zur Verbesserung der Bewegungsschnelligkeit darstellt.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln methodische Vielfalt.

#### C: Diskussion mit Eltern

- Situation: Eltern fragen, warum ihr Kind nicht länger und härter trainieren soll, um schneller zu werden.
- Aufgabe: Verfasse ein Informationsblatt (1 Seite, PDF), das erklärt:
  - Prinzipien von Schnelligkeitstraining.
  - Warum kurze, intensive Einheiten besser sind.
  - Welche Rolle Erholung spielt.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Elternkommunikation.

#### D: Verein sucht Trainingskonzept

- Situation: Der Vorstand möchte ein Konzept, wie Schnelligkeitstraining regelmäßig in den Wochenplan integriert werden kann.
- Aufgabe: Verfasse ein Konzeptpapier (2 Seiten, PDF), das darstellt:
  - Trainingsmethoden.
  - Häufigkeit und Dauer.
  - Integration in Technik- und Athletikeinheiten.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln eine praxisnahe Struktur für den Verein.

## Modul 23: Ausdauertraining im Kyorugi (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Grundlagenausdauer und spezieller Kampfausdauer im Vollkontakt.
- kennen Methoden für ausdauerorientiertes Training im Nachwuchsbereich.
- können Ausdauertraining mit Technik- und Taktikübungen kombinieren.
- achten auf altersgerechte Belastungssteuerung und Prävention von Überlastung.
- reflektieren, wie Motivation beim Ausdauertraining erhalten bleibt.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Grundlagen im Kindertraining

- Situation: Kinder verlieren bei längeren Belastungen schnell die Motivation.
- Aufgabe: Erstelle eine Trainingsskizze (1 Seite, PDF oder Bilddatei), die eine spielerische Ausdauereinheit zeigt.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Ausdauer kindgerecht zu vermitteln.

#### B: Kampfausdauer im Jugendtraining

- Situation: Jugendliche brechen in den letzten Runden des Kampfes ein.
- Aufgabe: Erstelle ein Poster (A3, PDF oder Bild), das drei Übungen zur spezifischen Kampfausdauer darstellt.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praxisnahe Methoden.

#### C: Diskussion mit Eltern

- Situation: Eltern kritisieren, dass „zu viel gelaufen“ wird statt Technik geübt.
- Aufgabe: Verfasse ein Informationsblatt (1 Seite, PDF), das erklärt:
  - Unterschied zwischen allgemeiner Ausdauer und Kampfausdauer.
  - Warum beides wichtig ist.
  - Wie es in Techniktraining eingebunden wird.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben transparente Elternarbeit.

#### D: Verein möchte Konzept

- Situation: Der Vorstand bittet dich, ein Konzept für Ausdauertraining im Nachwuchsbereich vorzulegen.
- Aufgabe: Verfasse ein Konzeptpapier (2 Seiten, PDF), das darstellt:
  - Methoden (laufbasiert, spielerisch, spezifisch).
  - Belastungssteuerung.
  - Integration in den Trainingsplan.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln eine Struktur für den Verein.

## **Modul 24: Altersgerechte Athletikentwicklung im Nachwuchsbereich (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Grundprinzipien der athletischen Entwicklung im Kindes- und Jugendalter.
- kennen sensible Phasen für Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit.
- können Trainingsmethoden altersgerecht auswählen und anpassen.
- achten auf eine ausgewogene Entwicklung ohne Überforderung.
- reflektieren die Rolle der Athletikentwicklung für langfristigen Leistungserfolg.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Trainingsgruppe im Grundschulalter**

- Situation: Du übernimmst eine Gruppe 7- bis 9-jähriger mit sehr unterschiedlichem Leistungsstand.
- Aufgabe: Erstelle eine Trainingsskizze (1 Seite, PDF oder Bilddatei), die altersgerechte Athletik Elemente für Kinder darstellt.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben kindgerechte Trainingsgestaltung.

#### **B: Jugendliche im Wachstum**

- Situation: In deiner Jugendgruppe befinden sich mehrere Sportler in einer intensiven Wachstumsphase.
- Aufgabe: Verfasse ein Reflexionsprotokoll (1 Seite, PDF), in dem du darstellst:
  - o Welche Probleme auftreten können.
  - o Wie du Training anpasst.
  - o Welche Fehler du vermeidest.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren sensible Entwicklungsphasen.

#### **C: Kommunikation mit Eltern**

- Situation: Eltern wollen wissen, warum Athletiktraining wichtiger Bestandteil im Nachwuchsleistungssport ist.
- Aufgabe: Erstelle ein Eltern-Informationsblatt (1 Seite, PDF), das erklärt:
  - o Warum Athletik altersgerecht gefördert wird.
  - o Welche Vorteile für Technik und Verletzungsprophylaxe entstehen.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben transparente Elternkommunikation.

#### **D: Konzept für den Verein**

- Situation: Der Vorstand bittet dich, ein Modell für altersgerechtes Athletiktraining im Nachwuchs vorzulegen.
- Aufgabe: Erstelle ein Leitfaden-Dokument (2 Seiten, PDF), das Folgendes darstellt:
  - o Schwerpunkte in den Altersklassen (7-9, 10-12, 13-15 Jahre).

- o Beispiele für Übungen.
- o Hinweise zur Belastungssteuerung.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein strukturiertes Modell.

## **Modul 25: Taktische Schulung im Nachwuchswettkampf (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung taktischer Grundlagen im Nachwuchswettkampf.
- kennen altersgerechte Methoden zur Vermittlung einfacher taktischer Konzepte.
- können Technik- und Athletikübungen mit taktischen Elementen kombinieren.
- üben die Analyse von Kämpfen, um taktische Muster zu erkennen.
- reflektieren, wie Kinder spielerisch an Taktik herangeführt werden, ohne Überforderung.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Einstieg in Taktik mit Kindern**

- Situation: Eine Kindergruppe soll erstmals einfache taktische Elemente kennenlernen (z. B. Distanzgefühl, Angriff vs. Konter).
- Aufgabe: Erstelle eine Trainingsskizze (1 Seite, PDF oder Bilddatei), die eine Einheit mit spielerischen taktischen Übungen darstellt.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen altersgerechte Vermittlung.

#### **B: Jugendliche im Wettkampf vorbereiten**

- Situation: Eine Jugendgruppe startet bei ihrem ersten Turnier. Die Athlet:innen sind unsicher, wie sie taktisch vorgehen sollen.
- Aufgabe: Verfasse ein Informationsblatt (1 Seite, PDF), das einfache taktische Grundregeln erklärt (z. B. Bewegung, Deckung, Distanzwechsel).
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahe Vereinfachung taktischer Inhalte.

#### **C: Analyse einer Trainingssituation**

- Situation: Zwei Jugendliche trainieren Kampfsequenzen, setzen aber taktische Vorgaben nicht um.
- Aufgabe: Erstelle ein Reflexionsprotokoll (1 Seite, PDF), in dem du darstellst:
  - Welche Fehler auftreten.
  - Wie du eingreifst.
  - Welche Korrekturen du vornimmst.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihr Handeln in Trainingssituationen.

#### **D: Verein will Konzept für Nachwuchstaktik**

- Situation: Der Vorstand bittet dich um ein Konzept, wie Taktik im Nachwuchsbereich systematisch vermittelt wird.
- Aufgabe: Erstelle ein Konzeptpapier (2 Seiten, PDF), das darstellt:
  - Schwerpunkte in den Altersklassen.
  - Methoden zur Umsetzung.

- o Rolle von Wettkampferfahrungen.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln eine strukturelle Herangehensweise.

## **Modul 26: Kampfstil-Analyse und Gegnerbeobachtung (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen den Nutzen der Gegner- und Kampfstilanalyse im Nachwuchswettkampf.
- kennen einfache Methoden zur Beobachtung von Gegnern (z. B. Distanz, bevorzugte Techniken, Reaktionsmuster).
- können Athlet:innen kind- und jugendgerecht taktische Hinweise geben.
- dokumentieren Beobachtungen systematisch und praxisnah.
- reflektieren die Grenzen der Gegneranalyse im Nachwuchsbereich (pädagogische Verantwortung, Fairness).

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Gegnerbeobachtung im Turnier**

- Situation: Du begleitest Kinder auf ein Turnier. Während sie warten, sollst du kommende Gegner beobachten.
- Aufgabe: Erstelle ein Beobachtungsformular (1 Seite, PDF), das Kriterien enthält wie: bevorzugte Techniken, Distanzverhalten, Stärken, Schwächen.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein praxisnahes Instrument.

#### **B: Analyse im Training**

- Situation: Zwei Jugendliche kämpfen im Training gegeneinander. Du sollst Stärken und Schwächen herausarbeiten.
- Aufgabe: Erstelle ein Reflexionsprotokoll (1 Seite, PDF), das darstellt:
  - Welche Beobachtungen du machst.
  - Welche Rückmeldungen du gibst.
  - Wie du dies in den Trainingsprozess einbaust.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen gezielte Beobachtung im Training.

#### **C: Kommunikation mit Athlet:innen**

- Situation: Ein 11-jähriges Kind versteht nach deiner Analyse nicht, was es im Kampf ändern soll.
- Aufgabe: Verfasse ein Dialog-Skript (1 Seite, PDF), das zeigt:
  - Wie du taktische Hinweise altersgerecht erklärst.
  - Welche einfachen Begriffe du nutzt.
  - Wie du Motivation stärkst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben klare Kommunikation.

#### **D: Konzept für den Verein**

- Situation: Der Verein möchte, dass Trainer einheitlich Gegneranalysen durchführen.
- Aufgabe: Erstelle ein Konzeptpapier (2 Seiten, PDF), das beschreibt:

- o Ziel und Nutzen der Gegneranalyse.
- o Einheitliche Dokumentationsvorlagen.
- o Einsatz in Training und Wettkampf.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein strukturiertes Vorgehen.

## **Modul 27: Trainingsmethoden zur Entscheidungsvorbereitung (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen, wie Entscheidungskompetenz im Wettkampf aufgebaut wird.
- kennen Methoden zur Förderung schneller und richtiger Entscheidungen in Drucksituationen.
- können spielerische, altersgerechte Entscheidungsübungen in Trainingseinheiten integrieren.
- reflektieren Grenzen und pädagogische Verantwortung im Nachwuchstraining.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Unsicherheit im Kinderkampf**

- Situation: Kinder reagieren im Wettkampf passiv und warten ab, bis der Gegner handelt.
- Aufgabe: Erstelle ein Handlungsplakat (A3, PDF oder Bild), das drei spielerische Methoden zur Förderung schneller Entscheidungen im Kindertraining darstellt.
- Ziel: Die Teilnehmenden visualisieren praxisnahe Übungen.

#### **B: Jugendliche unter Turnierdruck**

- Situation: Jugendliche Athlet:innen treffen im Wettkampf übereilte Entscheidungen und verlieren dadurch Punkte.
- Aufgabe: Verfasse ein Reflexionsprotokoll (1 Seite, PDF), das darstellt:
  - o Welche Probleme erkennbar sind.
  - o Wie du Trainingsmethoden zur Simulation von Drucksituationen einsetzen würdest.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren eigene Vorgehensweisen.

#### **C: Eltern hinterfragen Trainingsmethoden**

- Situation: Eltern wundern sich, warum Kinder im Training mit Spielen und Reaktionsübungen arbeiten.
- Aufgabe: Erstelle einen Eltern-Infobrief (1 Seite, PDF), der erklärt:
  - o Warum Entscheidungstraining wichtig ist.
  - o Wie es mit Wettkampfanforderungen verknüpft ist.
  - o Warum Spiele ein effektives Lernmittel sind.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben adressatengerechte Elternarbeit.

#### **D: Verein sucht ein Konzept**

- Situation: Der Vereinsvorstand möchte wissen, wie Entscheidungsfähigkeit im Nachwuchstraining systematisch gefördert wird.
- Aufgabe: Erstelle ein Konzeptpapier (2 Seiten, PDF), das darstellt:
  - o Trainingsmethoden für Kinder und Jugendliche.

- o Beispiele für Einheiten.
- o Rolle von Spielen, Partnerübungen und Kampfsimulationen.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein strukturiertes Konzept.

## **Modul 28: Wettkampfvorbereitung in Theorie und Praxis (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung einer systematischen Vorbereitung für den Nachwuchswettkampf.
- kennen die Phasen der Vorbereitung (Planung – Training – Organisation – mentale Einstimmung).
- können altersgerechte Vorbereitungsstrategien entwickeln.
- berücksichtigen schulische und familiäre Rahmenbedingungen.
- reflektieren Unterschiede zwischen Kinder- und Jugendvorbereitung.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Kinder vor ihrem ersten Turnier**

- Situation: Eine Kindergruppe nimmt zum ersten Mal an einem Turnier teil.
- Aufgabe: Erstelle ein Eltern-Merkblatt (1 Seite, PDF), das erklärt:
  - Ablauf des Turniers.
  - Was Kinder mitbringen müssen.
  - Wie Eltern unterstützen können.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahe Elternkommunikation.

#### **B: Jugendliche in der Endvorbereitung**

- Situation: Jugendliche sind nervös und unsicher vor einem wichtigen Turnier.
- Aufgabe: Verfasse ein Reflexionsprotokoll (1 Seite, PDF), in dem du darstellst:
  - Welche Probleme auftreten.
  - Welche Maßnahmen du ergreifst.
  - Wie du die mentale Vorbereitung gestaltest.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren pädagogische und psychologische Aspekte.

#### **C: Organisation im Trainerteam**

- Situation: Mehrere Trainer betreuen ein Team bei einem Wettkampf. Rollen und Abläufe sind unklar.
- Aufgabe: Erstelle ein Organigramm (PDF oder Bilddatei), das zeigt:
  - Zuständigkeiten im Trainerteam.
  - Kommunikationswege.
  - Aufgabenverteilung am Wettkampftag.
- Ziel: Die Teilnehmenden strukturieren Zusammenarbeit im Team.

#### **D: Vereinsvorstand erwartet Konzept**

- Situation: Der Vorstand möchte ein Konzept zur Wettkampfvorbereitung im Nachwuchsbereich.
- Aufgabe: Erstelle ein Konzeptpapier (2 Seiten, PDF), das darstellt:

- o Phasen der Vorbereitung.
- o Beispiele für Trainingsinhalte.
- o Organisatorische Maßnahmen.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein strukturiertes Modell.

## Modul 29: Trainingsplanung vor Turnieren (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Besonderheiten der Trainingsplanung in den letzten Wochen vor einem Turnier.
- können Belastung, Technik, Taktik und Erholung gezielt steuern.
- berücksichtigen altersgerechte Unterschiede zwischen Kindern und Jugendlichen.
- planen realistisch unter Einbezug schulischer, familiärer und organisatorischer Rahmenbedingungen.
- reflektieren die Rolle mentaler und taktischer Vorbereitung.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Kindergruppe 3 Wochen vor dem Turnier

- Situation: Eine Gruppe von 9-jährigen bereitet sich auf ihr erstes Turnier vor.
- Aufgabe: Erstelle eine Trainingsskizze (1 Seite, PDF oder Bilddatei) für die drei Wochen vor dem Turnier mit Technik-, Athletik- und Erholungsschwerpunkten.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, realistische Vorbereitungspläne zu entwickeln.

#### B: Jugendliche mit Prüfungsstress

- Situation: Eine 15-jährige Athletin soll ein wichtiges Turnier bestreiten, steckt aber mitten in Schulprüfungen.
- Aufgabe: Verfasse ein Reflexionsprotokoll (1 Seite, PDF), das darstellt:
  - Wie du die Trainingsplanung anpasst.
  - Welche Prioritäten gesetzt werden.
  - Welche Rolle mentale Entlastung spielt.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren praxisnahe Anpassungen.

#### C: Zusammenarbeit im Trainerteam

- Situation: Du planst die Turniervorbereitung gemeinsam mit einem Co-Trainer.
- Aufgabe: Erstelle ein Protokoll einer fiktiven Teamsitzung (1 Seite, PDF), in dem Trainingsinhalte, Rollenverteilung und Belastungssteuerung festgehalten werden.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Teamorganisation.

#### D: Verein möchte Standards

- Situation: Der Vereinsvorstand möchte ein einheitliches Vorgehen für die letzten Wochen vor Turnieren.
- Aufgabe: Erstelle einen Leitfaden (2 Seiten, PDF), der beschreibt:
  - Struktur einer Turniervorbereitung.
  - Beispiele für Belastungssteuerung.
  - Maßnahmen für Kinder- und Jugendgruppen.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln verbindliche Standards.

## **Modul 30: Psychologische und physische Vorbereitung (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung psychologischer und physischer Faktoren für den Wettkampferfolg.
- kennen Methoden zur mentalen Einstimmung (Visualisierung, Routinen, Atemübungen).
- können die physische Belastung in den letzten Tagen vor einem Wettkampf gezielt steuern.
- begleiten Kinder und Jugendliche altersgerecht in Stresssituationen.
- reflektieren ihre Rolle als Vorbild und Unterstützer im Vorbereitungsprozess.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Kinder vor dem ersten Turnier**

- Situation: Eine Kindergruppe wirkt aufgeregt und nervös vor dem ersten Wettkampf.
- Aufgabe: Erstelle ein Handlungsplakat (A3, PDF oder Bilddatei) mit drei einfachen Methoden zur Stressbewältigung für Kinder.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln visuelle Materialien für den Trainingsalltag.

#### **B: Jugendliche mit Angst vor Niederlagen**

- Situation: Ein Jugendlicher zeigt starke Nervosität und Angst, vor Publikum zu verlieren.
- Aufgabe: Verfasse ein Reflexionsprotokoll (1 Seite, PDF), das darstellt:
  - Welche Signale du erkennst.
  - Welche Methoden du im Training einsetzt.
  - Wie du die Angst im Gespräch thematisierst.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren pädagogische Maßnahmen.

#### **C: Physische Vorbereitung in der Endphase**

- Situation: In den letzten Tagen vor einem Turnier soll die Belastung reduziert werden, ohne dass Kinder ihre Spannung verlieren.
- Aufgabe: Erstelle einen Wochenplan (1 Seite, PDF), der Trainings- und Erholungsinhalte darstellt.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Belastungssteuerung in der Praxis.

#### **D: Verein möchte Standards**

- Situation: Der Vorstand bittet um ein Konzept, wie psychologische und physische Vorbereitung im Nachwuchsbereich systematisch umgesetzt wird.
- Aufgabe: Verfasse ein Konzeptpapier (2 Seiten, PDF), das darstellt:
  - Mentale Methoden für Kinder und Jugendliche.
  - Prinzipien der physischen Belastungssteuerung.
  - Empfehlungen für Trainerteams.

- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein strukturiertes Modell.

## **Modul 31: Checklisten und Organisationsstruktur (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Checklisten und klarer Organisation im Nachwuchsleistungssport.
- können organisatorische Abläufe vor, während und nach einem Wettkampf strukturieren.
- erstellen praxisnahe Checklisten für Trainer, Athlet:innen und Eltern.
- erkennen, wie gute Organisation Stress reduziert und Sicherheit schafft.
- reflektieren die Rolle von Dokumentation und Verantwortungsverteilung im Trainerteam.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Vorbereitungen für ein Turnier**

- Situation: Du bist für die Organisation der Teilnahme an einem Turnier mit zehn Kindern verantwortlich.
- Aufgabe: Erstelle eine Checkliste (1 Seite, PDF) für Athlet:innen und Eltern mit allen wichtigen Punkten (Anreise, Ausrüstung, Verpflegung, Versicherung).
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahe Strukturierung.

#### **B: Abläufe am Wettkampftag**

- Situation: Dein Trainerteam verliert bei einem großen Turnier leicht den Überblick.
- Aufgabe: Erstelle ein Organigramm (PDF oder Bilddatei), das Verantwortlichkeiten (Trainer, Betreuer, Eltern) am Wettkampftag darstellt.
- Ziel: Die Teilnehmenden verdeutlichen klare Rollenverteilung.

#### **C: Nachbereitung im Verein**

- Situation: Nach einem Turnier soll ausgewertet werden, was gut und was schlecht gelaufen ist.
- Aufgabe: Verfasse ein Protokoll einer Teamsitzung (1 Seite, PDF), in dem Ergebnisse, Probleme und Verbesserungen festgehalten werden.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Dokumentation und Reflexion.

#### **D: Konzept für den Verein**

- Situation: Der Vorstand bittet dich um ein Organisationskonzept für Turniereinsätze.
- Aufgabe: Erstelle ein Konzeptpapier (2 Seiten, PDF), das beschreibt:
  - Checklisten für Trainer, Athlet:innen, Eltern.
  - Abläufe vor, während und nach Wettkämpfen.
  - Strukturen zur Kommunikation im Verein.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein standardisiertes System.

## **Modul 32: Kommunikation mit Eltern am Wettkampftag (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Rolle von Eltern als Begleiter:innen im Nachwuchswettkampf.
- können klar, wertschätzend und deeskalierend kommunizieren.
- unterscheiden zwischen organisatorischen, pädagogischen und sportfachlichen Gesprächen.
- handeln sicher in Stresssituationen (z. B. nach Niederlagen oder Verletzungen).
- reflektieren ihre Vorbildrolle als Trainer im Umgang mit Eltern.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Aufgeregte Eltern vor dem Turnier**

- Situation: Eltern sind unsicher, wann und wo ihr Kind kämpfen wird.
- Aufgabe: Erstelle ein Informationsblatt (1 Seite, PDF), das vor Turnierbeginn verteilt werden kann (Ablauf, Regeln, Verhaltenstipps).
- Ziel: Die Teilnehmenden üben klare und präventive Kommunikation.

#### **B: Eltern kritisieren nach einer Niederlage**

- Situation: Ein Vater beschwert sich lautstark, dass du falsch gecoacht hast.
- Aufgabe: Verfasse ein Dialog-Skript (1 Seite, PDF), in dem du zeigst, wie du deeskalierend reagierst.
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren deeskalierende Gesprächsführung.

#### **C: Verletzung während des Wettkampfs**

- Situation: Ein Kind verletzt sich, Eltern sind aufgebracht und fragen sofort nach Haftung und Versicherung.
- Aufgabe: Erstelle ein Handlungsplakat (A3, PDF oder Bilddatei), das Trainer:innen Orientierung für die Kommunikation in solchen Situationen gibt.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln visuelle Leitlinien für Stresssituationen.

#### **D: Vereinsvorstand fordert Standards**

- Situation: Der Vorstand möchte ein einheitliches Vorgehen zur Elternkommunikation am Wettkampftag.
- Aufgabe: Erstelle ein Konzeptpapier (2 Seiten, PDF), das darstellt:
  - Formen der Elternkommunikation.
  - Standards für Informationsweitergabe.
  - Regeln für Krisengespräche.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein strukturiertes Vorgehen.

## Modul 33: Ablauf und Betreuung vor Ort (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen die organisatorischen Abläufe am Wettkampftag (Anreise, Anmeldung, Wiegen, Coaching, Nachbereitung).
- können Kinder und Jugendliche während des gesamten Wettkampftages betreuen.
- sorgen für eine klare Rollenverteilung im Trainerteam.
- handeln sicher in Stresssituationen (Verzögerungen, Verletzungen, Proteste).
- reflektieren ihre Vorbildfunktion für Athlet:innen und Eltern.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Orientierung für Neulinge

- Situation: Eine Kindergruppe nimmt zum ersten Mal an einem Wettkampf teil.
- Aufgabe: Erstelle eine Checkliste (1 Seite, PDF) mit den wichtigsten Schritten für den Tagesablauf (von Ankunft bis Abreise).
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein praktisches Hilfsmittel.

#### B: Chaos am Wettkampftag

- Situation: Ein Turnier läuft chaotisch, Mattenwechsel und Wartezeiten verunsichern die Kinder.
- Aufgabe: Verfasse ein Reflexionsprotokoll (1 Seite, PDF), in dem du beschreibst:
  - o Wie du Ruhe bewahrst.
  - o Wie du deine Gruppe organisierst.
  - o Welche Kommunikationswege du nutzt.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihr Handeln in Stresssituationen.

#### C: Elternarbeit vor Ort

- Situation: Eltern stellen während des Turniers ständig Fragen und stören Abläufe.
- Aufgabe: Verfasse ein Dialog-Skript (1 Seite, PDF), das zeigt, wie du freundlich, aber bestimmt kommunizierst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben deeskalierende Gesprächsführung.

#### D: Verein möchte Standards

- Situation: Der Vorstand fordert ein einheitliches Vorgehen für Betreuung und Ablauf vor Ort.
- Aufgabe: Erstelle ein Leitfaden-Dokument (2 Seiten, PDF), das darstellt:
  - o Betreuungsstandards für Trainer.
  - o Organisatorische Abläufe.
  - o Regeln für Zusammenarbeit mit Eltern.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln klare Strukturen.

## Modul 34: Coaching an der Matte (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Rolle des Trainers während des Kampfes.
- kennen Methoden für kurze, klare und altersgerechte Anweisungen.
- können Athlet:innen emotional stabilisieren und motivieren.
- handeln regelkonform und respektvoll gegenüber Kampfrichtern, Gegnern und Eltern.
- reflektieren ihre Wirkung als Vorbild am Mattenrand.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Kinder im ersten Wettkampf

- Situation: Ein Kind verliert nach den ersten Treffern den Mut.
- Aufgabe: Erstelle ein Dialog-Skript (1 Seite, PDF), das zeigt:
  - Welche Worte du während der Kampfunterbrechung wählst.
  - Wie du Motivation stärkst.
  - Wie du das Kind wieder fokussierst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben kindgerechtes Coaching.

#### B: Jugendliche ignorieren Anweisungen

- Situation: Ein Jugendlicher hört im Kampf nicht auf deine Zurufe.
- Aufgabe: Verfasse ein Reflexionsprotokoll (1 Seite, PDF), in dem du darstellst:
  - Warum Athlet:innen manchmal nicht reagieren.
  - Welche Strategien du im Training vorbereitest.
  - Wie du im Wettkampf flexibel bleibst.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Kommunikation und Trainingsmethodik.

#### C: Konflikt mit Eltern am Mattenrand

- Situation: Eltern rufen von außen ständig Anweisungen und stören die Konzentration des Kindes.
- Aufgabe: Erstelle ein Handlungsplakat (A3, PDF oder Bilddatei), das Eltern anschaulich erklärt:
  - Welche Rolle nur der Coach am Mattenrand hat.
  - Wie Eltern unterstützen können.
  - Welche Regeln einzuhalten sind.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln präventive Materialien.

#### D: Verein möchte Standards

- Situation: Der Vorstand fordert ein Konzept für das Coaching am Mattenrand.
- Aufgabe: Erstelle ein Konzeptpapier (2 Seiten, PDF), das darstellt:
  - Grundsätze für Coaching bei Kindern und Jugendlichen.
  - Kommunikationsregeln.

- o Vorgehen in Stresssituationen.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln verbindliche Standards.

## Modul 35: Kommunikation mit Athlet:innen (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung klarer, wertschätzender und altersgerechter Kommunikation.
- können Feedback zielgerichtet geben (positiv-kritisch-ausgewogen).
- berücksichtigen Unterschiede zwischen Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen.
- nutzen Kommunikation zur Motivation, Fehlerkorrektur und Konfliktlösung.
- reflektieren ihre Rolle als Vorbild und Vertrauensperson.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Feedback im Kindertraining

- Situation: Ein Kind wird traurig, weil es glaubt, „alles falsch zu machen“.
- Aufgabe: Erstelle ein Dialog-Skript (1 Seite, PDF), das zeigt:
  - Wie du konstruktives Feedback gibst.
  - Wie du Motivation stärkst.
  - Wie du Empathie und Klarheit verbindest.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben kindgerechte Rückmeldung.

#### B: Jugendliche nach einer Niederlage

- Situation: Ein Jugendlicher ist frustriert nach einem verlorenen Kampf und will aufhören.
- Aufgabe: Verfasse ein Reflexionsprotokoll (1 Seite, PDF), in dem du darstellst:
  - Welche Gesprächsstrategie du wählst.
  - Wie du Frust aufnimmst.
  - Wie du neue Motivation weckst.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Gesprächsführung in Krisensituationen.

#### C: Junge Erwachsene fordern Mitsprache

- Situation: Junge Erwachsene möchten stärker in Trainingsentscheidungen eingebunden werden.
- Aufgabe: Erstelle ein Protokoll einer Teamsitzung (1 Seite, PDF), in dem du Mitsprachemöglichkeiten dokumentierst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben partizipative Kommunikation.

#### D: Verein möchte Standards

- Situation: Der Vorstand fordert Kommunikationsrichtlinien für alle Trainer.
- Aufgabe: Erstelle ein Leitfaden-Dokument (2 Seiten, PDF), das darstellt:
  - Kommunikationsprinzipien mit Athlet:innen.
  - Beispiele für altersgerechtes Feedback.
  - Regeln für Konfliktgespräche.

- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln verbindliche Standards.

## **Modul 36: Macht und Verantwortung im Kindertraining (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen ihre besondere Rolle als Autoritätsperson im Kindertraining mit Blick auf den Wettkampfsport.
- erkennen Risiken von Machtmissbrauch, Druck und Grenzverletzungen im Turnierkontext.
- können Verantwortung für Schutz, Motivation und leistungsgerechte Förderung der Kinder übernehmen.
- nutzen ihre Position, um Werte wie Fairness, Respekt und Freude am Wettkampf zu vermitteln.
- reflektieren kritisch ihr Handeln in Training, Vorbereitung und Betreuung am Wettkampftag.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Druck vor dem Wettkampf**

- Situation: Ein Kind weint vor seinem ersten Kampf, weil es Angst hat zu versagen.
- Aufgabe: Verfasse ein Reflexionsprotokoll (1 Seite, PDF), in dem du beschreibst:
  - Welche Verantwortung du in dieser Situation hast.
  - Wie du mit Druck umgehst.
  - Welche Worte und Maßnahmen Kinder stärken, statt sie zu überfordern.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren den Umgang mit emotionaler Belastung im Turniersport.

#### **B: Eltern erwarten Siege**

- Situation: Eltern kritisieren dich, weil ihr Kind verloren hat, und fordern härteres Training.
- Aufgabe: Erstelle einen Eltern-Infobrief (1 Seite, PDF), in dem du erklärst:
  - Welche Rolle Sieg und Niederlage im Kinderwettkampf haben.
  - Warum Schutz und Entwicklung Vorrang haben.
  - Wie du als Trainer verantwortungsvoll förderst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Deeskalation und Vermittlung von Werten.

#### **C: Machtmissbrauch im Coaching**

- Situation: Ein anderer Trainer schreit seine Athlet:innen am Mattenrand an und droht mit Konsequenzen bei Niederlagen.
- Aufgabe: Verfasse ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF), das darstellt:
  - Warum solches Verhalten problematisch ist.
  - Welche Verantwortung du als Trainer und Kollege hast.
  - Wie du im Verein oder auf Turnieren reagieren solltest.

- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Verantwortung im Wettkampfumfeld.

**D: Standards im Verein**

- Situation: Der Vereinsvorstand möchte Leitlinien für den Umgang mit Kindern im Turniersport.
- Aufgabe: Erstelle ein Leitfaden-Dokument (2 Seiten, PDF), das darstellt:
  - Wie Trainer ihre Macht verantwortlich nutzen.
  - Beispiele für positives Coaching im Turnierkontext.
  - Regeln für Kommunikation und Verhalten am Wettkampftag.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln verbindliche Standards für den Verein.

## **Modul 37: Trainer:in als Vertrauensperson im Leistungssport (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- erkennen, dass sie im Nachwuchsleistungssport immer auch Vertrauenspersonen für ihre Athlet:innen sind.
- verstehen die Verantwortung, die aus dieser Rolle entsteht (Schutz, Orientierung, Vorbild).
- können professionell Nähe und Distanz gestalten.
- wissen, wie sie mit anvertrauten Informationen korrekt umgehen.
- entwickeln Strategien, um das Vertrauen der Athlet:innen nicht zu enttäuschen.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Kind vertraut dir etwas Persönliches an**

- Situation: Ein Kind erzählt dir vor einem Wettkampf, dass es große Angst hat zu versagen.
- Aufgabe: Erstelle ein Handlungsplakat (A3, PDF oder Bilddatei) mit drei Methoden, wie du Vertrauen stärkst und Ängste auffängst.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln visuelle Orientierungshilfen.

#### **B: Jugendliche im Zwiespalt**

- Situation: Eine Athletin erzählt dir, dass sie mit dem Sport aufhören möchte, es aber ihren Eltern nicht sagen traut.
- Aufgabe: Verfasse ein Dialog-Skript (1 Seite, PDF), das zeigt:
  - o Wie du das Vertrauen respektierst.
  - o Wie du professionell reagierst.
  - o Wann und wie du weitere Stellen einbindest.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben sensible Gesprächsführung.

#### **C: Eltern überschätzen deine Rolle**

- Situation: Eltern sagen: „Unser Kind hört nur auf dich – du musst ihm alles beibringen, auch außerhalb des Sports.“
- Aufgabe: Erstelle ein Informationsblatt (1 Seite, PDF), das Eltern erklärt:
  - o Welche Verantwortung Trainer:innen haben.
  - o Wo Grenzen liegen.
  - o Warum Eltern weiterhin Hauptverantwortliche bleiben.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen transparente Kommunikation.

#### **D: Verein will Standards für Vertrauensrollen**

- Situation: Der Vorstand bittet um klare Regeln für Nähe und Distanz zwischen Trainer:innen und Athlet:innen.

- Aufgabe: Erstelle ein Leitfaden-Dokument (2 Seiten, PDF), das darstellt:
  - o Grundprinzipien (Zuhören, Verlässlichkeit, Vorbildfunktion).
  - o Umgang mit persönlichen Themen.
  - o Grenzen und Weitergabe an Fachstellen.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln Standards für den Verein.

## **Modul 38: Psychologische Grundlagen im Leistungssport (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen zentrale psychologische Faktoren im Leistungssport (Motivation, Konzentration, Selbstvertrauen, Stress).
- kennen altersgerechte Methoden zur mentalen Stärkung.
- können Kinder und Jugendliche bei Nervosität und Niederlagen begleiten.
- erkennen Überlastung und entwickeln Präventionsstrategien.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer:in für mentale Stabilität.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Nervosität am Wettkampftag**

- Situation: Ein Kind ist vor seinem ersten Kampf so nervös, dass es nicht antreten will.
- Aufgabe: Erstelle ein Ablaufdiagramm (PDF oder Bilddatei), das zeigt:
  - Sofortmaßnahmen (kurzfristige Beruhigung).
  - Kommunikation mit Kind und Eltern.
  - Nachbereitung im Training.
- Ziel: Die Teilnehmenden strukturieren Handlungsoptionen.

#### **B: Motivation im Jugendtraining sinkt**

- Situation: Mehrere Jugendliche wirken unmotiviert, schwänzen Trainingseinheiten.
- Aufgabe: Verfasse einen Beitrag für den Vereins-Newsletter (1 Seite, PDF), in dem du erklärst:
  - Wie Motivation im Sport gefördert wird.
  - Welche Rolle Eltern und Trainer haben.
  - Wie Ziele helfen, Motivation zu steigern.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahe Öffentlichkeitsarbeit.

#### **C: Niederlagen verarbeiten**

- Situation: Ein Athlet verliert klar und möchte sofort den Wettkampfsport aufgeben.
- Aufgabe: Erstelle ein Set digitaler Lernkarten (z. B. PDF mit 5 Karten), die Tipps zur Verarbeitung von Niederlagen enthalten (Fragen – Antworten, Problem – Lösung).
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln didaktische Hilfsmittel.

#### **D: Standards im Verein**

- Situation: Der Vorstand möchte psychologische Grundlagen im Kinder- und Jugendtraining fest verankern.
- Aufgabe: Erstelle ein Handbuch-Kapitel (2 Seiten, PDF), das als Grundlage für zukünftige Trainer-Schulungen dient.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben systematische Aufbereitung für Ausbildungsmaterial.

## **Modul 39: Motivation und Zielsetzung im Nachwuchsleistungssport (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen Grundlagen der Motivation (intrinsisch, extrinsisch) im Nachwuchssport.
- können realistische, altersgerechte Ziele mit Athlet:innen entwickeln.
- erkennen Risiken von Übermotivation und falschen Zielsetzungen.
- setzen Motivationstechniken im Training und vor Wettkämpfen gezielt ein.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer:in bei der Ziel- und Sinnvermittlung.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Kind verliert Motivation**

- Situation: Ein Kind möchte nicht mehr zum Training kommen, weil es „nie gewinnt“.
- Aufgabe: Erstelle ein Motivations-Poster für Kinder (A4, PDF oder Bilddatei) mit einfachen Botschaften („Jeder Fortschritt zählt“, „Übung macht stark“).
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Motivation altersgerecht zu visualisieren.

#### **B: Jugendliche setzen unrealistische Ziele**

- Situation: Ein Jugendlicher will in einem halben Jahr Deutscher Meister werden – ohne entsprechende Leistungsvoraussetzungen.
- Aufgabe: Verfasse einen Beratungsleitfaden (1 Seite, PDF), der zeigt:
  - o Wie Ziele realistisch angepasst werden.
  - o Wie Motivation trotzdem erhalten bleibt.
  - o Wie du mit Eltern kommunizierst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben realistische Zielarbeit.

#### **C: Zielvereinbarung im Training**

- Situation: Deine Gruppe soll zu Jahresbeginn gemeinsam Trainingsziele festlegen.
- Aufgabe: Erstelle ein Arbeitsblatt für Athlet:innen (1 Seite, PDF), das Kinder und Jugendliche selbst ausfüllen können (z. B. „Mein Ziel – meine Schritte – meine Unterstützung“).
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln praktische Werkzeuge für die Zielarbeit.

#### **D: Verein fordert Konzept**

- Situation: Der Vorstand möchte Motivation und Zielsetzung systematisch im Vereinstraining verankern.
- Aufgabe: Erstelle ein Konzeptpapier (2 Seiten, PDF), das darstellt:
  - o Methoden der Motivation.
  - o Formen der Zielarbeit.
  - o Integration in Trainings- und Wettkampfplanung.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln strukturelle Vorgaben.

## **Modul 40: Motivation und emotionale Stabilität (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Wechselwirkung von Motivation und emotionaler Stabilität im Leistungssport.
- erkennen, wie Niederlagen, Drucksituationen und Lampenfieber Kinder und Jugendliche beeinflussen.
- können Methoden anwenden, um Motivation in schwierigen Situationen zu erhalten.
- stärken Athlet:innen im Umgang mit Rückschlägen und Unsicherheiten.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer:in, Athlet:innen psychisch zu stützen und nicht zusätzlich zu belasten.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Kind verliert nach einer Niederlage die Fassung**

- Situation: Ein 10-jähriges Kind weint nach einer klaren Niederlage und will sofort nach Hause.
- Aufgabe: Erstelle ein Handlungsdiagramm (PDF oder Bilddatei), das darstellt:
  - Sofortmaßnahmen direkt nach dem Kampf.
  - Gesprächsstrategien mit dem Kind.
  - Nachbereitung in den kommenden Trainingseinheiten.
- Ziel: Die Teilnehmenden strukturieren ihr Verhalten in emotionalen Ausnahmesituationen.

#### **B: Jugendlicher blockiert unter Druck**

- Situation: Ein Jugendlicher zeigt im Turnier deutlich schlechtere Leistungen als im Training, weil er den Druck nicht aushält.
- Aufgabe: Verfasse einen Kurzaufsatz (1 Seite, PDF), in dem du beschreibst:
  - Welche Ursachen vorliegen können.
  - Welche Methoden im Training helfen, Drucksituationen vorzubereiten.
  - Wie du den Athleten mental stärkst.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Hintergründe und Strategien.

#### **C: Eltern erhöhen Erwartungsdruck**

- Situation: Eltern kritisieren ihr Kind vor allen anderen, weil es „zu wenig kämpft“.
- Aufgabe: Erstelle ein Dialog-Skript (1 Seite, PDF), das zeigt:
  - Wie du mit den Eltern sprichst.
  - Wie du das Kind gleichzeitig schützt.
  - Wie du auf pädagogisch korrekte Weise klare Grenzen setzt.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Kommunikation in Konfliktsituationen.

#### **D: Verein möchte Standards**

- Situation: Der Vorstand will verbindliche Regeln, wie Trainer:innen mit Athlet:innen nach Niederlagen und in Drucksituationen umgehen.
- Aufgabe: Erstelle einen Leitfaden (2 Seiten, PDF), der beschreibt:
  - o Grundprinzipien von Motivation und Stabilität.
  - o Praxisbeispiele für Kinder- und Jugendgruppen.
  - o Standards für Kommunikation und Verhalten.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln verbindliche Standards.

## Modul 41: Umgang mit Leistungsdruck (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen Ursachen und Erscheinungsformen von Leistungsdruck im Nachwuchsleistungssport.
- erkennen Anzeichen von Überforderung bei Kindern und Jugendlichen.
- können Strategien entwickeln, um Athlet:innen im Training und Wettkampf zu entlasten.
- kommunizieren angemessen mit Eltern und Verein über realistische Erwartungen.
- reflektieren ihre eigene Rolle als Trainer:in, Leistungsdruck zu vermeiden statt zu verstärken.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Kind unter Druck im Turnier

- Situation: Ein 9-jähriges Kind weint vor dem Kampf, weil es „nicht verlieren darf“.
- Aufgabe: Erstelle eine Fallskizze mit Maßnahmenplan (1 Seite, PDF), die zeigt:
  - Sofortreaktion am Wettkampftag.
  - Nachbereitung im Training.
  - Kommunikation mit Eltern.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen konkrete Handlungsschritte.

#### B: Jugendliche mit hohen Erwartungen

- Situation: Eine 14-Jährige setzt sich selbst unter enormen Druck, da sie unbedingt gewinnen will.
- Aufgabe: Verfasse einen Kurzaufsatz (1 Seite, PDF), in dem du erklärst:
  - Welche Ursachen Selbstüberforderung hat.
  - Welche Methoden Trainer:innen einsetzen können, um Ausgleich zu schaffen.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren pädagogische und psychologische Aspekte.

#### C: Eltern erzeugen Druck

- Situation: Eltern fordern, dass ihr Kind häufiger und härter trainiert, „um endlich zu gewinnen“.
- Aufgabe: Erstelle ein Dialog-Skript (1 Seite, PDF), das zeigt:
  - Wie du Eltern wertschätzend, aber klar Grenzen setzt.
  - Wie du erklärst, was kindgerechte Entwicklung bedeutet.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Kommunikation in kritischen Gesprächen.

#### D: Verein sucht Richtlinien

- Situation: Der Vorstand möchte Standards, wie Trainer:innen im Nachwuchs mit Leistungsdruck umgehen.
- Aufgabe: Erstelle ein Leitfaden-Dokument (2 Seiten, PDF), das darstellt:

- o Ursachen von Druck (Trainer, Eltern, Selbstanspruch).
- o Methoden zur Entlastung.
- o Regeln für Kommunikation und Verhalten.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln verbindliche Standards.

## Modul 42: Entwicklung mentaler Stärke (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen, was „mentale Stärke“ im Nachwuchsleistungssport bedeutet (Durchhaltevermögen, Selbstvertrauen, Konzentration, Umgang mit Rückschlägen).
- kennen altersgerechte Methoden zur Förderung mentaler Stärke im Training und Wettkampf.
- können Übungen zur Selbstregulation (Atmung, Visualisierung, Routinen) anleiten.
- fördern eine positive Fehlerkultur und Resilienz bei Athlet:innen.
- reflektieren ihre eigene Rolle als Modell für mentale Stärke.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Kind bricht im Wettkampf ein

- Situation: Ein 10-jähriges Kind gibt im Kampf nach dem ersten Gegentreffer auf.
- Aufgabe: Erstelle ein Ablaufschema (1 Seite, PDF), das zeigt:
  - Wie du in der Situation reagierst.
  - Welche Maßnahmen du danach im Training einsetzt.
  - Welche Strategien du langfristig einführst.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln strukturierte Handlungsstrategien.

#### B: Jugendliche verlieren Selbstvertrauen

- Situation: Eine Jugendgruppe zeigt nach mehreren Niederlagen ein brüchiges Selbstvertrauen.
- Aufgabe: Verfasse einen Trainerbericht (1 Seite, PDF), in dem du dokumentierst:
  - Beobachtungen.
  - Ursachenanalyse.
  - Maßnahmen zur Stärkung der Gruppe.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben systematische Dokumentation.

#### C: Routinen zur Wettkampfvorbereitung

- Situation: Du möchtest deine Gruppe mental besser auf Turniere vorbereiten.
- Aufgabe: Erstelle ein Trainingsmanual (2 Seiten, PDF) mit drei Routinen (z. B. Atemübungen, Visualisierung, positive Selbstgespräche).
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln konkrete Werkzeuge.

#### D: Verein möchte Konzept

- Situation: Der Vorstand fordert ein Programm zur systematischen Entwicklung mentaler Stärke im Nachwuchsbereich.
- Aufgabe: Erstelle ein Konzeptpapier (2 Seiten, PDF), das darstellt:
  - Zielsetzungen.
  - Methoden und Übungen.

- o Umsetzung im Vereinstraining.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben konzeptionelles Arbeiten.

## **Modul 43: Persönlichkeitsentwicklung und Sozialkompetenz (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Persönlichkeitsentwicklung im Nachwuchsleistungssport.
- erkennen die Rolle von Sozialkompetenz (Teamfähigkeit, Fairness, Konfliktfähigkeit) im Training und Wettkampf.
- können gezielt Übungen einsetzen, die Selbstbewusstsein und soziale Kompetenzen fördern.
- reflektieren, wie Trainer:innen Persönlichkeitsbildung unterstützen, ohne Kinder zu überfordern.
- handeln verantwortungsvoll als Vorbilder für Werte und soziales Verhalten.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Kind mit geringem Selbstbewusstsein**

- Situation: Ein 9-jähriges Kind traut sich nicht, an Turnieren teilzunehmen.
- Aufgabe: Erstelle ein Förderkonzept (1 Seite, PDF), das beschreibt:
  - Maßnahmen zur Stärkung des Selbstvertrauens.
  - Übungen im Training.
  - Begleitung im Turnierkontext.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen Strategien zur Persönlichkeitsentwicklung.

#### **B: Konflikt in der Jugendgruppe**

- Situation: Zwei Jugendliche streiten sich regelmäßig im Training, was die Gruppe belastet.
- Aufgabe: Erstelle ein Moderationsprotokoll (1 Seite, PDF), das dokumentiert:
  - Wie du das Gespräch leitest.
  - Welche Regeln du aufstellst.
  - Wie du den Konflikt nachhaltig löst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Konfliktmanagement.

#### **C: Fairness im Wettkampf**

- Situation: Ein Athlet verhält sich im Wettkampf unfair (Provozieren, Respektlosigkeit).
- Aufgabe: Verfasse ein Dialog-Skript (1 Seite, PDF), das zeigt:
  - Wie du das Verhalten direkt ansprichst.
  - Welche Werte du vermittelst.
  - Wie du Motivation und Respekt verbindest.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben wertorientierte Kommunikation.

#### **D: Verein möchte Standards**

- Situation: Der Vorstand fordert ein Programm zur Persönlichkeits- und Sozialkompetenzförderung im Nachwuchsbereich.
- Aufgabe: Erstelle ein Handbuch-Kapitel (2 Seiten, PDF), das darstellt:
  - o Ziele der Persönlichkeitsentwicklung.
  - o Methoden zur Förderung von Sozialkompetenz.
  - o Beispiele für die Umsetzung im Vereinstraining.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben strukturelles Arbeiten.

## Modul 44: Kommunikationsstile im Leistungstraining (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- kennen unterschiedliche Kommunikationsstile (autoritär, kooperativ, partnerschaftlich, laissez-faire).
- verstehen die Wirkung von Kommunikationsstilen auf Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Leistungssport.
- können ihren eigenen Stil reflektieren und situativ anpassen.
- setzen Kommunikation gezielt zur Motivation, Fehlerkorrektur und Konfliktlösung ein.
- reflektieren ihre Rolle als Vorbild für respektvolle und wertschätzende Sprache.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Zu strenger Ton im Kindertraining

- Situation: Ein Kind reagiert eingeschüchtert auf deine sehr strikten Anweisungen.
- Aufgabe: Erstelle ein Dialog-Skript (1 Seite, PDF), das zeigt, wie du mit einem kooperativen Kommunikationsstil dieselbe Trainingssituation bewältigen kannst.
- Ziel: Die Teilnehmenden erkennen Alternativen zu autoritärem Verhalten.

#### B: Jugendliche wollen Mitspracherecht

- Situation: Eine Jugendgruppe kritisiert, dass du zu autoritär bist und sie keine Mitsprache haben.
- Aufgabe: Verfasse ein Trainerbericht (1 Seite, PDF), in dem du dokumentierst:
  - Welche Kommunikationsstile du kennst.
  - Wie du deinen Stil anpassen würdest.
  - Welche Regeln du für Beteiligung einführst.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Anpassungen des eigenen Kommunikationsstils.

#### C: Unterschiedliche Athlet:innen-Typen

- Situation: Eine Gruppe besteht aus schüchternen Kindern und sehr dominanten Jugendlichen.
- Aufgabe: Erstelle eine Vergleichstabelle (1 Seite, PDF), die zeigt:
  - Welche Kommunikationsstile in welcher Situation hilfreich sind.
  - Konkrete Beispiele aus Training und Wettkampf.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben differenziertes Vorgehen.

#### D: Verein möchte Standards

- Situation: Der Vorstand bittet dich, Kommunikationsrichtlinien für das Leistungstraining zu erarbeiten.
- Aufgabe: Verfasse ein Leitfaden-Dokument (2 Seiten, PDF), das darstellt:
  - Übersicht der Kommunikationsstile.
  - Empfehlungen für Kinder-, Jugend- und Erwachsenengruppen.

- o Standards für den Wettkampfalltag.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein strukturelles Konzept.

## Modul 45: Gruppenprozesse erkennen und steuern (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen Grundlagen gruppenspezifischer Prozesse (Forming, Storming, Norming, Performing).
- erkennen typische Herausforderungen im Kinder- und Jugendtraining (Cliquesbildung, Außenseiterrollen, Rivalitäten).
- können Gruppenprozesse im Training und Wettkampf konstruktiv steuern.
- nutzen Kommunikations- und Moderationsmethoden zur Konfliktprävention.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer:in zwischen Führung und Förderung der Gruppe.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Neue Trainingsgruppe

- Situation: Du übernimmst eine neu zusammengesetzte Kindergruppe. Einige sind unsicher, andere sehr dominant.
- Aufgabe: Erstelle einen Ablaufplan (1 Seite, PDF), wie du die ersten vier Trainingseinheiten gestaltest, um die Gruppe zusammenzuführen.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben präventive Steuerung von Gruppenprozessen.

#### B: Cliquesbildung im Jugendtraining

- Situation: In deiner Jugendgruppe bilden sich Grüppchen, die andere ausschließen.
- Aufgabe: Verfasse einen Trainerbericht (1 Seite, PDF), in dem du dokumentierst:
  - Welche Probleme auftreten.
  - Welche Maßnahmen du einsetzt.
  - Wie du den Zusammenhalt stärkst.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren den Umgang mit Ausgrenzung.

#### C: Konflikte bei Turnierfahrten

- Situation: Während einer Turnierfahrt geraten zwei Jugendliche in Streit, was die Stimmung in der Gruppe belastet.
- Aufgabe: Erstelle ein Moderationsprotokoll (1 Seite, PDF), das zeigt:
  - Wie du das Gespräch führst.
  - Welche Regeln du festlegst.
  - Wie du die Gruppe wieder stabilisierst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Konfliktmoderation.

#### D: Verein möchte Standards

- Situation: Der Vorstand bittet um ein Konzept, wie Gruppenprozesse im Vereinstraining gefördert und gesteuert werden.
- Aufgabe: Erstelle ein Konzeptpapier (2 Seiten, PDF), das darstellt:
  - Entwicklungsphasen von Gruppen.

- o Methoden zur Steuerung.
- o Beispiele aus Training und Wettkampf.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein strukturiertes Modell.

## **Modul 46: Förderstrukturen, Perspektivkader, Leistungszentren (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Strukturen des Leistungssports in Deutschland (Verein – Landesverband – DTU – DOSB).
- kennen die Funktion von Perspektivkadern, Talentförderprogrammen und Leistungszentren.
- können den Weg eines Athleten vom Breitensport über den Landeskader bis zum Bundeskader nachvollziehen.
- wissen, welche Anforderungen und Chancen für Nachwuchsathlet:innen bestehen.
- reflektieren ihre Rolle als Vereinstrainer im Zusammenspiel mit Verbänden und Förderstrukturen.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Eltern fragen nach dem Weg zum Kader**

- Situation: Eltern möchten wissen, wie ihr Kind den Sprung in den Landeskader schaffen kann.
- Aufgabe: Erstelle ein Informationsblatt für Eltern (1 Seite, PDF), das die Stationen von Vereinstraining über Sichtungsmaßnahmen bis zum Landeskader erklärt.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben adressatengerechte Kommunikation.

#### **B: Talent im Verein**

- Situation: Ein Kind zeigt herausragende Leistungen – du fragst dich, wie du es an ein Leistungszentrum heranführen kannst.
- Aufgabe: Verfasse einen Trainerbericht (1 Seite, PDF), in dem du dokumentierst:
  - Fördermöglichkeiten.
  - Kriterien für eine Empfehlung.
  - Deine Rolle im Übergang.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren den Förderprozess.

#### **C: Zusammenarbeit mit dem Landesverband**

- Situation: Du wirst gebeten, einen Athleten aus deinem Verein für eine Sichtung im Perspektivkader vorzuschlagen.
- Aufgabe: Erstelle ein Bewerbungsprofil (1 Seite, PDF) des Athleten (Leistungsstand, Erfolge, Trainingsschwerpunkte, Potenzial).
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen strukturierte Dokumentation.

#### **D: Verein möchte Standards**

- Situation: Der Vorstand bittet dich, ein Konzept zur Förderung talentierter Sportler:innen im Verein vorzulegen.
- Aufgabe: Erstelle ein Konzeptpapier (2 Seiten, PDF), das darstellt:

- o Schnittstellen zu Kader- und Förderstrukturen.
- o Kriterien für Talentsichtung.
- o Zusammenarbeit mit Leistungszentren.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln verbindliche Vereinsperspektiven.

## Modul 47: Grundlagen der Dopingprävention (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Dopingprävention im Nachwuchsleistungssport.
- kennen die grundlegenden Regeln der NADA und WADA (Verbotene Substanzen, Kontrollsysteme).
- können Athlet:innen und Eltern altersgerecht über Risiken und Regeln informieren.
- erkennen Gefahren im Alltag (z. B. Nahrungsergänzung, Medikamente, Gruppendruck).
- reflektieren ihre Rolle als Vorbilder und Multiplikatoren im Verein.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Kind fragt nach „Wundermitteln“

- Situation: Ein 12-jähriger erzählt dir, dass er gehört hat, bestimmte Pillen würden stärker machen.
- Aufgabe: Erstelle ein Informationsblatt für Kinder (1 Seite, PDF) mit klaren Aussagen:
  - Warum Doping verboten ist.
  - Welche gesundheitlichen Gefahren bestehen.
  - Welche Werte im Sport zählen.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben kindgerechte Aufklärung.

#### B: Eltern sind verunsichert

- Situation: Eltern fragen nach Nahrungsergänzungsmitteln und deren Sinn im Nachwuchssport.
- Aufgabe: Verfasse einen Beratungsleitfaden für Eltern (1 Seite, PDF), der erklärt:
  - Welche Risiken bestehen.
  - Welche seriösen Quellen es gibt.
  - Warum ausgewogene Ernährung Vorrang hat.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben sachliche Elternkommunikation.

#### C: Jugendliche und Gruppendruck

- Situation: Jugendliche erzählen, dass ältere Sportler im Fitnessstudio „Mittel“ nehmen.
- Aufgabe: Erstelle ein Rollenspiel-Skript (1 Seite, PDF), das zeigt:
  - Wie du mit der Gruppe über Doping sprichst.
  - Wie du Gruppendruck aufgreifst.
  - Welche Haltung du vermittelst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Gesprächsführung in sensiblen Situationen.

#### D: Verein möchte Standards

- Situation: Der Vorstand fordert verbindliche Regeln zur Dopingprävention im Verein.
- Aufgabe: Erstelle ein Konzeptpapier (2 Seiten, PDF), das darstellt:
  - Maßnahmen zur Prävention.

- o Einbindung von Eltern und Athlet:innen.
- o Zusammenarbeit mit NADA/Verbänden.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein strukturelles Präventionskonzept.

## **Modul 48: Medikamentenmissbrauch erkennen (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Unterschiede zwischen notwendiger Medikamenteneinnahme und Missbrauch.
- erkennen Anzeichen für problematischen Medikamentengebrauch bei Kindern und Jugendlichen.
- kennen die Risiken von Schmerzmitteln, Aufputzmitteln oder Beruhigungsmitteln im Sport.
- können Athlet:innen und Eltern sachlich informieren und beraten.
- reflektieren ihre Rolle bei Prävention, Früherkennung und Intervention.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Kind nimmt Schmerzmittel**

- Situation: Ein Kind erzählt dir, dass es „eine Tablette gegen Schmerzen“ genommen hat, um am Training teilnehmen zu können.
- Aufgabe: Erstelle ein Handlungsdiagramm (1 Seite, PDF oder Bilddatei), das deine Schritte darstellt (Gespräch – Eltern informieren – Abklärung – Prävention).
- Ziel: Die Teilnehmenden üben systematisches Vorgehen.

#### **B: Jugendliche mit auffälligem Verhalten**

- Situation: Ein Jugendlicher wirkt ständig müde, berichtet aber von „Medikamenten gegen Stress“.
- Aufgabe: Verfasse einen Trainerbericht (1 Seite, PDF), in dem du dokumentierst:
  - o Beobachtungen.
  - o Einschätzung der Situation.
  - o Weitere Maßnahmen.
- Ziel: Die Teilnehmenden trainieren strukturierte Beobachtungsdokumentation.

#### **C: Eltern setzen Druck**

- Situation: Eltern sagen dir, sie geben ihrem Kind Medikamente, damit es beim Wettkampf „durchhält“.
- Aufgabe: Erstelle ein Dialog-Skript (1 Seite, PDF), das zeigt:
  - o Wie du sachlich und bestimmt reagierst.
  - o Welche Gefahren du aufzeigst.
  - o Wie du auf Prävention verweist.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Elternkommunikation in kritischen Situationen.

#### **D: Verein möchte Standards**

- Situation: Der Vorstand fordert ein Konzept, wie Medikamentenmissbrauch im Verein thematisiert werden soll.
- Aufgabe: Erstelle ein Konzeptpapier (2 Seiten, PDF), das darstellt:

- o Präventionsmaßnahmen.
- o Reaktionswege bei Verdachtsfällen.
- o Rolle von Trainern, Eltern, Ärzten.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln strukturelle Regeln.

## **Modul 49: Gesundheit erhalten trotz Leistungsdruck (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Gefahren, die durch Leistungsdruck im Nachwuchsleistungssport entstehen können (körperlich, psychisch, sozial).
- kennen Methoden, um Gesundheit und Leistungsfähigkeit nachhaltig zu sichern.
- können Belastungen erkennen und Training, Erholung und schulische Anforderungen in Balance halten.
- vermitteln Athlet:innen und Eltern die Bedeutung von Prävention und Selbstfürsorge.
- reflektieren ihre Verantwortung, Kinder nicht durch falsche Zielsetzungen zu überlasten.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Kind klagt über ständige Müdigkeit**

- Situation: Ein 11-jähriges Kind ist oft erschöpft, möchte aber unbedingt weitertrainieren.
- Aufgabe: Erstelle ein Handlungsschema (1 Seite, PDF), das zeigt:
  - Welche Schritte du unternimmst (Gespräch, Trainingsanpassung, Eltern einbeziehen).
  - Wie du Überlastung vorbeugst.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln klare Handlungsstrategien.

#### **B: Jugendliche mit Mehrfachbelastung**

- Situation: Eine 15-Jährige kämpft mit Schule, Training und Wettkämpfen, zeigt aber deutliche Stresssymptome.
- Aufgabe: Verfasse einen Trainerbericht (1 Seite, PDF), in dem du dokumentierst:
  - Welche Anzeichen du beobachtest.
  - Wie du Training anpasst.
  - Welche Unterstützungssysteme du aktivierst.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Belastungssteuerung.

#### **C: Eltern wollen härteres Training**

- Situation: Eltern verlangen, dass ihr Kind „härter ran“ muss, um mehr zu erreichen – trotz Überlastungssymptomen.
- Aufgabe: Erstelle ein Dialog-Skript (1 Seite, PDF), das zeigt:
  - Wie du Eltern deeskalierend aufklärst.
  - Welche Gefahren du benennst.
  - Wie du auf gesundheitsorientierte Ziele hinweist.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Elternkommunikation.

#### **D: Verein sucht Standards**

- Situation: Der Vorstand möchte Leitlinien, wie Gesundheit trotz Leistungsdruck im Verein gesichert werden kann.
- Aufgabe: Verfasse ein Konzeptpapier (2 Seiten, PDF), das beschreibt:
  - o Präventionsmaßnahmen.
  - o Balance zwischen Leistung und Gesundheit.
  - o Rolle von Trainern, Eltern, Athlet:innen.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln verbindliche Strukturen.

## Modul 50: Ernährung im Nachwuchsleistungssport (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Grundlagen gesunder Ernährung für Kinder und Jugendliche im Leistungssport.
- kennen den Einfluss von Ernährung auf Leistung, Regeneration und Gesundheit.
- können Eltern und Athlet:innen praxisnah zu Ernährung im Alltag und vor Wettkämpfen beraten.
- erkennen Risiken von Fehlernährung, Diäten und Nahrungsergänzungsmitteln.
- reflektieren ihre Rolle als Multiplikatoren für gesunde Essgewohnheiten.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Kind isst kaum vor dem Wettkampf

- Situation: Ein Kind kommt ohne Frühstück zum Turnier und klagt über Müdigkeit.
- Aufgabe: Erstelle ein Infoblatt für Kinder (1 Seite, PDF) mit Tipps für einfache, kindgerechte Snacks und Mahlzeiten vor Wettkämpfen.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen alltagsnahe Ernährungsempfehlungen zu geben.

#### B: Jugendliche experimentieren mit Diäten

- Situation: Eine Gruppe Jugendlicher spricht davon, weniger zu essen, um „schneller“ zu werden.
- Aufgabe: Verfasse einen Trainerbericht (1 Seite, PDF), in dem du dokumentierst:
  - Deine Beobachtungen.
  - Deine Einschätzung.
  - Maßnahmen zur Aufklärung und Prävention.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren Risiken von Diäten im Nachwuchssport.

#### C: Eltern verunsichert durch Nahrungsergänzung

- Situation: Eltern fragen nach Proteinpulver und Supplements für ihr Kind.
- Aufgabe: Erstelle ein Dialog-Skript (1 Seite, PDF), das zeigt:
  - Wie du Eltern über Risiken informierst.
  - Welche seriösen Empfehlungen du gibst.
  - Welche Alternativen es gibt.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben sachliche Elternkommunikation.

#### D: Verein möchte Standards

- Situation: Der Vorstand möchte ein Ernährungskonzept für Nachwuchsathlet:innen.
- Aufgabe: Erstelle ein Konzeptpapier (2 Seiten, PDF), das darstellt:
  - Ernährung im Alltag.
  - Ernährung vor und nach Wettkämpfen.
  - Prävention von Fehlernährung.

- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein strukturiertes Modell.

## Modul 51: Flüssigkeitshaushalt im Training (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung des Flüssigkeitshaushalts für Leistungsfähigkeit, Konzentration und Gesundheit.
- kennen altersgerechte Empfehlungen zur Flüssigkeitsaufnahme vor, während und nach dem Training.
- können Eltern und Athlet:innen praxisnah beraten.
- erkennen Risiken von Dehydration und Fehlernährung durch zuckerhaltige Getränke.
- reflektieren ihre Rolle als Trainer:in für Prävention und Vorbildverhalten.

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Kind trinkt nicht genug

- Situation: Ein Kind klagt während des Trainings über Kopfschmerzen und Müdigkeit. Es stellt sich heraus, dass es kaum getrunken hat.
- Aufgabe: Erstelle ein Handlungsdiagramm (1 Seite, PDF oder Bilddatei), das zeigt:
  - o Sofortmaßnahmen.
  - o Prävention im Training.
  - o Kommunikation mit Eltern.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen strukturiertes Handeln.

#### B: Jugendliche mit Energy-Drinks

- Situation: Jugendliche bringen Energy-Drinks zum Training mit.
- Aufgabe: Verfasse ein Dialog-Skript (1 Seite, PDF), in dem du erklärst:
  - o Warum Energy-Drinks schädlich sind.
  - o Welche Alternativen es gibt.
  - o Wie du klare Regeln im Training aufstellst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben altersgerechte Aufklärung.

#### C: Eltern fragen nach Sportgetränken

- Situation: Eltern sind unsicher, ob spezielle Sportgetränke für Kinder sinnvoll sind.
- Aufgabe: Erstelle ein Informationsblatt für Eltern (1 Seite, PDF) mit Empfehlungen zur Flüssigkeitsaufnahme bei Kindern und Jugendlichen.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben adressatengerechte Kommunikation.

#### D: Verein möchte Standards

- Situation: Der Vorstand möchte einheitliche Regeln zum Flüssigkeitshaushalt im Nachwuchstraining.
- Aufgabe: Erstelle ein Konzeptpapier (2 Seiten, PDF), das darstellt:
  - o Flüssigkeitsbedarf im Training und Wettkampf.
  - o Sinnvolle Getränkeauswahl.

- o Standards für Vereinstraining und Wettkampfbegleitung.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln verbindliche Strukturen.

## **Modul 52: Probleme des Gewichtsmachens im Nachwuchstraining (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Risiken des Gewichtsmachens im Nachwuchssport (gesundheitlich, psychisch, leistungssportlich).
- erkennen Anzeichen, wenn Athlet:innen ungesunde Methoden anwenden (Hungern, übermäßiges Schwitzen, Dehydration).
- können Eltern und Athlet:innen altersgerecht über Gefahren und Alternativen informieren.
- entwickeln Strategien, wie Gewichtsklassen im Nachwuchs sinnvoll genutzt werden, ohne Druck auszuüben.
- reflektieren ihre Rolle als Schutzinstanz gegen riskantes Verhalten.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Kind hungert vor dem Turnier**

- Situation: Ein 11-Jähriger sagt dir, er habe seit einem Tag nichts gegessen, „um Gewicht zu machen“.
- Aufgabe: Erstelle ein Handlungsschema (1 Seite, PDF), das darstellt:
  - Sofortmaßnahmen.
  - Kommunikation mit Eltern.
  - Prävention für zukünftige Turniere.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben schnelles, strukturiertes Handeln.

#### **B: Jugendliche mit falschen Vorbildern**

- Situation: Jugendliche berichten, ältere Kämpfer hätten mit Sauna und Schwitzanzügen Gewicht reduziert.
- Aufgabe: Verfasse einen Informationsartikel (1 Seite, PDF) für die Vereins-Website, der erklärt:
  - Warum diese Methoden gefährlich sind.
  - Welche gesunden Alternativen es gibt.
  - Welche Rolle Trainer im Schutz haben.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Öffentlichkeitsarbeit.

#### **C: Eltern erhöhen Druck**

- Situation: Eltern fordern, dass ihr Kind unbedingt in einer „leichteren“ Gewichtsklasse startet.
- Aufgabe: Erstelle ein Dialog-Skript (1 Seite, PDF), das zeigt:
  - Wie du Eltern aufklärst.
  - Welche Risiken du nennst.
  - Wie du gesunde Ziele vermittelst.

- Ziel: Die Teilnehmenden üben deeskalierende Elternkommunikation.

**D: Verein möchte Standards**

- Situation: Der Vorstand bittet dich, Leitlinien zum Umgang mit Gewichtsklassen im Nachwuchs zu entwickeln.
- Aufgabe: Erstelle ein Leitfaden-Dokument (2 Seiten, PDF), das beschreibt:
  - o Umgang mit Gewichtsklassen im Kinder- und Jugendbereich.
  - o Klare „No-Go“-Methoden.
  - o Kommunikation mit Eltern und Athlet:innen.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln verbindliche Standards.

## **Modul 53: Gesunde Gewichtsentwicklung begleiten (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Prinzipien gesunder Gewichtsentwicklung bei Kindern und Jugendlichen im Leistungssport.
- kennen die Rolle von Ernährung, Wachstum, Pubertät und Trainingsbelastung.
- können Eltern und Athlet:innen bei Fragen zur Gewichtsentwicklung sachlich begleiten.
- erkennen Anzeichen von Essstörungen oder ungesunden Praktiken frühzeitig.
- reflektieren ihre Verantwortung, Leistungsdruck nicht durch Gewichtsziele zu verstärken.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Kind wächst stark in die Höhe**

- Situation: Ein 12-Jähriger ist innerhalb eines Jahres deutlich gewachsen und kämpft jetzt in einer höheren Gewichtsklasse. Eltern machen sich Sorgen.
- Aufgabe: Erstelle ein Informationsblatt für Eltern (1 Seite, PDF), das erklärt:
  - Warum Gewichtssprünge in der Pubertät normal sind.
  - Welche Unterstützung sinnvoll ist.
  - Welche Rolle Trainer:innen haben.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben beruhigende Elternkommunikation.

#### **B: Jugendliche wollen Gewicht halten**

- Situation: Eine 15-Jährige versucht, durch weniger Essen ihr Gewicht konstant zu halten, obwohl sie im Wachstum ist.
- Aufgabe: Verfasse einen Beratungsleitfaden (1 Seite, PDF), der darstellt:
  - Warum Gewichtsentwicklung natürlich ist.
  - Welche Risiken beim „Gewichthalten“ entstehen.
  - Wie Trainer:innen unterstützen können.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren gesundheitsorientierte Beratung.

#### **C: Diskussion im Trainerteam**

- Situation: Im Trainerteam herrscht Uneinigkeit, ob Gewichtsentwicklung bei Kindern gesteuert oder akzeptiert werden sollte.
- Aufgabe: Erstelle ein Diskussionspapier (1 Seite, PDF), das beide Positionen darstellt und eine begründete Empfehlung gibt.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Argumentation und Reflexion.

#### **D: Verein möchte Standards**

- Situation: Der Vorstand fordert verbindliche Regeln für den Umgang mit Gewichtsentwicklung im Nachwuchsbereich.
- Aufgabe: Erstelle ein Leitfaden-Dokument (2 Seiten, PDF), das darstellt:

- o Prinzipien gesunder Gewichtsentwicklung.
- o Standards im Kinder- und Jugendtraining.
- o Kommunikation mit Eltern und Athlet:innen.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln klare Vorgaben.

## **Modul 54: Aufbau und Struktur einer Trainingseinheit im Nachwuchsleistungssport (Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Grundstruktur einer typischen Vollkontakt-Trainingseinheit (Aufwärmen, Hauptteil, Abschluss).
- können Trainingseinheiten mit Schwerpunkt Technik, Taktik, Athletik und Sparring methodisch sinnvoll aufbauen.
- setzen Belastungssteuerung in kampfspezifischen Einheiten um.
- verknüpfen Einheiten gezielt mit den Anforderungen des Turnierwettkampfs.
- reflektieren ihre Rolle als Organisator:in, Coach und Vorbild im Wettkampftraining.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Kindergruppe auf Turniervorbereitung**

- Situation: Du übernimmst eine Gruppe von 9- bis 11-jährigen, die in 6 Wochen ihr erstes Turnier hat.
- Aufgabe: Erstelle einen Einheitenplan (1 Seite, PDF) für 60 Minuten Training, das Distanzgefühl und einfache Kickkombinationen für den Vollkontakt vorbereitet.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisorientierte Planung mit Wettkampffokus.

#### **B: Jugendliche brauchen Taktikschulung**

- Situation: Eine Jugendgruppe soll in einer Einheit auf das Thema Kontertraining vorbereitet werden.
- Aufgabe: Erstelle ein Trainingsblatt (1 Seite, PDF) mit einer 90-minütigen Einheit, in der Aufwärmen, Technik, Athletik und Sparring taktisch aufeinander abgestimmt sind.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen Schwerpunktsetzung im Vollkontakt.

#### **C: Eltern wollen Transparenz**

- Situation: Eltern fragen, warum ihre Kinder im Training nicht nur Kicks üben, sondern auch Sprint- und Reaktionsübungen machen.
- Aufgabe: Erstelle ein Infoblatt für Eltern (1 Seite, PDF), das erklärt:
  - o Warum Technik, Taktik und Athletik immer kombiniert werden.
  - o Wie dies im Vollkontakt zu Turniererfolgen beiträgt.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahe Außenkommunikation.

#### **D: Verein möchte Standards**

- Situation: Der Vorstand fordert eine Vorlage für Trainingseinheiten im Vollkontakt.
- Aufgabe: Erstelle ein Template (1 Seite, PDF) für Trainer:innen, das folgende Bausteine vorgibt:
  - o Aufwärmen (reaktionsschnell, kick-spezifisch).
  - o Hauptteil (Technik + Taktik).
  - o Athletikblock (kampfspezifisch).

- o Sparring / Anwendung.
- o Abwärmen / Reflexion.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln ein strukturiertes Werkzeug.

# Modul 55: Methodische Gestaltung von Aufwärm- und Vorbereitungsphasen im Vollkontakt (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Funktionen des Aufwärmens im Nachwuchsleistungssport (physiologisch, psychologisch, verletzungspräventiv).
- kennen spezifische Methoden für ein wettkampforientiertes Aufwärmen (reaktionsschnell, kick-spezifisch, partnerbezogen).
- können Aufwärmphasen an Altersstufen und Trainingsziele anpassen.
- verknüpfen Aufwärmen mit taktischen und technischen Inhalten für den Vollkontakt.
- reflektieren, wie sie Aufwärmformen abwechslungsreich und motivierend gestalten.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Kindergruppe vor Turnier

- Situation: Deine 9- bis 11-jährigen bereiten sich auf ihr erstes Turnier vor. Das Aufwärmen soll Sicherheit geben und Nervosität abbauen.
- Aufgabe: Erstelle einen Aufwärmplan (1 Seite, PDF) mit drei Übungen, die Bewegung, Spaß und Reaktionsfähigkeit kombinieren.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Aufwärmen mit psychologischer Komponente zu gestalten.

### B: Jugendliche vor Sparringseinheit

- Situation: Eine Jugendgruppe soll für eine 90-minütige Sparringseinheit vorbereitet werden.
- Aufgabe: Erstelle ein Trainingsblatt (1 Seite, PDF) mit einem 15-minütigen Aufwärmprogramm, das kick-spezifische Bewegungen, Partnerübungen und Reaktionssignale enthält.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Wettkampfspezifik im Aufwärmen.

### C: Eltern stellen Fragen

- Situation: Eltern fragen, warum Aufwärmen mehr ist als „ein paar Runden laufen“.
- Aufgabe: Erstelle ein Eltern-Infoblatt (1 Seite, PDF), das erklärt:
  - Warum Aufwärmen wichtig ist.
  - Welche Verletzungsrisiken dadurch verringert werden.
  - Wie es den Kindern hilft, sich besser auf den Wettkampf einzustellen.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben transparente Kommunikation.

### D: Verein möchte Standards

- Situation: Der Vorstand fordert eine einheitliche Struktur für Aufwärmphasen im Vollkontakttraining.
- Aufgabe: Erstelle ein Leitfaden-Dokument (2 Seiten, PDF) mit Empfehlungen für:
  - Kindergruppen.

- o Jugendgruppen.
- o Vor-Wettkampf-Aufwärmen auf Turnieren.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln verbindliche Standards.

# Modul 56: Hauptteil im Training - Kombination von Technik, Taktik und Athletik (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Rolle des Hauptteils als zentrales Element jeder Trainingseinheit.
- können Technik-, Taktik- und Athletikbausteine gezielt kombinieren.
- gestalten Hauptteile alters- und leistungsgerecht für Kinder und Jugendliche.
- integrieren Wettkampf- und Turniersituationen methodisch in den Hauptteil.
- reflektieren, wie sie Abwechslung schaffen und Überforderung vermeiden.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Technik und Taktik bei Kindern

- Situation: Eine Kindergruppe (9–11 Jahre) soll im Hauptteil lernen, einfache Kickkombinationen mit Reaktionsaufgaben zu verbinden.
- Aufgabe: Erstelle einen Einheitenplan für den Hauptteil (1 Seite, PDF) mit drei aufeinander aufbauenden Übungen (Technik – Reaktion – Anwendung).
- Ziel: Die Teilnehmenden üben methodischen Aufbau.

### B: Jugendliche im Turniervorbereitungstraining

- Situation: Eine Jugendgruppe trainiert für ein Turnier, Schwerpunkt: Kontertechniken.
- Aufgabe: Erstelle ein Trainingsblatt (1 Seite, PDF) für einen 45-minütigen Hauptteil mit Technik-, Athletik- und Sparringskomponenten.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen Verknüpfung von Disziplinen.

### C: Eltern fragen nach Intensität

- Situation: Eltern äußern Sorge, dass der Hauptteil zu belastend sei.
- Aufgabe: Erstelle ein Eltern-Infoblatt (1 Seite, PDF), das erklärt:
  - Warum Technik, Taktik und Athletik kombiniert werden.
  - Wie Belastung altersgerecht gesteuert wird.
  - Warum Wettkampfanforderungen schrittweise eingeführt werden.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Kommunikation mit Eltern.

### D: Verein will Standards

- Situation: Der Vorstand fordert Richtlinien, wie Hauptteile im Vollkontakttraining aufgebaut sein sollen.
- Aufgabe: Erstelle ein Leitfaden-Dokument (2 Seiten, PDF) mit Vorgaben für:
  - Kindergruppen.
  - Jugendgruppen.
  - Turnierorientierte Trainingsphasen.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln verbindliche Standards.

## **Modul 57: Abschlussphasen - Abwärmen, Regeneration und mentale Nachbereitung (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung der Abschlussphasen für Regeneration, Verletzungsprophylaxe und mentale Verarbeitung.
- kennen Methoden für aktives Abwärmen, Dehnung und Cooldown im Vollkontakt.
- können mentale Nachbereitung (Feedback, Reflexion, positive Verstärkung) gezielt einsetzen.
- passen die Inhalte alters- und leistungsgerecht an.
- reflektieren, wie Abschlussphasen zur langfristigen Motivation beitragen.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Kindergruppe nach intensivem Training**

- Situation: Eine Kindergruppe (9-11 Jahre) ist nach einer intensiven Sparringseinheit sehr aufgedreht.
- Aufgabe: Erstelle ein Diagramm (1 Seite, PDF) mit drei Bausteinen für ein kindgerechtes Abwärmen (Bewegung - Dehnung - kurze Reflexion).
- Ziel: Die Teilnehmenden strukturieren einfache Abschlussphasen.

#### **B: Jugendliche nach Turniervorbereitung**

- Situation: Nach einer 90-minütigen Einheit mit viel Belastung sollen Jugendliche runtergefahren und reflektiert werden.
- Aufgabe: Verfasse ein Ablaufprotokoll (1 Seite, PDF) mit:
  - o 10 Minuten Regeneration.
  - o 5 Minuten Dehnung.
  - o 5 Minuten mentale Nachbereitung.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen praxisnahe Gestaltung.

#### **C: Eltern wollen wissen, warum Abwärmen nötig ist**

- Situation: Eltern beschwerten sich, dass „die Kinder beim Training am Ende nur noch sitzen“.
- Aufgabe: Erstelle einen Newsletter-Artikel (1 Seite, PDF) für den Verein, der erklärt:
  - o Warum Abwärmen und Reflexion wichtig sind.
  - o Welche Vorteile sie bringen.
  - o Wie dies die Kinder langfristig schützt.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Öffentlichkeitsarbeit.

#### **D: Verein möchte Standards**

- Situation: Der Vorstand fordert klare Vorgaben für Abschlussphasen.
- Aufgabe: Erstelle ein Konzeptpapier (2 Seiten, PDF) mit Standards für:

- o Kindergruppen.
- o Jugendliche.
- o Turniernachbereitung.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln einheitliche Strukturen.

## **Modul 58: Techniktraining im Vollkontakt - methodischer Aufbau von Wettkampfkombinationen (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen, wie man eine neue oder bestehende Wettkampfkombination methodisch vermittelt.
- können den Trainingsprozess von „Vormachen - Nachmachen - Variieren - Anwenden“ auf den Vollkontakt übertragen.
- passen die Vermittlung an Leistungsstand und Altersgruppe an.
- verknüpfen Kombinationstraining konsequent mit Wettkampfsituationen (Treffer, Distanz, Zeitdruck).
- reflektieren Fehlerbilder und entwickeln Korrekturstrategien.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Einführung einer Wettkampfkombination bei Kindern**

- Situation: Deine Kindergruppe (9-11 Jahre) soll eine neue Kombination kennenlernen.
- Aufgabe: Erstelle einen Methodenplan (1 Seite, PDF) mit drei Stufen: Grundablauf - Variation - Anwendung im Sparring.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben den methodischen Aufbau für Einsteiger.

#### **B: Jugendliche optimieren Trefferqualität**

- Situation: Deine Jugendgruppe trainiert eine bekannte Kombination, trifft aber unsauber und langsam.
- Aufgabe: Erstelle ein Trainingsblatt (1 Seite, PDF) für 45 Minuten Training, in dem die Kombination systematisch verbessert wird (Drills, Partnerübung, Anwendung unter Zeitdruck).
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen praxisorientierte Verbesserung.

#### **C: Eltern fragen nach Wiederholungen**

- Situation: Eltern wundern sich, warum im Training so oft die gleichen Kombinationen wiederholt werden.
- Aufgabe: Erstelle ein Eltern-Infoblatt (1 Seite, PDF), das erklärt:
  - Warum Wiederholung im Wettkampfsport entscheidend ist.
  - Wie Automatismen entstehen.
  - Warum erst Wiederholung, dann Variation, dann Anwendung folgt.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Kommunikation nach außen.

#### **D: Verein fordert Standards**

- Situation: Der Vorstand möchte klare Leitlinien, wie Kombinationstraining im Vollkontakt aufgebaut sein soll.
- Aufgabe: Erstelle ein Leitfaden-Dokument (2 Seiten, PDF), das darstellt:
  - Methodik von Kombinationstraining.

- o Unterschiede Kinder/Jugendliche.
- o Integration in den Sparringskontext.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln einheitliche Standards.

## **Modul 59: Taktikschulung - Distanzgefühl und Raumkontrolle (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Distanzgefühl und Raumkontrolle im olympischen Vollkontakt.
- können Übungen entwickeln, die Distanzwahrnehmung und Raumbeherrschung verbessern.
- setzen Partner- und Gruppenübungen gezielt ein, um taktische Fähigkeiten zu schulen.
- integrieren Distanz- und Raumtraining in Kombinationen, Pratzearbeit und Sparring.
- reflektieren typische Fehlerbilder (z. B. zu nah, zu passiv, ungenutzte Mattenfläche) und entwickeln Korrekturstrategien.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Kinder lernen Mattenorientierung**

- Situation: Eine Kindergruppe (9–11 Jahre) verliert im Training oft den Überblick über die Kampffläche.
- Aufgabe: Erstelle ein Übungsblatt (1 Seite, PDF) mit drei Spielformen, die Orientierung und Distanzwahrnehmung verbessern.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben kindgerechtes Taktiktraining.

#### **B: Jugendliche im Distanzkampf**

- Situation: Jugendliche (13–15 Jahre) haben Schwierigkeiten, die richtige Distanz für Angriffe und Konter zu halten.
- Aufgabe: Erstelle ein Trainingsblatt (1 Seite, PDF) mit Partnerübungen, die Distanzwechsel und Reaktionsschnelligkeit schulen.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen Distanzgefühl systematisch aufzubauen.

#### **C: Eltern stellen Fragen**

- Situation: Eltern fragen, warum „ständig ohne Kontakt“ geübt wird.
- Aufgabe: Erstelle ein Eltern-Infoblatt (1 Seite, PDF), das erklärt:
  - o Warum Distanztraining zentral ist.
  - o Wie es Sicherheit und Trefferquote im Wettkampf steigert.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahe Kommunikation.

#### **D: Verein fordert Standards**

- Situation: Der Vorstand möchte verbindliche Richtlinien zur Schulung von Distanz und Raumkontrolle.
- Aufgabe: Erstelle ein Leitfaden-Dokument (2 Seiten, PDF), das darstellt:
  - o Prinzipien der Distanzarbeit.
  - o Methoden für Kinder und Jugendliche.
  - o Integration in den Wettkampfalltag.

- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln Standards für taktisches Training.

# Modul 61: Taktikschulung - Kontertechniken und Variabilität (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Konteraktionen im Vollkontakt (Punktesicherung, Kontrolle, Überraschungseffekt).
- können methodisch Konterübungen für verschiedene Altersstufen entwickeln.
- gestalten Variationen, um Athlet:innen flexibel und unberechenbar zu machen.
- integrieren Kontertraining in Partnerübungen, Prätzenarbeit und Sparring.
- reflektieren typische Fehler (zu spät reagieren, immer gleiche Muster, falsche Distanz) und entwickeln Korrekturmethode.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Kinder lernen einfache Konterprinzipien

- Situation: Eine Kindergruppe (9–11 Jahre) soll erste Erfahrungen mit Konteraktionen machen.
- Aufgabe: Erstelle ein Übungsblatt (1 Seite, PDF) mit drei kindgerechten Partnerübungen, die Reaktionsschnelligkeit und Kontern trainieren.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben altersgerechten Einstieg.

### B: Jugendliche reagieren zu spät

- Situation: Eine Jugendgruppe (13–15 Jahre) scheitert regelmäßig daran, rechtzeitig zu kontern.
- Aufgabe: Erstelle ein Trainingsblatt (1 Seite, PDF) für 30 Minuten Training, das Kontertiming durch Signale, Distanzen und kurze Intervalle schult.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen methodische Progression.

### C: Eltern stellen Fragen

- Situation: Eltern fragen, warum ihre Kinder im Training häufig „warten“ sollen, statt selbst anzugreifen.
- Aufgabe: Erstelle ein Eltern-Infoblatt (1 Seite, PDF), das erklärt:
  - Welche taktische Rolle Konter im Vollkontakt haben.
  - Warum Athlet:innen beides brauchen – Angriff und Konter.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben sachliche Kommunikation.

### D: Verein möchte Standards

- Situation: Der Vorstand fordert klare Richtlinien für Kontertraining.
- Aufgabe: Erstelle ein Leitfaden-Dokument (2 Seiten, PDF) mit Standards für Kontertraining im Nachwuchs (Prinzipien – Methoden – Altersstufen – Integration in Sparring).
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln verbindliche Vorgaben.

## **Modul 62: Einsatz von Trainingshilfsmitteln im Leistungssport (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- kennen die wichtigsten Trainingshilfsmittel im Vollkontakt (Pratzen, Schlagpolster, Stangen, Bänder, Reaktionslichter, elektronische Trefferwesten).
- können Übungen mit Hilfsmitteln methodisch und sicher in Einheiten einbauen.
- variieren Hilfsmittel gezielt zur Schulung von Technik, Taktik und Athletik.
- reflektieren Chancen und Grenzen von Hilfsmitteln im Nachwuchstraining.
- setzen Hilfsmittel so ein, dass immer ein Bezug zum Wettkampf hergestellt wird.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Kindergruppe mit Pratzearbeit**

- Situation: Eine Kindergruppe (9–11 Jahre) soll mit Pratzen arbeiten, verliert aber den Fokus und „haut nur drauflos“.
- Aufgabe: Erstelle ein Übungsblatt (1 Seite, PDF) mit drei strukturierten Partnerübungen, die Präzision und Kontrolle fördern.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben methodischen Einsatz einfacher Hilfsmittel.

#### **B: Jugendliche mit neuen Trainingsgeräten**

- Situation: Eine Jugendgruppe (13–15 Jahre) soll Reaktionslichter nutzen, kennt diese aber noch nicht.
- Aufgabe: Erstelle ein Trainingsblatt (1 Seite, PDF) für 30 Minuten Training, in dem Reaktionslichter sinnvoll in Kombinationstraining eingebaut werden.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen innovative Methoden einzusetzen.

#### **C: Eltern fragen nach Sinn**

- Situation: Eltern wollen wissen, warum Hilfsmittel wie Gummibänder oder Stangen eingesetzt werden.
- Aufgabe: Erstelle ein Eltern-Infoblatt (1 Seite, PDF), das erklärt:
  - Welche Ziele die Hilfsmittel haben.
  - Warum sie mehr sind als „Spielzeug“.
  - Wie sie den Kindern helfen, sich auf den Wettkampf vorzubereiten.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben externe Kommunikation.

#### **D: Verein möchte Standards**

- Situation: Der Vorstand fordert Richtlinien zum sicheren und sinnvollen Einsatz von Hilfsmitteln.
- Aufgabe: Erstelle ein Leitfaden-Dokument (2 Seiten, PDF), das darstellt:
  - Welche Hilfsmittel im Verein genutzt werden.
  - Welche Sicherheitsregeln gelten.

- o Wie Hilfsmittel ins Wettkampftraining integriert werden.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln verbindliche Vorgaben.

## **Modul 63: Stationstraining und Kleingruppenarbeit im Vollkontakt (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Vorteile von Stationstraining und Kleingruppenarbeit im Nachwuchsleistungssport.
- können unterschiedliche Stationen mit Technik-, Taktik- und Athletikschwerpunkten planen.
- organisieren Kleingruppen so, dass jede:r Athlet:in aktiv gefördert wird.
- variieren Belastung und Inhalte je nach Altersgruppe und Wettkampfniveau.
- reflektieren, wie Stationstraining Motivation, Abwechslung und Individualisierung fördert.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Kindergruppe mit viel Energie**

- Situation: Eine Gruppe von 12 Kindern (9–11 Jahre) ist sehr aktiv, gleichzeitig schwer zu steuern.
- Aufgabe: Erstelle einen Stationenplan (1 Seite, PDF) mit 4 Stationen, die Technik, Taktik, Athletik und Spiel verbinden.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben methodische Planung für Kindergruppen.

#### **B: Jugendliche in Turniervorbereitung**

- Situation: Eine Jugendgruppe (13–15 Jahre) soll sich gezielt auf ein Turnier vorbereiten.
- Aufgabe: Erstelle ein Trainingsblatt (1 Seite, PDF) mit 5 Stationen, die Kombinationen, Reaktionsfähigkeit, Distanzarbeit, Athletik und Sparring simulieren.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Wettkampfanforderungen praxisnah umzusetzen.

#### **C: Eltern sehen nur „Chaos“**

- Situation: Eltern finden Stationstraining „unstrukturiert“ und fragen, ob das wirklich Training sei.
- Aufgabe: Erstelle ein Eltern-Infoblatt (1 Seite, PDF), das erklärt:
  - Warum Stationstraining effektiv ist.
  - Welche Ziele damit erreicht werden.
  - Wie es Kinder für Turniere vorbereitet.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Öffentlichkeitsarbeit.

#### **D: Verein möchte Standards**

- Situation: Der Vorstand fordert klare Vorgaben für Stationstraining im Vollkontakt.
- Aufgabe: Erstelle ein Leitfaden-Dokument (2 Seiten, PDF) mit Standards:
  - Aufbau und Organisation.
  - Inhalte für verschiedene Altersgruppen.

- o Sicherheitsregeln und Belastungssteuerung.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln verbindliche Vereinsperspektiven.

## **Modul 64: Spielformen für Technik, Taktik und Athletik im Vollkontakt (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Spielformen zur Förderung von Technik, Taktik und Athletik.
- können kindgerechte, jugendgerechte und leistungsorientierte Spielformen entwickeln.
- nutzen Spielformen gezielt zur Schulung von Reaktion, Distanzgefühl, Variabilität und Kondition.
- bauen Spielformen so ein, dass sie Abwechslung bringen, aber immer den Bezug zum Vollkontaktwettkampf wahren.
- reflektieren, wie Spiele Motivation und Gruppendynamik fördern.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Kindergruppe mit Motivationseinbruch**

- Situation: Eine Kindergruppe (9–11 Jahre) wirkt nach mehreren Technikübungen unmotiviert.
- Aufgabe: Erstelle ein Übungsblatt (1 Seite, PDF) mit drei Spielformen, die Technik und Spaß verbinden (z. B. Reaktionsspiele mit Kickaufgaben, Distanzspiele).
- Ziel: Die Teilnehmenden üben kindgerechte Spielformen.

#### **B: Jugendliche brauchen Reaktionsschnelligkeit**

- Situation: Eine Jugendgruppe (13–15 Jahre) soll schneller auf Angriffe reagieren können.
- Aufgabe: Erstelle ein Trainingsblatt (1 Seite, PDF) mit drei Spielformen, die Reaktionsgeschwindigkeit und Konterverhalten fördern.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Taktik durch Spiele zu schulen.

#### **C: Eltern stellen Fragen**

- Situation: Eltern fragen, warum so viele „Spiele“ im Training sind und ob das nicht „Spielstunde statt Sport“ sei.
- Aufgabe: Erstelle ein Eltern-Infoblatt (1 Seite, PDF), das erklärt:
  - Welche Funktion Spiele im Leistungssport haben.
  - Warum Kinder durch Spielformen schneller lernen.
  - Wie Spiele gezielt auf den Wettkampf vorbereiten.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben externe Kommunikation.

#### **D: Verein möchte Standards**

- Situation: Der Vorstand fordert Leitlinien zur Nutzung von Spielformen im Leistungssporttraining.
- Aufgabe: Erstelle ein Leitfaden-Dokument (2 Seiten, PDF), das beschreibt:

- o Spielformen für Technik.
- o Spielformen für Taktik.
- o Spielformen für Athletik.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln verbindliche Standards.

# Modul 65: Wettkampfsimulation und Turniervorbereitung im Training (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)

---

## Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Wettkampfsimulationen zur Vorbereitung auf Turniere.
- können realistische Wettkampfsituationen im Training schaffen (Regeln, Kampfrichter, Kampfzeiten, Pausen).
- nutzen Simulationen, um Athlet:innen an Drucksituationen zu gewöhnen.
- integrieren mentale, taktische und organisatorische Elemente in die Turniervorbereitung.
- reflektieren, wie Simulationen alters- und leistungsgerecht angepasst werden.

## Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

### A: Kinder vor ihrem ersten Turnier

- Situation: Eine Kindergruppe (9-11 Jahre) fährt in 4 Wochen zu ihrem ersten Wettkampf.
- Aufgabe: Erstelle einen Ablaufplan (1 Seite, PDF) für eine Trainingseinheit mit Wettkampfsimulation (Aufwärmen - Kampfzeit - Pausen - Feedback).
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen kindgerechte Vorbereitung.

### B: Jugendliche brauchen Drucktraining

- Situation: Jugendliche (13-15 Jahre) verlieren im Wettkampf oft die Nerven.
- Aufgabe: Erstelle ein Trainingsblatt (1 Seite, PDF) für 60 Minuten mit Methoden zur Simulation von Drucksituationen (z. B. Kampf mit Publikum, kurze Vorbereitungszeit, laute Umgebung).
- Ziel: Die Teilnehmenden üben gezieltes Drucktraining.

### C: Eltern wollen Sicherheit

- Situation: Eltern sind unsicher, ob Simulationen Kinder nicht zu sehr belasten.
- Aufgabe: Erstelle ein Eltern-Infoblatt (1 Seite, PDF), das erklärt:
  - Warum Simulationen notwendig sind.
  - Wie sie altersgerecht gestaltet werden.
  - Wie sie Sicherheit für den Wettkampf geben.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben externe Kommunikation.

### D: Verein fordert Standards

- Situation: Der Vorstand möchte verbindliche Vorgaben für Turniervorbereitung.
- Aufgabe: Erstelle ein Leitfaden-Dokument (2 Seiten, PDF) mit Standards für:
  - Organisation von Simulationen.
  - Einbindung von Kampfrichterelementen.
  - Nachbereitung und Feedbackprozesse.

- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln verbindliche Vereinsperspektiven.

## **Modul 66: Organisation größerer Gruppen im Nachwuchstraining (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die besonderen Herausforderungen beim Training mit größeren Gruppen im Vollkontakt.
- können Übungen so strukturieren, dass alle Athlet:innen aktiv eingebunden sind.
- nutzen Organisationsformen wie Stationstraining, Kleingruppenarbeit und Rotationssysteme.
- achten auf Sicherheit und Übersicht in belebten Trainingssituationen.
- reflektieren ihre Rolle als Organisator:in, Moderator:in und Aufsichtsführende:r.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Kindergruppe mit 20 Teilnehmenden**

- Situation: Eine Kindergruppe (9-11 Jahre) umfasst 20 Kinder, von denen nur ein Teil regelmäßig auf Turniere vorbereitet wird.
- Aufgabe: Erstelle einen Trainingsplan (1 Seite, PDF) für 60 Minuten, in dem alle Kinder beschäftigt werden, aber die Talentierten spezielle Impulse erhalten.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Organisation für heterogene Gruppen.

#### **B: Jugendliche mit Leistungsunterschieden**

- Situation: In einer Jugendgruppe trainieren 16 Athlet:innen, vom Anfänger bis zum Turnierkader.
- Aufgabe: Erstelle ein Stationskonzept (1 Seite, PDF) mit 4 Stationen, die unterschiedliche Leistungsniveaus berücksichtigen.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen differenzierte Steuerung.

#### **C: Eltern kritisieren Unruhe**

- Situation: Eltern finden das Training in großen Gruppen „zu chaotisch“.
- Aufgabe: Erstelle ein Eltern-Infoblatt (1 Seite, PDF), das erklärt:
  - Warum große Gruppen strukturiert sein können.
  - Welche Methoden (Rotation, klare Regeln, Sicherheit) angewendet werden.
  - Wie auch in großen Gruppen individuelles Lernen möglich ist.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben externe Kommunikation.

#### **D: Verein fordert Standards**

- Situation: Der Vorstand möchte klare Vorgaben für das Training mit großen Gruppen.
- Aufgabe: Erstelle ein Leitfaden-Dokument (2 Seiten, PDF) mit Standards:
  - Organisationsformen.
  - Sicherheitsregeln.
  - Altersgerechte Anpassungen.

- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln verbindliche Standards.

## **Modul 67: Fehlerkorrektur und Fehlerkultur im Vollkontakttraining (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung einer positiven Fehlerkultur im Nachwuchsleistungssport.
- erkennen typische Fehlerbilder in Technik, Taktik und Athletik.
- können Fehler situativ korrigieren, ohne Motivation zu zerstören.
- nutzen unterschiedliche Methoden: Vormachen, verbale Hinweise, taktile Hilfen, Partnerübungen.
- reflektieren, wie Fehler als Lernchance genutzt werden.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Kinder machen immer denselben Fehler**

- Situation: Eine Kindergruppe wiederholt ständig denselben Technikfehler, obwohl du ihn mehrfach angesprochen hast.
- Aufgabe: Erstelle ein Übungsblatt (1 Seite, PDF) mit drei Methoden, wie du den Fehler anders korrigieren würdest.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben kreative Fehlerkorrektur.

#### **B: Jugendliche reagieren sensibel auf Kritik**

- Situation: Jugendliche verlieren Motivation, wenn sie auf Fehler hingewiesen werden.
- Aufgabe: Erstelle ein Dialog-Skript (1 Seite, PDF), das zeigt, wie du motivierend Feedback gibst.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen pädagogisch wertvolle Ansprache.

#### **C: Eltern sehen nur „Fehlerkorrektur“**

- Situation: Eltern äußern Sorge, dass ihr Kind zu sehr kritisiert wird.
- Aufgabe: Erstelle ein Eltern-Infoblatt (1 Seite, PDF), das erklärt:
  - o Warum Fehler notwendig für den Lernprozess sind.
  - o Wie Fehler positiv genutzt werden.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Kommunikation nach außen.

#### **D: Verein fordert Standards**

- Situation: Der Vorstand möchte Leitlinien für Fehlerkorrektur.
- Aufgabe: Erstelle ein Leitfaden-Dokument (2 Seiten, PDF) mit:
  - o Grundsätzen der Fehlerkultur.
  - o Praktischen Methoden der Fehlerkorrektur.
  - o Altersgerechten Anpassungen.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln verbindliche Standards.

## Modul 68: Coaching am Mattenrand (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)

---

### Lernziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Rolle des Trainers während des Kampfes (Beobachter, Motivator, Taktikgeber).
- können klare, kurze und wirksame Coaching-Signale geben.
- passen ihr Coaching dem Alter und Erfahrungsstand der Athlet:innen an.
- reflektieren, wie sie zwischen Motivation, Taktikhinweisen und Ruhepol balancieren.
- entwickeln Strategien für schwierige Situationen (Rückstand, Führung verteidigen, Fehlentscheidungen).

### Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)

#### A: Kind beim ersten Turnier

- Situation: Ein Kind (9 Jahre) ist nervös und sucht im Kampf ständig deinen Blick.
- Aufgabe: Erstelle ein Coaching-Skript (1 Seite, PDF) mit drei klaren Anweisungen, die du geben würdest.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben altersgerechtes Coaching.

#### B: Jugendlicher im Rückstand

- Situation: Ein Jugendlicher liegt im Kampf hinten und wird hektisch.
- Aufgabe: Erstelle ein Trainingsblatt (1 Seite, PDF) mit einer Übungseinheit, die simuliert, wie du am Mattenrand in solchen Situationen coacht.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahe Turniervorbereitung.

#### C: Eltern kritisieren Coaching-Stil

- Situation: Eltern finden, dass du am Mattenrand „zu laut und hektisch“ bist.
- Aufgabe: Erstelle ein Reflexionsprotokoll (1 Seite, PDF), in dem du deinen Coachingstil analysierst und Verbesserungen formulierst.
- Ziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihr Verhalten.

#### D: Verein fordert Standards

- Situation: Der Vorstand möchte klare Regeln für das Coaching am Mattenrand.
- Aufgabe: Erstelle ein Leitfaden-Dokument (2 Seiten, PDF) mit Standards für Kommunikation, Auftreten und Verhalten während des Kampfes.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln verbindliche Vereinsperspektiven.

## **Modul 66: Ehrenkodex und Ethik im Wettkampftraining (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die ethischen Grundprinzipien im olympischen Vollkontakt (Fair Play, Respekt, Selbstkontrolle).
- kennen den Ehrenkodex der DTU und seine Bedeutung für Nachwuchstrainer:innen.
- reflektieren ihre Rolle als Vorbilder im Training, bei Turnieren und im Vereinsumfeld.
- können ethische Fragen im Alltag (z. B. Umgang mit Sieg, Niederlage, Kampfrichterentscheidungen) sicher einordnen.
- entwickeln Strategien, um Athlet:innen zu fairem und respektvollem Verhalten zu führen.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Unsportliches Verhalten im Training**

- Situation: Ein Jugendlicher verhält sich respektlos gegenüber Trainingspartner:innen.
- Aufgabe: Erstelle ein Dialog-Skript (1 Seite, PDF), in dem du pädagogisch und konsequent reagierst und den Ehrenkodex vermittelst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben praxisnahe Konfliktbewältigung.

#### **B: Provokation im Wettkampf**

- Situation: Ein Athlet zeigt im Turnier unsportliches Verhalten nach einer umstrittenen Entscheidung.
- Aufgabe: Verfasse ein Trainerprotokoll (1 Seite, PDF), in dem du dokumentierst:
  - Dein Eingreifen im Moment.
  - Dein Nachgespräch mit dem Athleten.
  - Deine Präventionsmaßnahme für das nächste Training.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen ethisches Handeln am Mattenrand.

#### **C: Eltern fordern „härteres“ Auftreten**

- Situation: Eltern wollen, dass ihr Kind „härter“ kämpft und aggressiver auftritt.
- Aufgabe: Erstelle ein Eltern-Infoblatt (1 Seite, PDF), das erklärt:
  - Was Ethik und Fair Play im Vollkontakt bedeuten.
  - Warum respektvolles Verhalten kein Nachteil im Wettkampf ist.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben externe Kommunikation.

#### **D: Verein möchte Standards**

- Situation: Der Vorstand fordert die Einführung eines Ehrenkodex für Trainer:innen und Athlet:innen.
- Aufgabe: Erstelle ein Leitfaden-Dokument (2 Seiten, PDF) mit den Grundprinzipien (Fair Play, Respekt, Anti-Doping, Gewaltfreiheit) und deren Umsetzung im Trainings- und Wettkampfalltag.

- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln verbindliche Standards.

## **Modul 67: Schutz vor körperlicher, seelischer, sexueller Gewalt im Nachwuchsleistungssport (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- kennen die verschiedenen Formen von Gewalt im Sport (körperlich, seelisch, sexualisiert).
- verstehen ihre Garantenstellung als Trainer:in gegenüber Kindern und Jugendlichen.
- erkennen Warnsignale und Risikofaktoren im Trainings- und Wettkampfalltag.
- handeln im Verdachtsfall nach klaren Handlungswegen (Meldung, Dokumentation, externe Stellen).
- schaffen ein Trainingsumfeld, das Sicherheit, Vertrauen und Transparenz bietet.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Kind vertraut sich an**

- Situation: Ein Kind erzählt dir im Vertrauen, dass es zuhause geschlagen wird.
- Aufgabe: Erstelle ein Handlungsschema (1 Seite, PDF) mit deinen Schritten: Gespräch, Dokumentation, Meldung an zuständige Stellen.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben korrektes Handeln im Verdachtsfall.

#### **B: Grenzverletzung im Training**

- Situation: Ein Trainerassistent macht eine unangemessene Bemerkung gegenüber einem Jugendlichen.
- Aufgabe: Verfasse ein Trainerprotokoll (1 Seite, PDF), in dem du dokumentierst:
  - o Wahrnehmung.
  - o Gespräch mit der betreffenden Person.
  - o Weitergabe im Verein.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen professionelles Vorgehen.

#### **C: Eltern sind übergriffig**

- Situation: Ein Elternteil schreit sein Kind nach einer Niederlage in der Halle an.
- Aufgabe: Erstelle ein Dialog-Skript (1 Seite, PDF), das zeigt, wie du deeskalierend einschreitest und den Schutz des Kindes priorisierst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Kommunikation in kritischen Momenten.

#### **D: Verein möchte Standards**

- Situation: Der Vorstand verlangt ein Schutzkonzept gegen Gewalt.
- Aufgabe: Erstelle ein Leitfaden-Dokument (2 Seiten, PDF), das darstellt:
  - o Schutzmaßnahmen.
  - o Verhaltensregeln für Trainer:innen und Assistent:innen.
  - o Meldewege im Verein.
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln verbindliche Standards.

## **Modul 68: Risikoanalyse im Leistungskontext (Trainer C Leistungssport Vollkontakt)**

---

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden ...

- verstehen typische Risiken im Nachwuchsleistungssport (Überlastung, Verletzungen, Drucksituationen, Gewalt, Dopinggefahren).
- können Trainings- und Wettkampfsituationen systematisch auf Risiken hin analysieren.
- entwickeln Präventionsmaßnahmen zur Minimierung von Risiken.
- dokumentieren Risiken nachvollziehbar für Verein und Eltern.
- reflektieren ihre Verantwortung, Risiken aktiv zu erkennen und nicht zu ignorieren.

### **Anforderungssituationen (eine aus vier wählbar)**

#### **A: Verletzungsgefahr im Training**

- Situation: Im Training wird häufig unkontrolliert zu hart getroffen, wodurch Kinder verletzt werden.
- Aufgabe: Erstelle eine Risikoanalyse-Tabelle (1 Seite, PDF) für diese Situation mit: Risiko – Ursache – Gegenmaßnahme.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben strukturierte Gefährdungsbeurteilung.

#### **B: Überlastung durch zu viele Turniere**

- Situation: Eine Jugendgruppe soll innerhalb von 2 Monaten an 4 Turnieren teilnehmen.
- Aufgabe: Erstelle ein Trainerprotokoll (1 Seite, PDF), in dem du Risiken dokumentierst und Vorschläge zur Entlastung machst.
- Ziel: Die Teilnehmenden lernen, Belastungsrisiken frühzeitig zu erkennen.

#### **C: Eltern setzen Kinder unter Druck**

- Situation: Eltern verlangen, dass ihr Kind trotz Verletzung startet.
- Aufgabe: Erstelle ein Dialog-Skript (1 Seite, PDF), das zeigt, wie du deeskalierend reagierst und den Schutz des Kindes sicherstellst.
- Ziel: Die Teilnehmenden üben Kommunikation im Spannungsfeld.

#### **D: Verein fordert Risikoanalyse**

- Situation: Der Vorstand verlangt eine Risikoanalyse für alle Trainings- und Wettkampfmaßnahmen.
- Aufgabe: Erstelle ein Leitfaden-Dokument (2 Seiten, PDF) mit Standards zur Risikoanalyse:
  - o Trainingsalltag.
  - o Wettkampfsituationen.
  - o Soziale Risiken (Druck, Gewalt).
- Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln systematische Standards.