

| Stoffverteilungsplan Inline Alpinskiating | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|
| | TC-L | TB-L | TA |
| Personen- und vereinsbezogener Bereich | | | |
| PADAGOGIK | | | |
| GRUNDLAGEN - Grundbegriffe | | 0 | 0 |
| DIDAKTIK UND METHODIK | | 2 | 0 |
| Theorie und Anwendung von Didaktik | | | |
| Grundlagen | 3 | | |
| MOTIVATION FÜR DAS ALPINSKATING | | | |
| Ermutigung | 2 | 1 | 2 |
| Förderung der Leistungsbereitschaft | 2 | 1 | 2 |
| MENSCHENFÜHRUNG UND GRUPPENPROZESSE | | | |
| Der Austausch zwischen Sportler u. Trainer | 2 | 2 | 2 |
| Die Person des Trainers | 1 | 1 | 2 |
| Die Persönlichkeit des Sportlers | 1 | 1 | 2 |
| EINSATZ VON MEDIEN | | | |
| Gesprächsführung, Körpersprache | 2 | 0 | 2 |
| Technische Medien - Grundlagen | 1 | 2 | 4 |
| Gesamt Pädagogik | 13 | 10 | 16 |
| PSYCHOLOGIE | | | |
| GRUNDLAGEN DER PSYCHOLOGIE | | | |
| Der menschliche Organismus als psychisches System | 2 | | |
| Psychische Beanspruchung als Anpassungsproblem | 2 | | |
| Motivation und Einstellung zum Training und Wettkampf | 1 | 2 | 2 |
| PSYCHOLOGIE IM ALPINSKATING | | | |
| Bedingungen psychischer Beanspruchung im Training und Wettkampf | 2 | | |
| Maßnahmen zur Regulation psychischer Beanspruchung | 0 | 2 | 2 |
| Mentale Trainingsformen | 0 | 2 | 3 |
| FÜHRUNGSVERHALTEN | | | |
| Der mündige Athlet und sein Trainer | 0 | 2 | 2 |
| Gesamt Psychologie | 7 | 8 | 9 |
| SPORTORGANISATION; VERWALTUNG | | | |
| GRUNDLAGEN | | | |
| Struktur, Organe und Aufgaben der Sporselbstverwaltung und der öffentlichen Sportverwaltung | 1 | | 1 |
| DOSB Aus- und Fortbildungssystem | 1 | | |
| Vereinsrecht und sporteigenes Recht | 1 | | |
| Aufsichtspflicht und Haftung | 1 | | |
| IN BEZUG AUF ALPINSKATING | | | |
| Regelkunde (WKO) u. weitere Regelwerke | 2 | 2 | |
| Gesamt Sportorganisation und Verwaltung | 6 | 2 | 1 |
| SPORTPOLITIK | | | |
| DER SPORT UND SEIN SOZIALES UMFELD | | | |
| Die Werte des Sports und seine Förderung | 1 | | 1 |
| Der Sportler im Beziehungsgeflecht gesellschaftlicher Einflüsse | 1 | | |
| Sport und Umwelt | 1 | | |
| SPORT UND OFFENTLICHKEIT | | | |
| Öffentlichkeitsarbeit | 1 | | |
| Außersportliche Veranstaltungen und Aktivitäten | 1 | | |
| Marketing | 1 | | 1 |
| Gesamt Sportpolitik | 6 | 0 | 2 |
| Gesamt Personen- und vereinsbezogener Bereich | 32 | 20 | 28 |
| Bewegungs- und sportartbezogener Bereich | | | |
| BIOMECHANIK; BEWEGUNGSLEHRE | | | |
| GRUNDLAGEN DER BIOMECHANIK | | | |
| Allgemeine Grundlagen | 2 | 0 | 0 |
| Biomechanische Prinzipien | | 1 | 1 |
| Biomechanik der sportlichen Bewegung | | 1 | 1 |
| Biomechanische Meßmethoden | | 1 | 1 |
| Funktionell anatomische Betrachtung | | 1 | 1 |
| BIOMECHANISCHE GRUNDLAGEN IM ALPINSKATING | | | |
| Bewegungsanalyse durch Technikbilder | 3 | 4 | 8 |
| MOTORISCHES LERNEN | | | |
| Prinzipien des motorischen Lernens | 2 | | |
| Komponenten des motorischen Lernens | | 2 | 1 |
| Bewegungskoordination und koordinative Fähigkeiten | | 3 | 2 |
| Gesamt Biomechanik, Bewegungslehre | 7 | 13 | 15 |
| SPORTMEDIZIN | | | |
| GRUNDLAGEN DER SPORTBIOLOGIE | | | |
| Biologische Grundgesetze von Training und Leistung (Leistungsfunktionen des Organismus) | 2 | 2 | 3 |
| Biologie von Leistung und Training des Kindes und des Jugendlichen | 1 | | |
| Umwelteinflüsse auf die Leistungsfähigkeit | | 1 | 2 |
| Ernährung für Training und Wettkampf | 2 | 0 | 2 |
| GRUNDLAGEN DER SPORTMEDIZIN | | | |
| Allgemeine Anatomie der Knochen, Gelenke und Muskeln | 1 | 2 | |
| Herz- und Kreislaufsystem | 1 | 1 | |
| Atmungssystem | | | |
| SPORTMEDIZIN UND LEISTUNGSSPORT | | | |
| Energiestoffwechsel | 1 | 2 | 3 |
| Leistungsdiagnostik | 2 | 2 | 4 |
| GRUNDLAGEN DER FUNKTIONELLEN ANATOMIE | | | |
| Muskeln und Nervensysteme | 1 | 0 | 2 |
| Die motorische Einheit | | 1 | 1 |
| Sportmedizinische Charakteristik | | | |
| Sportartspezifische anatomische Strukturen | 1 | | 2 |
| MEDIZINISCHE VORSORGE | | | |
| Fehlbeanspruchungen im Sport | 2 | | |
| Sportverletzungen (sportartspezifisch) | | | 2 |
| Physiotherapeutische Betreuung | | 1 | 2 |
| Sporthygienische Maßnahmen; Optimale Regeneration | | | 2 |
| Antidoping | 4 | 0 | 2 |
| Gesamt Sportmedizin | 18 | 12 | 27 |

| | | | |
|--|------------|-----------|------------|
| TRAININGSLEHRE | | | |
| GRUNDLAGEN | | | |
| Einführung in die Terminologie der Trainingslehre | 2 | | |
| Merkmale und Aufgaben des sportlichen Trainings | 1 | | |
| Gesetzmäßigkeiten und Trainingsprinzipien | 1 | | |
| Gliederung des langfristigen Trainingsprozesses | 2 | | |
| Ziele und Inhalte von Grundlagen- Aufbau- und Hochleistungstraining | 2 | | |
| Sichtung und Förderung im Nachwuchsbereich - Talentsuche, Talentbindung | 1 | | |
| Training im Kindes und Jugendalter | 1 | | |
| Alters- und geschlechtsspezifische Möglichkeiten bzw. Einschränkungen im Training | 1 | | |
| Störung der sportlichen Leistungsfähigkeit durch Überforderung | | | |
| Taktik in der Sportart | 1 | 1 | 3 |
| Nachwuchsförderkonzept (ist bereits vorhanden - keine Ausarbeitung) | 2 | 1 | 1 |
| TRAININGSLEHRE IM ALPINSKATING | | | |
| Methodik der Trainingsplanung | 2 | | |
| Trainingszyklen | 2 | | |
| Sinn und Zweck der Periodisierung des Trainings (Jahresperiodisierung) | 1 | | |
| Aufbau der Rahmentrainingspläne | 1 | | |
| Rahmentrainingspläne mit individuellem Spielraum | 1 | | 1 |
| Analyse der Leistungsstrukturen auf internationaler Ebene | | 1 | 2 |
| Trainingsdokumentation | 1 | | |
| Planung und Durchführung von Leistungskontrollen | 1 | | 2 |
| Interpretation von Leistungskontrollen | | 2 | 1 |
| Gesamt Trainingslehre | 23 | 5 | 10 |
| TECHNIKTRAINING (sportartspezifisch) | | | |
| LAUFSCHULUNG (Entwicklung methodischer Reihen) | 3 | | |
| Grundlagenschulung | 8 | | |
| Gewandheitsläufe | 1 | | |
| Kurventechniken | 5 | | 2 |
| Technik auf der Geraden | | | |
| Vorw. und rückwärts Laufen | | | |
| Start | 1 | | |
| Techniken im Alpinski (Entwicklung methodischer Reihen) | 6 | 8 | |
| Spezialtechniken auf der Geraden | | | |
| Kurventechniken | 5 | | |
| Start (z.B. Lichtschranken-Start) | 1 | | |
| Zielschritt | 1 | | |
| Rennverhalten in verschiedenen Wettkampfformen (Einzelläufe, Parallelskating) | 2 | | |
| TECHNIKTRAINING - Bewegungsanalyse | 1 | | |
| Beobachtung und Fehleranalyse beim Techniktraining | 4 | 2 | 8 |
| Didaktisches Grundverhältnis vom Lehren und Lernen | | | |
| Prozesskomponenten des Unterrichts | | | |
| Unterrichtsmethoden | | | |
| Planung, Vorbereitung und Durchführung einer Unterrichtseinheit | 2 | | |
| Gesamt Technik (sportartspezifisch) | 40 | 10 | 10 |
| Gesamt Bewegungs- und sportartbezogener Bereich | 120 | 60 | 90 |
| errechnete Gesamtstunden - in dieser Ausbildungsmatrix mit den sportartspezifischen Technik-Stunden | 152 | 80 | 118 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Themen für überfachliche Ausbildung | | | |
| Themen für Vorstufen Qualifizierung - Instructor | | | |
| Themen für Trainer-C Breitensport + Leistungssport | | | |
| Trainer B Leistungssport | | | |
| Trainer B Breitensport | | | |
| Trainer A | | | |