

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, Parallelslaom)	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			