

Stoffverteilungsplan Inline Speedskating					
	TC-B	TC-L	TB-B	TB-L	TA
<b>Personen- und vereinsbezogener Bereich</b>					
<b>PÄDAGOGIK</b>					
GRUNDLAGEN - Grundbegriffe		0	0	0	0
DIDAKTIK UND METHODIK		0	2	2	0
Theorie und Anwendung von Didaktik					
Grundlagen	3	3			
<b>MOTIVATION FÜR DAS SPEESKATING</b>					
Ermütigung	2	2		1	2
Förderung der Leistungsbereitschaft	2	2		2	2
<b>MENSCHENFÜHRUNG UND GRUPPENPROZESSE</b>					
Der Austausch zwischen Sportler u. Trainer	2	2		2	2
Die Person des Trainers	1	1		1	2
Die Persönlichkeit des Sportlers	1	1		1	2
<b>EINSATZ VON MEDIEN</b>					
Gesprächsführung, Körpersprache	2	2		0	2
Technische Medien - Grundlagen	1	1		2	4
<b>Gesamt Pädagogik</b>	<b>13</b>	<b>13</b>		<b>11</b>	<b>16</b>
<b>PSYCHOLOGIE</b>					
<b>GRUNDLAGEN DER PSYCHOLOGIE</b>					
Der menschliche Organismus als psychisches System	2	2			
Psychische Beanspruchung als Anpassungsproblem	2	2			
Motivation und Einstellung zum Training und Wettkampf	1	1		2	2
<b>PSYCHOLOGIE IM SPEEDSKATING</b>					
Bedingungen psychischer Beanspruchung im Training und Wettkampf	2	2			
Maßnahmen zur Regulation psychischer Beanspruchung	0	0		2	2
Mentale Trainingsformen	0	0		2	3
<b>FÜHRUNGSVERHALTEN</b>					
Der mündige Athlet und sein Trainer	0	0		2	2
<b>Gesamt Psychologie</b>	<b>7</b>	<b>7</b>		<b>8</b>	<b>9</b>
<b>SPORTORGANISATION; VERWALTUNG</b>					
<b>GRUNDLAGEN</b>					
Struktur, Organe und Aufgaben der Sportselbstverwaltung und der öffentlichen Sportverwaltung	1	1			1
DOSB Aus- und Fortbildungssystem	1	1			
Vereinsrecht und sporteigenes Recht	1	1			
Aufsichtspflicht und Haftung	1	1			
<b>IN BEZUG AUF SPEEDSKATING</b>					
Die geschichtliche Entwicklung der Sportart					
Regelkunde (WKO) u. weitere Regelwerke	2	2	2	2	
<b>Gesamt Sportorganisation und Verwaltung</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>SPORTPOLITIK</b>					
<b>DER SPORT UND SEIN SOZIALES UMFELD</b>					
Die Werte des Sports und seine Förderung	1	1			1
Der Sportler im Beziehungsgeflecht gesellschaftlicher Einflüsse	1	1			
Sport und Umwelt	1	1			
<b>SPORT UND ÖFFENTLICHKEIT</b>					
Öffentlichkeitsarbeit	1	1			
Außersportliche Veranstaltungen und Aktivitäten	1	1			
Marketing	1	1			1
<b>Gesamt Sportpolitik</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>0</b>	<b>2</b>
<b>Gesamt Personen- und vereinsbezogener Bereich</b>	<b>32</b>	<b>32</b>		<b>21</b>	<b>28</b>
<b>Bewegungs- und sportartbezogener Bereich</b>					
<b>BIOMECHANIK; BEWEGUNGSLEHRE</b>					
<b>GRUNDLAGEN DER BIOMECHANIK</b>					
Allgemeine Grundlagen	2	2	0	0	0
Biomechanische Prinzipien			1	1	1
Biomechanik der sportlichen Bewegung			1	1	1
Biomechanische Meßmethoden			1	1	1
Funktionell anatomische Betrachtung			1	1	1
<b>BIOMECHANISCHE GRUNDLAGEN IM SPEEDSKATING</b>					
Bewegungsanalyse durch Technikleitbilder	3	3	5	5	8
<b>MOTORISCHES LERNEN</b>					
Prinzipien des motorischen Lernens	2	2			
Komponenten des motorischen Lernens			2	2	1
Bewegungskoordination und koordinative Fähigkeiten			3	3	2
<b>Gesamt Biomechanik, Bewegungslehre</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>15</b>

<b>SPORTMEDIZIN</b>					
<b>GRUNDLAGEN DER SPORTBIOLOGIE</b>					
Biologische Grundgesetze von Training und Leistung (Leistungsfunktionen des Organismus)	2	2	2	2	3
Biologie von Leistung und Training des Kindes und des Jugendlichen	1	1			
Umwelteinflüsse auf die Leistungsfähigkeit			1	1	2
Ernährung für Training und Wettkampf	2	2	0	0	2
<b>GRUNDLAGEN DER SPORTMEDIZIN</b>					
Allgemeine Anatomie der Knochen, Gelenke und Muskeln	1	1	2	2	
Herz- und Kreislaufsystem	1	1	1	1	
Atmungssystem			1	1	
<b>SPORTMEDIZIN UND LEISTUNGSSPORT</b>					
Energiestoffwechsel	1	1	2	2	3
Leistungsdiagnostik	2	2	2	2	4
<b>GRUNDLAGEN DER FUNKTIONELLEN ANATOMIE</b>					
Muskeln und Nervensysteme	1	1	0	0	2
Die motorische Einheit					1
Sportmedizinische Charakteristik			1	1	
Sportartspezifische anatomische Strukturen	1	1			2
<b>MEDIZINISCHE VORSORGE</b>					
Fehlbeanspruchungen im Sport	2	2			
Sportverletzungen (sportartspezifisch)					2
Physiotherapeutische Betreuung			1	1	2
Sporthygienische Maßnahmen; Optimale Regeneration					2
Antidoping	4	4	0	0	4
<b>Gesamt Sportmedizin</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>29</b>
<b>TRAININGSLEHRE</b>					
<b>GRUNDLAGEN</b>					
Einführung in die Terminologie der Trainingslehre	2	2			
Merkmale und Aufgaben des sportlichen Trainings	1	1			
Gesetzmäßigkeiten und Trainingsprinzipien	1	1			
Gliederung des langfristigen Trainingsprozesses	2	2			
Ziele und Inhalte von Grundlagen- Aufbau- und Hochleistungstraining	2	2			
Sichtung und Förderung im Nachwuchsbereich - Talentsuche, Talentbindung	1	1			
Training im Kindes und Jugendalter	1	1			
Alters- und geschlechtsspezifische Möglichkeiten bzw. Einschränkungen im Training	1	1			
Störung der sportlichen Leistungsfähigkeit durch Überforderung					
Taktik in der Sportart	1	1	1	1	3
Nachwuchsförderkonzept (ist bereits vorhanden - keine Ausarbeitung)	2	2	2	2	2
<b>TRAININGSLEHRE IM SPEEDSKATING</b>					
Methodik der Trainingsplanung	2	2			
Trainingszyklen	2	2			
Sinn und Zweck der Periodisierung des Trainings (Jahresperiodisierung)	1	1			
Aufbau der Rahmentrainingspläne	1	1			
Rahmentrainingspläne mit individuellem Spielraum	1	1			2
Analyse der Leistungsstrukturen auf internationaler Ebene			2	2	2
Trainingsdokumentation	1	1			
Planung und Durchführung von Leistungskontrollen	1	1			2
Interpretation von Leistungskontrollen			2	2	1
<b>Gesamt Trainingslehre</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>12</b>
<b>TECHNIKTRAINING (sportartspezifisch)</b>					
Einführung in das Eisschnelllaufen	3	3	0	0	2
<b>LAUFSCHULUNG (Entwicklung methodischer Reihen)</b>					
Grundlagenschulung	17	17			
Gewandheitsläufe					
Kurvensteuertechniken					
Technik auf der Geraden					
Vorw- und rückwärts Laufen					
Start					
Techniken im Speedskating (Entwicklung methodischer Reihen)	19	19	8	8	
Spezialsteuertechniken auf der Geraden (z.B. Double Push)	(minus 5 für Technik-Fehleranalyse)				
Kurvensteuertechniken					
Start (z.B. Lichtschranken-Start)					
Zielschritt					
Rennverhalten in verschiedenen Wettkampfformen (Staffel, Mannschaftszeitfahren,...)					
<b>TECHNIKTRAINING - Bewegungsanalyse</b>					
Beobachtung und Fehleranalyse beim Techniktraining	5	5	2	2	10
Didaktisches Grundverhältnis vom Lehren und Lernen					
Prozesskomponenten des Unterrichts					
Unterrichtsmethoden					
Planung, Vorbereitung und Durchführung einer Unterrichtseinheit					
<b>Gesamt Technik (sportartspezifisch)</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>19</b>
<b>Gesamt Bewegungs- und sportartbezogener Bereich</b>	<b>88</b>	<b>50</b>		<b>59</b>	<b>75</b>
<b>errechnete Gesamtstunden - in dieser Ausbildungsmatrix mit den sportartspezifischen Technik-Stunden</b>	<b>120</b>	<b>82</b>		<b>80</b>	<b>103</b>
<b>Themen für überfachliche Ausbildung</b>	40				
<b>Themen für Vorstufen Qualifizierung - Instructor</b>	40				
<b>Themen für Trainer-C Breitensport + Leistungssport</b>	40				
Trainer B Leistungssport	60				
Trainer B Breitensport	60				

Trainer A	90				
-----------	----	--	--	--	--