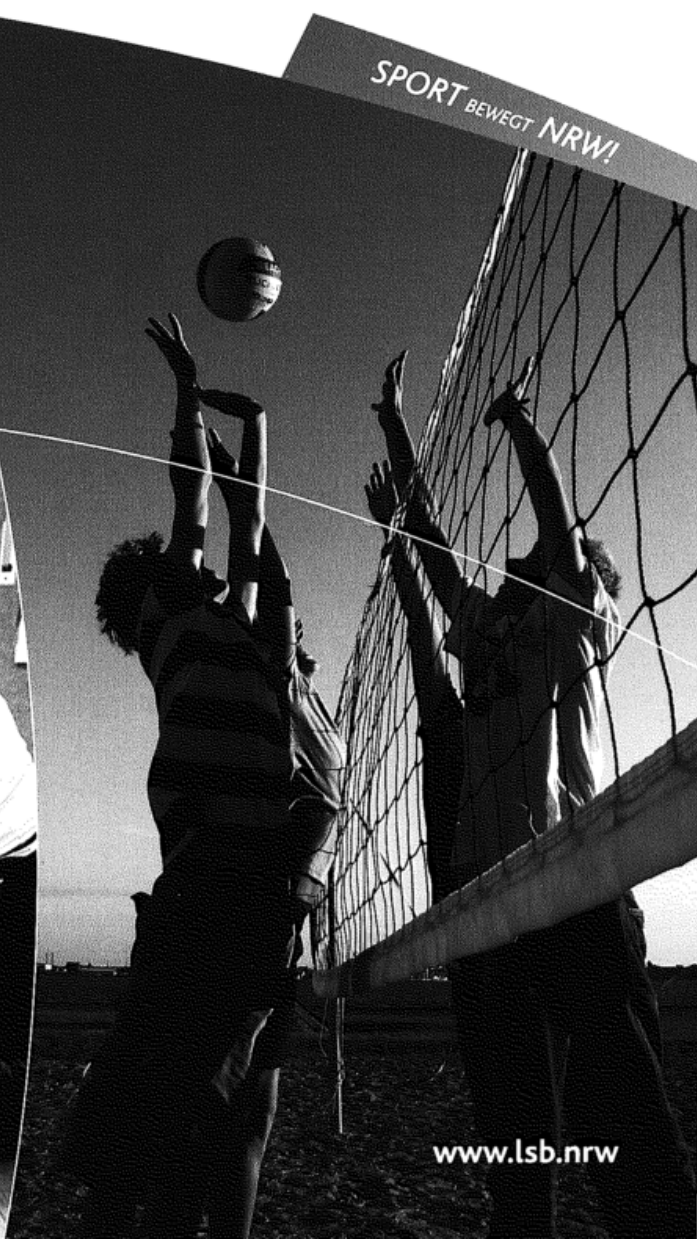




Handbuch für Teilnehmer/-innen

Basismodul

- Übungsleiter/-in-C
- Trainer/-in-C
- Jugendleiter/-in



Inhaltsverzeichnis

Motive und Ziele für die Übungsleiter-, Trainer- und Jugendleiter-Tätigkeit	4
Ausgewählte Aspekte der eigenen Biographie	5
Aspekte des Sportverständnisses	5
Gesundheitsverständnis	6
Kommunikation – wie funktioniert sie?	9
Grundsätze zum Gesprächsverhalten	10
Voneinander lernen durch Feedback	11
Tipps zum Anleiten von Gruppenaktivitäten	12
Planungsgrößen zur Vorbereitung einer Sportstunde	13
Organisations- und Aufstellungsformen	14
Aufbau von Stunden	15
Gestaltung von Einstimmungs-/Aufwärmphasen	16
Praxisbeispiele zum Einstimmen/Aufwärmen	18
Praxisbeispiele zum Kennenlernen	20
Gestaltung von Ausklangphasen	21
Praxisbeispiele zum Ausklang	23
Grundlagen der Trainingslehre	25
Das Prinzip der biologischen Anpassungsfähigkeit	27
Zielgruppen	28
Lernen im Breitensport	30
Methodische Übungsreihe – Praxisbeispiel	31
Koordination	32
Verein und Verband	35
Sicherheit im Sport	36
Das Vereinspraxisportal für Übungsleiter/-innen	38
Ehrenkodex für Trainer/-innen im Sport	39