

C-Trainer Lehrprobenthemen II / Realisierung von Trainingsbausteinen

Im Rahmen der Realisierung von C-Trainer Lehrproben (Block II) bzw. Trainingsbausteinen sollen wichtige Planungskomponenten wie Anzahl und Alter der Teilnehmer / Athleten, taxiertes motorisches Niveau (konditionelle und koordinative Qualitäten), Ort, Zielsetzungen, Lehrverfahren usw. Berücksichtigung finden.

Die Durchführungszeit beträgt 25-35 Minuten + ca. 10 Minuten Diskussion (Auswertung).

Der Verlauf der Interventionseinheit ist gemäß des Trainingsbaustein / des Trainingsvorhabens auf einem Formblatt (siehe Vordruck) zu fixieren.

Während Themenblock I klassische Formen der Einführung in blockbezogene Fertigkeiten bzw. Techniken umgreift (z.B. „Einführung in den Schwebhangsprung“), sind die unten formulierten Lehrprobenthemen des 2. Bereichs als wichtige trainingsbegleitende Maßnahmen zu verstehen, die im Rahmen des Grundlagentrainings dazu beitragen, dass neben dem Lerntraining (Block I) nicht nur die Belastungsverträglichkeit geschult, sondern auch die emotionale Bindung an unsere Sportart erhöht und die soziale Kompetenz der Lernenden verbessert wird.

- 1) **Klassisches Aufwärmen: EL; Dehngymnastik, Mobilisations- bzw. Aktivationsübungen für den Kreislauf**
- 2) **Aufwärmen einmal anders**
- 3) **Dynamisches Aufwärmen**
- 4) **Kinderolympiade**
- 5) **Spiel- und Übungsformen zum Reagieren und Beschleunigen**
- 6) **Übungen zur Schulung der Laufkoordination**
- 7) **Übungen zur Gleichgewichtsregulation**
- 8) **Allgemeine Rhythmusschulung**
- 9) **Training der Schnellkoordination (max. Schnelligkeit)**
- 10) **Laufvariationstraining**
- 11) **Schulung der Differenzierungsfähigkeit durch Wurfspiele**
- 12) **Schulung der Kopplungsfähigkeit durch Mehrfachsprünge**
- 13) **Einführung in den Hürdensprint mit Bananenkartons**
- 14) **Einführung in den Hindernislauf (in der Halle --- Technik + Kondition)**
- 15) **Staffellauf für Kinder: Staffelvariationen**
- 16) **Sprint: Technikerwerbstraining durch Übungen des Sprint ABCs**
- 17) **Sprung: Technikerwerbstraining durch Übungen des Sprung ABCs**
- 18) **Koordinationsparcours**
- 19) **Spielerische Übungsformen zur Entwicklung der Grundlagenausdauer**
- 20) **Propriozeption**
- 21) **Kleine Spiele zur Konditionsförderung**
- 22) **Übungen mit dem Sprungseil**
- 23) **Übungsformen zur Fußgelenksstabilisation und Fußkräftigung**
- 24) **Sprintbiathlon**
- 25) **Auswahl und Durchführung von trainingsbegleitenden motorischen Tests**
- 26) **Sprungkraftschulung: Mehrfachsprünge**
- 27) **Circuittraining (allgemeine Fitness) 8 – 10 Stationen**
- 28) **Stationentraining (8-10 Stationen)**
- 29) **Übungen mit dem Physioball**
- 30) **Übungsformen mit dem Medizinball**
- 31) **Athletiktraining mit Kleingeräten**

SLB C-Trainerausbildung

Verlaufsplan Trainingsvorhaben / Thema :

Name(n):

Trainingsgruppe:

Ort / Datum:

Globales Trainingsziel (Grobziel):

1) motorische Ziele (Feinlernziele / Teillernziele) (3 – 5 Ziele formulieren):

2) kognitive Feinlernziele/Teillernziele (2- 4 Ziele formulieren):

3) sozial-affektive Feinlernziele/ Teillernziele (1- 4 Ziel(e) formulieren):

4) methodische(s) Teillern-/ Feinlernziel(e):

5) personale(s) Teillern-/Feinlernziel(e):

Beurteilungsprotokoll

Lehrprobe Leichtathletik

Name:

Datum:

Ort:

Person / Gruppe -Trainingsgruppe / Klasse / Gruppenstärke:

Thema:

Schriftlicher Entwurf / Stundenvorbereitung

1. Analyse des Lehr- und Lernfeldes

Vorbemerkungen (gegebenenfalls auch historischer Exkurs)

Schlüsselbegriffe (themenbezogen) klären / Bewegungsbeschreibung(en)

Bildmaterial!?

2. Einordnung und Abgrenzung des Themas

Bezug zu Rahmentrainingsplan / Lehrplanbezug / Bezug zur Forschung – zu Wissenschaftsmodellen / Leistungsvoraussetzungen der Kinder/ Athleten (Entwicklungsalter – kognitives und motorisches Niveau)/ Voraussetzungen bei der Lehrkraft / beim Coach usw. / Trainingsperiode
Schwerpunktsetzung (Grobziel)/ Trainingsziel(e) / Stundenlernziel

3. Didaktisch-methodische Entscheidungen

1.1. Handlungsziele / Lernziele (Teilziele bzw. Feinziele aus Grobziel ableiten)

Zielformulierung

motorische Ziele

kognitive Ziele

emotionale (affektive) Ziele

soziale Ziele

methodische Ziele

personale Ziele

1.2. Lehr- und Sozialform

Methodische Strategie

Zielkontrolle

Medien / Geräte

4. Stundenplanung

Skizzierung: a) Interventions- bzw. Unterrichtsschritte (Einstimmungs- und Aufwärmphase / Hauptphase / Ausklang- bzw. Reflexionsphase)

b) zeitliche Kalkulation

c) Ziele / Trainingsinhalte / Begründungen

d) Methodische Maßnahmen / Organisationsformen

e) Medien / Material

Potentielle (erwartete) Schwierigkeiten und Lösungsmöglichkeiten

Beurteilungsbogen für die Durchführung der Lehrprobenstunde

I. Beurteilung der didaktischen Konzeption

1) Erreichen der geplanten Lernziele (= LZ) //

Grobziel bzw. Stundenlernziel / Teillern- bzw. Feinziele
Abweichungen vom Plan (Begründung)?

2) Schwerpunktsetzung erfüllt?

3) Zielkontrolle:

motorische Ziele
kognitive Ziele
emotionale Ziele
soziale Ziele
methodische Ziele
personale Ziele

4) Ablauf der Stunde / Zeitmanagement

a) Zeiteinteilung der Abschnitte:

b) Organisation der Stunde:

- Ordnungsformen
- Geräteaufbau
- Raumaufteilung
- Medienauswahl

c) Intensität der Stunde:

- Belastungsdosierung
- optimale Übungszeit

5) Sachmotivierung

6) Differenzierung

- Binnendifferenzierung
- Korrekturpfade
 - Lerntempo

II. Methodische Kompetenzen

1) sachgerechte Methodenauswahl

2) methodischer Aufbau / methodische Prinzipien

- Realisierungsschritte / Zielschritte
- Vom Leichten zum Schweren
- Vom Bekannten zum Unbekannten
- Vom Einfachen zum Komplexen

3) methodische Maßnahmen (Qualität / Effizienz)

Vormachen
Beschreiben
Erklären
Rückmeldung / Korrektur
Hilfen / Bewegungshilfen
Bewegungsanweisung
Sichern u. Helfen

4) Trainerverhalten

Gruppenführung (schüler- / athleten- / lehrerzentriert)
Übersicht über das Trainingsgeschehen / Standort
Auftreten vor der Trainingsgruppe
Kontakt zur Trainingsgruppe
Sichern und Helfen
Aktivierung und Motivierung der Athleten/Athletinnen

5) Trainersprache

Ton
Fragetechnik
Impulse
Körpersprache

6) Eigenrealisation

7) Flexibilität

Athleten / Personen
Sache / Inhalt
Methode

8) Disziplin

9) Sportkleidung

Note der schriftlichen Ausarbeitung:

Note der Lehrprobenstunde:

a) Verhalten des Trainers:

b) Inhalt / Methodik:

c) Organisation

Und / oder kompetenzorientierte Beurteilung

a) Fach-/ Sachkompetenz / kognitive Intelligenz

b) Methodenkompetenz / Diagnostische Kompetenz

c) Sozialkompetenz / Emotionale Kompetenz

d) Medienkompetenz

Endnote:

Bemerkungen: