



# Konzeption

# Übungsleiter\*in-C Ausbildung

# Breitensport

Januar 2026

# Inhalt

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 1.  | Bezeichnung und Träger der Ausbildung.....                                       | 4  |
| 1.1 | Gesellschafts- und Sportpolitische Position zur Ausbildung .....                 | 4  |
| 1.2 | Selbstverständnis als Bildungsakteur.....  | 5  |
| 1.3 | Diversity Management.....  | 5  |
| 2.  | Aufbau und Ziele der ÜL-C Ausbildung .....                                       | 6  |
| 2.1 | Das Basismodul.....  | 6  |
| 2.2 | Die Praxismodule A und B.....  | 7  |
| 2.3 | Die Themenwelt.....  | 7  |
| 2.4 | Handlungsfelder.....   | 7  |
| 2.5 | Querschnittsthemen.....  | 8  |
| 3.  | Kompetenzbereiche .....  | 10 |
| 3.1 | Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz .....                             | 10 |
| 3.2 | Fachkompetenz .....  | 10 |
| 3.3 | Methoden- und Vermittlungskompetenz.....   | 11 |
| 3.4 | Strategische Kompetenz.....  | 12 |
| 4.  | Didaktisch-methodische Lehrprinzipien .....                                      | 12 |
| 4.1 | Prinzip der Einheit von Wissen, Handeln und Auswerten - Handlungskompetenz ..... | 12 |
| 4.2 | Prinzip der Orientierung an Anforderungssituationen .....                        | 13 |
| 4.3 | Prinzip des Lebensweltbezugs im Kompetenzaufbau .....                            | 14 |
| 4.4 | Prinzip der Lernbegleitung – kognitive Aktivierung .....                         | 14 |
| 4.5 | Prinzip der Nutzung des erworbenen Wissens – Handeln und Auswerten .....         | 15 |
| 4.6 | Prinzip der Reflexion – Werte und Überzeugungen .....                            | 15 |
| 4.7 | Prinzip der Trennung von Lern- und Prüfungssituation .....                       | 15 |
| 5.  | Ziele und Inhalte der ÜL-C Ausbildung .....                                      | 16 |
| 5.1 | Ziele und Inhalte Basismodul in Präsenz .....                                    | 16 |
| 5.2 | Ziele und Inhalte des Basismodul mit 10 LE Blended Learning .....                | 21 |
| 5.3 | Ziele und Inhalte Praxismodul A.....   | 35 |
| 5.4 | Ziele und Inhalte Praxismodul B.....   | 51 |
| 6.  | Themenwelt in der Übungsleiter*in C Ausbildung .....                             | 61 |
| 7.  | Lernerfolgskontrollen.....   | 62 |
| 7.1 | Kompetenz-Check im Praxismodul A .....   | 62 |
| 7.2 | Kompetenz-Check im Praxismodul B .....   | 62 |
| 7.3 | Voraussetzungen zum Erreichen der Breitensport C-Lizenz .....                    | 63 |
| 7.4 | Einspruch von Teilnehmenden .....  | 63 |
| 8.  | Einarbeitung und Weiterentwicklung von Lehrteam*innen .....                      | 64 |
| 8.1 | Weiterentwicklung von Lehrteam*innen .....                                       | 65 |
| 9.  | Organisatorische Aspekte .....   | 66 |
| 9.1 | Zulassungsvoraussetzungen.....   | 66 |
| 9.2 | Träger und Veranstalter in Kooperation .....                                     | 66 |
| 9.3 | Modulausbildung mit asynchroner Lehre.....                                       | 66 |
| 9.4 | Gültigkeit der ÜL-C Lizenz.....  | 66 |
| 9.5 | Verlängerung ungültig gewordener Lizenzen .....                                  | 66 |

## Impressum

### Herausgeber

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.  
Friedrich-Alfred-Allee 25  
47055 Duisburg  
[www.lsb-nrw.de](http://www.lsb-nrw.de)

### Verantwortlich

Ressort Bildung und Qualifizierung

### Redaktion

Lena Herrmann  
Tim Mücke  
Annika Rape  
Prof. Dr. Ralf Sygusch

### Autorenteam

Patrick Busse  
Tanja Eigenrauch  
Eike Grumpe  
Corinna Gundlach  
Falko Hildebrand  
Dr. Christopher Meier  
Tim Mücke  
Ramona Plitt  
Annika Rape  
Ole Schneider  
Dr. Marcus Wegener  
Elisa Wember  
Pia Wuesthof

### Datum

Januar 2026

# 1. Bezeichnung und Träger der Ausbildung

Der Landessportbund NRW e.V. (LSB NRW) ist Träger dieser Ausbildungskonzeption Übungsleiter\*in-C (ÜL-C) Breitensport. Neben dem LSB NRW kann die Sportjugend NRW Träger oder Veranstalter der Ausbildung sein.

Die Gesamtbildung umfasst zu dem Erreichen der DOSB ÜL-C Lizenz Breitensport 120 Lerneinheiten (LE). Die 120 Lerneinheiten teilen sich in vier Ausbildungsmodulen auf: Das Basismodul, die Praxismodule A und B sowie die Themenwelt mit jeweils 30 Lerneinheiten.

Träger des Basismoduls können Sportfachverbände und Jugenden der Sportfachverbände in NRW sein. Eine gegenseitige Anerkennung mit den Fachverbänden ist gewünscht.

Mit dieser Ausbildung wird die allgemeine Übungsleiter\*in-C Breitensportlizenz erlangt. Innerhalb der Modulbausteine werden die Zielgruppen (Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Ältere) je nach Lebenswelt der Teilnehmenden von den Lehrgangslösungen bestimmt.

## 1.1 Gesellschafts- und Sportpolitische Position zur Ausbildung

Das Sportverständnis des Landessportbundes NRW e.V. bildet die Grundlage dieser Ausbildungskonzeption.

Wir bekennen uns zu einem humanistisch geprägten Menschenbild, das die Würde und Freiheit der Person wahrt. Sport dient dem Menschen zur bewegungs- und körperorientierten ganzheitlichen Entwicklung seiner Persönlichkeit und trägt zur Gesundheit in physischer, psychischer und sozialer Hinsicht bei. Deshalb setzen wir uns dafür ein, dass alle Menschen aktiv Sport treiben. Zum Sport gehören auch Freude an körperlicher Leistung, das kreative Spiel, das Grundbedürfnis nach Vergleich, die identitätsstiftende Wirkung sportlicher Wettkämpfe und das Erleben von Sport als Zuschauerin oder Zuschauer. Wir lehnen alle Formen von Sport ab, die die Verletzung oder Zerstörung von Menschen, Tier und Umwelt zur Folge haben, ebenso Grenzerfahrungen, die mit hohem Risiko für Leib und Leben verbunden sind und sportliche Leistungen, die mit Hilfe von Doping erzielt werden. Darüber hinaus lehnen wir auch Formen von Sport ab, welche die Autonomie des Sports, der Sporttreibenden und der Sportorganisationen oder die Integrität des sportlichen Wettbewerbs durch politische, weltanschauliche oder wirtschaftliche Interessen gefährden.

Darüber hinaus leisten wir mit der Ausbildung von Übungsleiter\*innen einen Beitrag zur aktiven Bürgergesellschaft. Denn Sport ist Abbild gesellschaftlicher Entwicklungen und gestaltet diese gleichzeitig mit. Sport ist heute:

- Ausdruck eines modernen Lebensstils
- Faktor eines präventiven und rehabilitativen Gesundheitssystems
- Gradmesser für Lebensqualität
- Ort sozialer Kommunikation und Interaktion.

Unsere Gesellschaft ist von Dynamik, Schnelligkeit, Wandel und von einer Vielzahl widersprüchlicher Entwicklungen gekennzeichnet, wie z. B.

- Integration und Ausgrenzung
- Solidarität und Individualisierung
- Wertewandel und Werteverfall
- Gemeinwohlorientierung und Selbstbezogenheit
- Leistungs- und Spaßorientierung
- Regionalisierung und Globalisierung.

Auf Grundlage der Werte Freiheit, Solidarität, Chancengleichheit, Fairness und Toleranz leistet der Sport einen unverzichtbaren Beitrag zu einer aktiven Bürgergesellschaft sowie zur Orientierung und Lebensqualität

der Menschen. Er steht für eine gesunde, leistungsfähige und den Gemeinsinn pflegende Gesellschaft. Garant für diese Leistung sind die Sportvereine mit ihrem einzigartigen Profil, das sich auszeichnet, durch –

- ein flächendeckendes und vielfältiges Angebot
- Offenheit für alle Menschen
- ehrenamtliches Engagement
- Gemeinnützigkeit.

Wir nehmen gesellschaftliche Veränderungen zum Anlass für eigene Modernisierungen, Reformen und Innovationen. Wir sind für gesellschaftliche und sportliche Entwicklungen offen und wirken aktiv daran mit. Wir sichern und pflegen zugleich die traditionellen Werte, Formen und Erfahrungen des Sports und der Vereinsbewegung.

## **1.2 Selbstverständnis als Bildungsakteur**

Der LSB NRW mit seiner Sportjugend steht als größte zivilgesellschaftliche Organisation des Landes für bürgerschaftliches Engagement, mit dem wir auch wesentliche gesellschaftliche Aufgaben bearbeiten. In diesem Kontext ist unser Bildungsengagement zu sehen, das als Aufgabe in unserer Satzung verankert ist. Handlungsleitend für uns als Bildungsakteur sind die knapp fünf Millionen Vereinsmitglieder in NRW mit ihren Bedürfnissen im Sport. Wir wollen möglichst viele Menschen zu einem lebenslangen Sporttreiben motivieren – auch als Bildungspartner in Kooperation mit anderen gesellschaftlichen Institutionen. Mit diesem Selbstverständnis engagieren wir uns mit unseren Mitgliedsorganisationen, die gemeinsam mit dem Landessportbund NRW ein Verbundsystem zur Unterstützung des Vereinssports in NRW bilden. Was wir in Sachen „Bildung im Sport“ und „Bildung durch Sport“ auf Landesebene konzeptionell entwickeln, findet den Weg zu den Menschen über die Arbeit der mehr als 18.000 Sportvereine in NRW. In ihren regelmäßigen Sportangeboten bzw. Trainingsstunden, beim Wettkampfsport, in der außersportlichen Arbeit, beim ehrenamtlichen Engagement sowie bei der Vertretung fachlicher Interessen im politischen Raum wird unser Engagement für Bildung auf breiter Basis erlebbar und erreicht alle Altersgruppen. In diesen Zusammenhängen entwickeln wir adäquate Qualifizierungsangebote.

## **1.3 Diversity Management**

Gleichberechtigte und selbstbestimmte Teilhabe ist im Sport beileibe kein Automatismus und nach wie vor bestehen individuelle, strukturelle und institutionelle Barrieren, die den Zugang erschweren und bisweilen sogar zu verhindern scheinen. Diese Barrieren abzubauen und gleichberechtigte und selbstbestimmte Teilhabemöglichkeiten im Sport zielgruppenspezifisch zu fördern, ist seit langem fest verankert im Verbundsystem des NRW-Sports. Um einen „Sport für alle“ anzubieten, engagieren sich Vereine, Bünde und Verbände im Rahmen verschiedener Programme, Projekte und Maßnahmen, um einerseits ihrer gesellschaftlichen Verantwortung sowie andererseits ihren selbstgewählten Entwicklungszielen nachzukommen. Entlang der folgenden drei Handlungsstränge, die im Landessportbund NRW e.V. vom Kompetenzzentrum für Integration und Inklusion vertiefend bearbeitet werden, werden Qualifizierungsangebote entwickelt.

- „Entschlossen weltoffen für kulturelle Vielfalt im Sport – Integration, rassismuskritische Arbeit und Extremismusprävention forcieren“,
- „Inklusion im Sport – Gleichberechtigte Teilhabe für Menschen mit Behinderungen verwirklichen“
- „Gleichberechtigung und Teilhabe aller Geschlechter im Sport verwirklichen“

Sowohl in der Konzeption, in den Lehr- und Lernmaterialien sowie in der Ausbildung von Lehrgangleitungen sind die Themen inkludiert, um ganzheitliche Bildungsprozesse anzubieten.

## 2. Aufbau und Ziele der ÜL-C Ausbildung

Die Umsetzung dieser modularen ÜL-C Ausbildung ist eine Antwort auf die sportpolitischen und gesellschaftlichen Zielsetzungen aus dem vorherigen Punkt 1. Um eine Vielzahl von Ehrenamtlichen in den Sportvereinen zu qualifizieren und damit langfristig an die Tätigkeit zu binden, braucht es individuelle Ausbildungswege. Vor dem Hintergrund einer sich stetig verändernden Gesellschaft und dem Voranschreiten von Digitalisierung und Individualisierung, ist diese Ausbildungskonzeption entwickelt worden.

Die vier Module das Basismodul, die Praxismodule A und B sowie die Wahlmodule der Themenwelt können in freier Reihenfolge von den Teilnehmenden belegt werden. Die einzelnen Ausbildungsmodule stehen für sich und sind inhaltlich alleinstehend schlüssig. Ausschließlich das Basismodul muss vor den Praxismodulen absolviert sein. Mit dieser Möglichkeit, die 120 Lerneinheiten individuell und frei innerhalb der zwei Ausbildungsjahre planen zu können, ermöglichen wir den Teilnehmenden das eigene Lerntempo zu bestimmen sowie die Ausbildung in deren Alltag zu integrieren.

Das Blended Learning hat seit langem Einzug in die Lehre genommen und wird in dieser Ausbildung konsequent umgesetzt. Die Verknüpfung von unterschiedlichen Lehr- und Lernsituationen ermöglicht eine individuelle Persönlichkeitsentwicklung der Teilnehmenden. Die Lehre in Präsenz mit einer Lehrgangsguppe, das selbstständige Lernen über die Lernplattform sowie die Umsetzung von Lerninhalten in der eigenen Lebenswelt der Teilnehmenden sind Lehr- und Lernformate, die gezielt miteinander verknüpft werden. In diesem Zuge werden die Entwicklung von digitalen Lernformaten als auch das Ermöglichen von individuellen Lernzeiten und Lernorten berücksichtigt.

Um diese Zielsetzung vertiefend darzulegen, werden in den folgenden Abschnitten Aufbau und Ziele der vier Module beschrieben.

### 2.1 Das Basismodul

Das Basismodul bildet in der ÜL-C Ausbildung die Grundlage und umfasst 30 Lerneinheiten. Es werden Kompetenzen aufgebaut, die es den angehenden Übungsleiter\*innen ermöglicht, Breitensportstunden zu planen und sicher durchzuführen. Zudem liegt der inhaltliche Schwerpunkt auf der Kommunikation und den Umgang mit Sportler\*innen und Sportgruppen sowie auf der motorischen Fähigkeit Koordination. Das Basismodul ist für den Präsenzunterricht konzipiert, kann aber auch einen asynchronen Anteil von 10 Lerneinheiten enthalten. Die 10 Lerneinheiten werden über die Lernplattform des LSB NRW angeboten. Der Inhalt der Basismodule ist gleich, jedoch ermöglichen die verschiedenen Formate unterschiedliche Lernwege.

Jugendliche, die die Sporthelfer\*in 1 und 2 Ausbildung erfolgreich abgeschlossen haben, wird das Basismodul anerkannt. Ebenso werden vergleichbare Basismodule der Sportfachverbände und Mitgliedsorganisationen des LSB NRW für die ÜL-C Ausbildung anerkannt. Grundlage für die Anerkennung sind, die in dieser Konzeption beschriebenen Kompetenzbereiche und Lernziele, die in dem Basismodul erreicht werden müssen.

## 2.2 Die Praxismodule A und B

Die Praxismodule A und B bauen inhaltlich auf das Basismodul auf. Die Reihenfolge der Praxismodule ist beliebig. Innerhalb der Praxismodule wird das Blended Learning konsequent aufgegriffen, um individuelle Lernprozesse anstoßen zu können. Abbildung 1 zeigt den Anteil der Präsenzlehre und der Lehre über die Lernplattform.

Durch die Praxismodule wird das Ziel verfolgt, die Übungsleitungen zielgruppenübergreifend auszubilden. Es findet keine Differenzierung zwischen den Zielgruppen Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere statt. Vielmehr werden Kompetenzen zu den konditionellen Fähigkeiten, zur Stundenplanung, zu Werten und Konflikten und zum Anleiten von Spielen grundlegend aufgebaut. Aufgabe der Lehrgangsführung ist es, die Lebenswelten der Teilnehmenden zu berücksichtigen, um passgenaue Lehr- und Lernsituationen zu kreieren.

| Modul         | Teil   | Präsenz (LE) | Lernplattform (LE) | Spezielle Lernformate (LE) |
|---------------|--------|--------------|--------------------|----------------------------|
| PRAXISMODUL A | Teil 1 | 10           | 0                  | 0                          |
|               | Teil 2 | 0            | 8                  | 2 (als Videokonferenz)     |
|               | Teil 3 | 10           | 0                  | 0                          |
| PRAXISMODUL B | Teil 1 | 8            | 0                  | 0                          |
|               | Teil 2 | 0            | 7                  | 0                          |
|               | Teil 3 | 15           | 0                  | 0                          |

Abb 1.: Blended Learning in den Praxismodulen A und B

## 2.3 Die Themenwelt

Die Themenwelt bildet den vierten Baustein dieser ÜL-C Ausbildung und umfasst Wahlmodule zu unterschiedlichen Themenbereichen zur Praxis von Übungsleiter\*innen. Die Wahlmodule haben eine Anzahl von mind. acht Lerneinheiten. Die einzelnen Module können zu jedem Zeitpunkt innerhalb der zwei Ausbildungsjahre von den Übungsleiter\*innen absolviert werden. Die Themenwelt kann damit ein interessensgeleiteter Einstieg in die ÜL-C Ausbildung sein und vor dem Basismodul stehen. Über aktuelle, bedeutsame Themen können so Ehrenamtliche für die Qualifizierung gewonnen werden.

Gleichzeitig ermöglicht die Themenwelt eine erste Spezialisierung der Übungsleiter\*innen in Bezug auf deren Kompetenz für die zahlreichen Themen und Inhalte, die in der Sportpraxis umgesetzt werden können. Die Praxismodule bieten in Abgrenzung dazu eine allgemeine Ausbildung der Ehrenamtlichen unter Berücksichtigung der vorgegebenen Inhalte für den Erwerb der ÜL-C Lizenz Breitensport des DOSB. Dabei sind unterschiedliche Lernformate denkbar, die den individuellen Bedürfnissen gerecht werden. Pro Modul der Themenwelt darf der Anteil asynchroner Lehre 50 % nicht überschreiten. Außerdem müssen die Lernformate die Handlungskompetenz der angehenden Übungsleiter\*innen fördern, sodass Praxisphasen pro Modul unabdingbar sind.

## 2.4 Handlungsfelder

Zentraler Aufgabenbereich der Übungsleiter\*in-C ist die Planung und Durchführung regelmäßiger Sport- und Bewegungsangebote im sportartübergreifenden Breitensport. Sie können, je nach Rahmenbedingungen des Vereins, auch für die Planung und Durchführung von überfachlichen Vereinsaktivitäten oder für die Beratung, Betreuung und Interessenvertretung der Sporttreibenden zuständig sein. Im Kern sind die Übungsleiter\*innen pädagogisch tätig und unterstützen in dieser Rolle die Sporttreibenden in ihrer sportlichen, persönlichen und sozialen Entwicklung. Damit fördern sie Selbstständigkeit, Teilhabe und ein selbstbestimmtes Lernen des Einzelnen.

Da das Angebotsspektrum von Übungsleiter\*innen im Breitensport sehr vielfältig ist, können sich die Übungsleiter\*innen im Rahmen der Themenwelt spezifisch weiterbilden. Beispielsweise für Sportangebote in unterschiedlichen Lebenswelten:

- Kindertagespflege
- Kindertagesstätte
- Schule/Ganztagangebote
- Dienstsport (Polizei; Feuerwehr etc.)

- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Pflegeeinrichtungen

Darüber hinaus können sie sich in unterschiedlichen Themen weiterbilden. Die folgende Liste stellt ein Auszug der Angebotsvielfalt dar:

- Vielfalt und Inklusion
- Sport im Park
- Sport und Umfeld
- Trends im Sport
- Gestaltung von Spielen
- Ernährung im Sport
- Functional Fitness
- Sport und mentale Gesundheit

## 2.5 Querschnittsthemen

Neben den Inhalten, die unter Punkt 5 beschrieben sind, werden die folgenden fünf Querschnittsthemen während der Übungsleiter\*in Ausbildung situativ in die Lehrarbeit eingebunden:

- Prävention sexualisierter und interpersoneller Gewalt
- Vielfalt und Chancengleichheit
- Gesundheit
- Bildung und Werte
- Sicherheit im Sport

Die Einbindung dieser Themen folgt dem Ziel, die Übungsleiter\*innen umfassend auf das Leiten von Sportgruppen vorzubereiten. Der Umgang mit gesellschaftlich relevanten Themen wird dadurch geschult und die Übungsleiter\*innen werden sensibilisiert. Während des Lehrgangs werden die Themen bei passenden Situationen von der Lehrgangsführung aufgenommen und durch gezielte Fragestellungen wird die Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Thema angestoßen.

Die Themen umfassen inhaltlich folgende Aspekte:

### **Prävention sexualisierter und interpersoneller Gewalt**

Bereits vor Inkrafttreten des Landeskinderschutzgesetzes in NRW hat sich der LSB und die SJ NRW verpflichtet, den Kinder- und Jugendschutz in NRW aktiv umzusetzen. Jegliche Art von Gewalt, ob körperlich, seelisch, sexualisiert oder digital, lehnen sie ab. Sie setzen sich im besonderen Maße für die Prävention und Intervention sexualisierter und interpersoneller Gewalt im und durch Sport ein. Durch Beratung zur Prävention und Intervention unterstützen LSB/SJ NRW die Sportvereine, den Kinder- und Jugendschutz aktiv umzusetzen.

Die Personen, die in der Qualifizierungsarbeit des LSB/SJ NRW tätig sind, führen den Nachweis zu § 72a über die Vorlage des erweiterten Führungszeugnisses und des Ehrenkodex. Die Unterzeichnung dieses Kodex ist für die TN einer QM-Voraussetzung für den Erwerb des Lizenz- oder Zertifikats, denn sie impliziert eine bewusste Auseinandersetzung mit den aufgeführten Inhalten.

### **Vielfalt und Chancengleichheit**

Der LSB und die SJ NRW treten für gleichberechtigte Teilhabe aller Menschen im Sport ein, für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, - unabhängig von Alter, körperlichen und geistigen Voraussetzungen, Herkunft, sozialem Status, Geschlecht oder sexueller Orientierung.

Bewegung, Spiel und Sport ist ihr verbindendes Element, ihre „Sprache“ und ihre Leidenschaft. Mit qualifizierten ÜL sowie PF aus Kitas und durch die Berücksichtigung der Gestaltungsprinzipien (s. Kapitel 6) in den konkreten Angeboten schaffen wir einen Raum für Wertschätzung, Respekt und Achtung vor dem Anderen.

## **Gesundheit**

Das Gesundheitsverständnis des LSB NRW fügt drei Ansätze zusammen: die OTTAWA-Charta zur Gesundheitsförderung der World Health Organization (WHO), das salutogenetische Denken nach ANTONOVSKY und die Gesundheitsbildung mit den Mitteln des Sports nach BECKERS et al.

Gesundheit ist die Fähigkeit, die Aufgaben und Herausforderungen des alltäglichen Lebens bewältigen zu können und dabei die persönlichen Bedürfnisse befriedigen, Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie die Umwelt meistern bzw. sie verändern zu können. Die Fähigkeiten zur Lebensbewältigung muss jeder ein Leben lang erweitern und verändern, um flexibel in der Welt agieren zu können und eine Balance zwischen persönlichen Kompetenzen und gesellschaftlichen Anforderungen aufrechtzuerhalten.

Im Kern ist Gesundheit ein Bildungsprozess und Gesundheitsförderung die Strategie, die dafür notwendigen Kompetenzen aufzubauen und zu stärken oder in den Worten der Weltgesundheitsorganisation, „Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen“. Der Einzelne soll befähigt werden, sein Leben gesundheitsbewusst zu führen und die Gesellschaft soll die Bedingungen schaffen, dass er dies auch in den alltäglichen Lebenswelten tun kann.

Damit ist ein deutlich erweitertes Verständnis von Gesundheitsförderung durch Bewegung verbunden: Gesundheit aktiv aufrechterhalten und ausbalancieren zu können ist eine lebens-lange individuelle Gestaltungsaufgabe, die umso besser gelingt, je mehr und substanzieller die persönlichen und sozialen Ressourcen sind, über die der Einzelne verfügen kann. Dies verstehen wir als Gesundheitsressourcen. Es gilt immer wieder, Antworten auf die Frage zu finden: „Was hält mich gesund?“

Diese Gestaltungsfähigkeit und der Gestaltungsprozess können mit den Mitteln des Sports unterstützt werden, denn der Sport kann einen Beitrag leisten

1. zur Erhaltung und Verbesserung einer allgemeinen körperlichen, psychischen und sozialen Leistungsfähigkeit.
2. zur Bewältigung bzw. Vermeidung von Krankheiten bzw. von Wiedererkrankungen, durch die diagnostizierbaren Schädigungen entstanden sind oder entstehen können.
3. zur Entwicklung der individuellen Gestaltungsfähigkeit für eine eigenverantwortliche Lebensgestaltung.

In der Sportpraxis sind daher Erfahrungsräume zu schaffen, in denen die Gesundheitsressourcen mit den Mitteln des Sports wahrgenommen, erprobt und dadurch erweitert werden können.

Für eine ganzheitliche Gesundheitsförderung im und durch BeSS wird in den Programmen der Sportjugend NRW der Individualansatz (Verhalten eines Menschen) und der Verhältnisansatz (konkrete alltägliche Lebensbedingungen) berücksichtigt. Ziel ist die Einbindung von Gesundheitsförderung in die normalen alltäglichen Abläufe des Settings, orientiert an den Nationalen Empfehlungen<sup>1</sup> für Bewegung und Bewegungsförderung (BZgA; 2017).

## **Bildung und Werte**

Bildungsarbeit im Rahmen von Sportangeboten wird von vielfältigen gesellschaftlichen und bildungspolitischen Entwicklungen beeinflusst. Gegenwärtig sind dies unter anderem der rasante demografische und technologische Wandel, ein erheblicher Bedeutungszuwachs des Bildungsthemas in allen Altersgruppen sowie gravierende Veränderungen in den staatlich verantworteten Bildungs- und Betreuungsinstitutionen (Ganztagsbetreuung).

Körperbildung, Bewegung und Spielen sind in diesem Kontext bedeutsamer, denn je für die ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung von Kindern- und Jugendlichen (s. dazu: BZgA (2017), S.24) Sie bilden die Grundlage für eine aktive Lebensgestaltung und ein lebenslanges Sporttreiben.

## **Sicherheit im Sport**

Als Konsequenz steigender Unfallzahlen haben sich LSB/SJ NRW zum Ziel gesetzt, kontinuierlich die Anzahl und Schwere von Unfällen, Verletzungen und Schäden im Sport zu reduzieren. Das Querschnittsthema „Sicherheit im Sport“ zielt auf die Entfaltung von Ressourcen und die Entwicklung von Kompetenzen (Risikokompetenz), mit denen Verletzungen, Unfälle und Schäden auf ein unvermeidliches Maß zurückgeführt werden können.

Durch regelmäßige Integration von Fragen und Überlegungen zur Sicherheit (Absicherung des Settings, umsichtiges Leitungsverhalten) im Rahmen der QM werden ÜL und PF angeregt, ihr Wissen permanent anzuwenden und praktisch umzusetzen.

## 3. Kompetenzbereiche

Im Folgenden sind die Kompetenzen beschrieben, die die Übungsleiter\*innen im Rahmen der Basis- und Praxismodule entwickeln müssen, um die Übungsleiter\*in-C Lizenz zu erlangen.

### 3.1 Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz

- Die Übungsleitung erläutert die Rolle als Übungsleitung und ist sich dieser bewusst.
- Die Übungsleitung agiert im Sinne des Ehrenkodex des DOSB.
- Die Übungsleitung ist sich der Verantwortung Erst-Hilfe Maßnahmen während der Sportstunden zu leisten bewusst und kann die wichtigsten Maßnahmen anwenden.
- Die Übungsleitung erläutert die Grundbedürfnisse von Menschen und die Grundsätze der Kommunikation und bindet diese in die Kommunikation mit den Teilnehmenden (TN) ein.
- Die Übungsleitung ist sich um die missverständliche Wirkung von Kommunikation bewusst und reflektiert Kommunikation deshalb von verschiedenen Seiten.
- Die Übungsleitung setzt gewaltfreie Kommunikation ein, um Probleme zu thematisieren.
- Die Übungsleitung beschreibt Sport-Motive, erarbeitet diese mit den Teilnehmenden und setzt gezielte Kommunikation ein, um die Teilnehmenden zu motivieren.
- Die ÜL machen sich bewusst, welche eigenen Wertemuster sie prägen.
- Die ÜL erkennen die jeweiligen Werte, die sich hinter dem Handeln von Personen verbergen.
- Die ÜL erläutern den stetigen Prozess der Wertebildung im Sport, der auch stattfindet, wenn diese nicht im Fokus der Sparteinheit steht.
- Die ÜL erläutert, wie sie eine Wertevermittlung in die eigenen Spiel- und Sportangebote einbinden.
- Die ÜL erkennen die Bedeutung eines Konfliktpotentials, eines verdeckten und offenen Konfliktes und einer klaren Konfliktlage.
- Die ÜL wissen, dass die Bearbeitung von Konflikten zu den Aufgabenfelder einer ÜL gehört.
- Die ÜL können die Positionen der an Konflikten beteiligten Personen erkennen und angemessen darauf reagieren.
- Die ÜL erleben beispielhafte Konfliktsituationen und können sich im Alltag in die Positionen der an Konflikten beteiligten Personen hineinversetzen.
- Die ÜL verfügen über das Wissen, dass eine konstruktive Regelung oder Lösung von Konflikten positive Auswirkungen auf die weitere Arbeit hat und dass im Gegenteil das Ignorieren von Konflikten nachteilig auf den weiteren Verlauf der Gruppen- und Vereinsprozesse wirkt.
- Die Übungsleitung erkennt Vorurteile und Diskriminierungen und verhindert diese in der eigenen Kommunikation mit Sportgruppen.
- Die Übungsleitung benennt die wichtigsten Aspekte zum Thema Prävention von interpersoneller Gewalt im Sport. Die Übungsleitung benennt Täter\*innen-Strategien und erläutert Maßnahmen zur Vorbeugung von interpersoneller Gewalt im Sport.

### 3.2 Fachkompetenz

- Die Übungsleitung baut Sportgroßgeräte sachgerecht auf, erkennt mögliche Gefahrenquellen überprüft Sportgroßgeräte auf deren Funktionsfähigkeit.
- Die Übungsleitung wendet Helfergriffe korrekt an und entscheidet situationsgerecht, wann und wie Helfergriffe zur Unterstützung und Sicherung von Sportler\*innen eingesetzt werden.
- Die Übungsleitung beschreibt die koordinativen Fähigkeiten und erläutert das Koordinations-Anforderungs-Regler-Modell (KAR-Modell).
- Die Übungsleitung plant und führt Übungen bzw. Spiele zur Förderung der Koordination mit Sportgruppen durch und wendet dabei das KAR-Modell an.
- Die Übungsleitung wählt Spielideen entsprechend der Zielsetzungen und Motiven von Sportler\*innen aus.

- Die Übungsleitung erklärt Spiele zielgerichtet und passt Spiele so an, sodass alle Sportler\*innen Freude an den Spielen haben. Bei der Anpassung von Spielen bezieht die Übungsleitung die Sportler\*innen mit ein.
- Die Übungsleitung erläutert zielgruppenspezifische Methoden und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit.
- Die Übungsleitung beschreibt das Bewegungsausmaß der großen Gelenke und erschließt sich Rückschlüsse für die Übungsauswahl und Steuerung des Sportangebotes.
- Die Übungsleitung wendet Methoden mit den jeweiligen Belastungsnormativen des Beweglichkeitstrainings zielorientiert mit Teilnehmenden einer Sportgruppe an.
- Die Übungsleitung erläutert die Prozesse der Energiebereitstellung, beschreibt positive Effekte des Ausdauertrainings und erläutert Methoden zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit. Dieses Wissen wendet die Übungsleitung in der Planung und Durchführung von Ausdauertraining im Breitensport an und steuert das Training über objektive und subjektive Verfahren der Belastungssteuerung.
- Die Übungsleitung erläutert die konditionelle Fähigkeit 'Kraft' und wissen um den Einsatz von Muskeln, um Kraft aufzubringen.
- Die Übungsleitung erläutert Methoden des Krafttrainings und wendet die Methoden je nach Zielsetzung unterschiedlicher Zielgruppen an.
- Die Übungsleitung plant ein Krafttraining, führt es durch und korrigiert die Bewegungsausführungen der Sportler\*innen.
- Die Übungsleitung beschreibt Arten der Schnelligkeit, Einflussgrößen auf die Schnelligkeitsleistung von Sportler\*innen und trainingsmethodische Prinzipien, um die Schnelligkeitsleistung zu erhöhen.
- Die Übungsleitung benennt alters- und entwicklungsgerechte Maßnahmen für ein kind- und jugendgerechtes Schnelligkeitstraining.
- Die Übungsleitung plant und führt abwechslungsreiches Schnelligkeitstraining durch.
- Die Übungsleitung erläutert die Auswirkungen von Bewegung auf die physische, psychische und soziale Gesundheit.
- Die Übungsleitung benennt ihr Verständnis zum Thema Selbstkonzept bei Kindern.
- Die Übungsleitung kennt Möglichkeiten Kinder und Jugendliche im Rahmen ihrer Persönlichkeits- und Identitätsentwicklung zu unterstützen.
- Die Übungsleitung erweitert ihre Methoden- und Spielesammlung zu den Themen positives Selbstbild, Selbstwirksamkeitserfahrungen, Körpergefühl, Zusammengehörigkeitsgefühl und Kommunikations- und Konfliktfähigkeit.
- Die Übungsleitung erläutert die Stressregulation durch Sport und zieht Rückschlüsse für die eigene Planung von Breitensportstunden.
- Die Übungsleitung kennt die Aufsichts- und Sorgfaltspflichten als Übungsleitung.
- Die Übungsleitung kennt die Sportversicherung und die damit verbundenen Rechte und Pflichten des organisierten Sports in Nordrhein-Westfalen.

### **3.3 Methoden- und Vermittlungskompetenz**

- Die Übungsleitung erläutert wichtige Aspekte für die Organisation von Breitensportstunden und wendet diese in der Planung und Umsetzung von Sportstunden an.
- Die Übungsleitung beschreibt die Phasenstruktur einer Breitensportstunde.
- Die Übungsleitung wendet allgemeine Trainingsprinzipien in der Planung und Durchführung von Breitensportstunden an.
- Die Übungsleitung plant strukturiert eine Übungsstunde, um die zuvor festgelegten Ziele der Stunde zu erreichen.
- Die Übungsleitung berücksichtigt Sicherheitsaspekte bei der Planung von Breitensportstunden.
- Die Übungsleitung berücksichtigt das Gesundheitsverständnis des LSB bei der Planung von Breitensportstunden.

### 3.4 Strategische Kompetenz

- Die Übungsleitung kennt den Aufbau des organisierten Sports in Deutschland. Die Übungsleitung bietet Sportangebote an, die zur strategischen Ausrichtung des organisierten Sports passend sind.
- Die Übungsleitung kennt die Qualifizierungswege im organisierten Sport und bildet sich bedarfsgerecht fort.
- Die Übungsleitung kennt das Sportverständnis des Landessportbund NRW e.V. und agiert in der Rolle als Übungsleitung entsprechend.
- Die Übungsleitung erkennt die Vielfalt der Gesellschaft als Chance für die Weiterentwicklung von Sportvereinen.

## 4. Didaktisch-methodische Lehrprinzipien

### 4.1 Prinzip der Einheit von Wissen, Handeln und Auswerten - Handlungskompetenz

Das erste Lehrprinzip beschreibt übergeordnet die Idee der kompetenzorientierten Lehre im LSB NRW auf der Grundlage des DOSB-Kompetenzmodell. Die Aspekte aus diesem übergeordneten Prinzip werden in den folgenden Prinzipien vertieft beschrieben.

*Handlungskompetenz* wird verstanden als ein zielgerichtetes Zusammenwirken von Wissen, Handeln und Auswerten, das Übungsleiter\*innen die verantwortungsbewusste Bewältigung einer bestimmten Anforderungssituation ermöglicht, vgl. Abbildung 1.

Bei dem *Wissen* handelt es sich um sportliches Fachwissen. Es übersteigt also immer das Erfahrungswissen und das Vorwissen der Teilnehmenden. Sportliches Fachwissen ist das Ergebnis aus dem sportwissenschaftlichen Forschungsbereich und steht in stetiger Weiterentwicklung.

Das *Handeln* umfasst das Planen und Umsetzen von Übungsleiter\*in-Tätigkeiten beruhend auf dem sportlichen Fachwissen, mit dem sich die Übungsleiter\*innen zuvor auseinandergesetzt haben. Es übersteigt damit ein rein intuitives, erfahrungsbasiertes Handeln.

Um Handlungskompetenz aufzubauen, müssen die Teilnehmenden ihr tatsächliches Handeln *auswerten*.

Das Handeln in der Rolle als Übungsleiter\*in wird vor dem Hintergrund des sportlichen Fachwissens kritisch hinterfragt. Es wird ausgewertet, ob das sportliche Fachwissen angewandt worden ist.

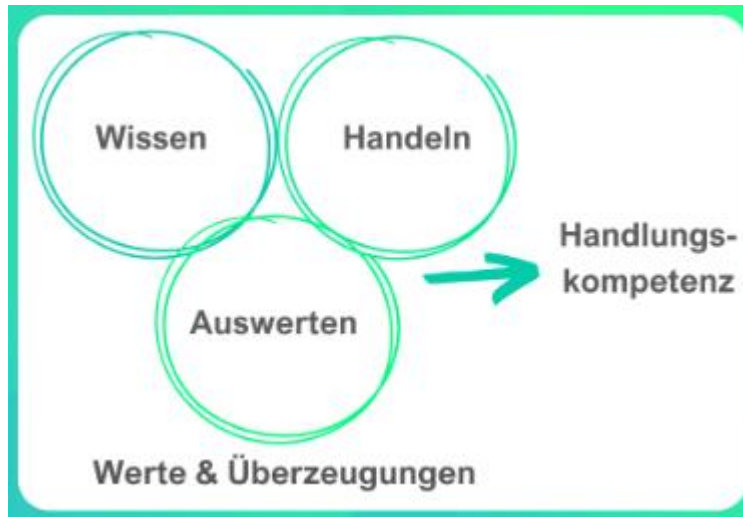


Abb. 2: Kompetenzentwicklung in der ÜL-C Ausbildung

Um kompetente Übungsleiter\*innen auszubilden, ist des Weiteren der Einbezug einer *Wertediskussion* im Rahmen der Lehre zu berücksichtigen. Nicht jedes Wissen führt zu einem kompetentem Handeln, das den eigenen Überzeugungen der Übungsleiter\*innen entspricht. Die Teilnehmenden reflektieren ihr Handeln deshalb auch vor dem Hintergrund ihrer persönlichen Werte und den Werten des LSB NRW bzw. des DOSB.

Kompetente Übungsleiter\*innen verfügen entsprechend über sportliches Fachwissen und zeigen ihr Können, indem sie dieses Wissen situativ anwenden. Gleichzeitig bringen sie in ihrem Handeln ihre Überzeugungen und Werte zum Ausdruck.

#### 4.2 Prinzip der Orientierung an Anforderungssituationen

Ausgangspunkt der Kompetenzentwicklung sind in der Lehre Anforderungssituationen, die eine Übungsleiter\*in im Sport bewältigen muss. Anforderungssituationen sind ausgewählte Situationen, die das Tätigkeitsfeld kennzeichnen und oft in der Praxis vorkommen. Deren Bewältigung wird für ein gelingendes Handeln der Übungsleiter\*innen als besonders wichtig erachtet.

Die Teilnehmenden werden im Einstieg mit einer beispielhaften Anforderungssituation konfrontiert. Diese Situation ist von den Lehrteamern\*innen so zu präsentieren, dass die Teilnehmenden aufgrund einer entsprechenden Problematisierung oder Irritation zum Nachdenken angeregt werden (sog. „kognitive Aktivierung“). Darüber hinaus wird ein Bezug zur jeweiligen Lebenswelt der angehenden Übungsleiter\*innen hergestellt, siehe Prinzip 3.

Ziel während der Ausbildung ist die Befähigung der Teilnehmenden, die benannten Anforderungssituationen zu lösen. Dazu soll für die Teilnehmenden zu jedem Zeitpunkt unmittelbar einsichtig sein, dass das Fachwissen zum Lösen der Anforderungssituationen dient. Die Teilnehmenden werden motiviert, sich mit dem sportlichen Fachwissen zu befassen und sollen erkennen, in welchen Situationen ihnen das Fachwissen hilfreich ist. Es geht in diesem Sinne um die Vermeidung trägen Wissens, in dem das sportliche Fachwissen in weiteren Schritten der Lehre in die Anwendung zur Lösung der Anforderungssituationen kommt.

Nach dem Benennen der Anforderungssituationen sollen die Teilnehmenden ihr Vorwissen aktivieren und bestenfalls selbst erkennen, dass ihr Vorwissen nicht ausreicht und dass sie neues Wissen zur Bewältigung der Situation benötigen.

Die Teilnehmenden sollen sich im weiteren Lernprozess zielgerichtet nur mit relevantem Wissen befassen, das unmittelbar zur Bewältigung der Anforderungssituation benötigt wird. Jedes darüber hinaus gehende Wissen sollte von den Lehrteamern\*innen ausgeblendet werden. Es finden keine zusätzlichen Wissens-Exkurse statt, denn:

*„Für die erfolgreiche Nutzung eines Computers muss ich nicht verstehen, wie der Computer oder das jeweilige Computer-Programm funktionieren. Ich muss nur die Oberfläche bedienen können. Und für ein zielgerichtetes Ausdauertraining ist es nicht entscheidend den Citratzyklus auf molekularer Ebene beschreiben zu können. Ich muss lediglich die Ausdauermethoden anwenden können.“*

### **4.3 Prinzip des Lebensweltbezugs im Kompetenzaufbau**

Für den Aufbau der Handlungskompetenz, ist der individuelle Bezug zur jeweiligen Lebenswelt der Teilnehmenden wichtig. *Lebenswelt* bedeutet der Ort bzw. das Umfeld, in dem die Teilnehmenden als Übungsleiter\*innen aktiv werden. Beispielsweise im Sportverein für Kindergruppen, in der Schule oder bei der Polizei im Betriebssport.

Damit sich die Übungsleiter\*innen mit der Situation identifizieren und einen Mehrwert durch den anstehenden Kompetenzaufbau sehen, wird die Verknüpfung zur jeweiligen Lebenswelt angestrebt. Primär wird von den Lehrteamern\*innen im *Ein- und Ausstieg* der Bezug zur Sportwirklichkeit moderiert. Die Teilnehmenden nehmen selbst Stellung zur jeweiligen Situation und definieren ihre persönliche Sportwirklichkeit. Neben dem Bezug zur Lebenswelt, ist es Aufgabe der Lehrteamern\*innen, eine Selbstreflexion bei den Teilnehmenden anzustoßen, durch die sie wahrnehmen, dass ein Kompetenzaufbau für das Lösen der Anforderungssituation notwendig ist.

Im weiteren Verlauf der Lehre werden bei Möglichkeit auch die *Lernaufgaben* von den Lehrteamern\*innen an die Lerngruppe angepasst und so gestaltet, dass für die Teilnehmenden ein Bezug zu ihrer Lebenswelt erkennbar wird. Dabei ist darauf zu achten, dass durch die Lernaufgaben die formulierten und für die Ausbildung festgelegten Lernziele erreicht werden. Insbesondere bei den Lernaufgaben, die in der Präsenzlehre mit der Lehrgangsguppe gemeinsam bearbeitet werden, ist der jeweilige Bezug zur Lebenswelt nicht immer realisierbar. Über die Lernaufgaben, die von den Teilnehmenden in ihrer Lebenswirklichkeit umgesetzt werden müssen, wird dieses Prinzip umso mehr gelebt.

Im *Ausstieg* der Anforderungssituation wird wieder, vergleichbar wie im Einstieg, auf die Lebenswelt der Teilnehmenden eingegangen. Auch die Selbstreflexion bezogen auf den Kompetenzerwerb wird thematisiert, um die Eigenverantwortung für ihre persönliche Weiterentwicklung zu fördern.

### **4.4 Prinzip der Lernbegleitung – kognitive Aktivierung**

Lehrteamern\*innen treten während des gesamten Lehrprozesses als Lernbegleitung auf. Neben der Einführung von Lernaufgaben, Moderation von Bearbeitungs- und Nachbesprechungsphasen und der Gestaltung des Ein- und Ausstiegs, agieren die Lehrteamern\*innen kognitiv aktivierend. Dazu geben die Lehrteamern\*innen Impulse, hinterfragen Aussagen der Teilnehmenden und setzen möglichst Methoden ein, bei denen die Teilnehmenden das benötigte Fachwissen selbstständig erarbeiten und anwenden. Zudem achten Lehrteamern\*innen darauf, dass sich die Teilnehmenden vertiefend mit dem sportlichen Fachwissen befassen und es nicht bei einem allgemeinen Erfahrungsaustausch bleibt. Grundsätzlich vermeiden es die Lehrteamern\*innen, den Teilnehmenden fertige Lösungen zu überlassen oder individuell gefundene Lösungen zu kritisieren. Gleichzeitig stehen sie in der Verantwortung, dass die Lösungen sachlich richtig vor dem Hintergrund des sportlichen Fachwissens eingeordnet werden. Darüber hinaus achten Lehrteamern\*innen darauf, dass die Teilnehmenden die Lernaufgabe fokussiert bearbeiten und nicht in einem allgemeinen Erfahrungsaustausch abschweifen.

Gleichzeitig findet der Lernprozess in einem Freiraum statt, in dem sich die Teilnehmenden ausprobieren können. Die Bearbeitung der Lernaufgaben werden von den Lehrteamern\*innen nicht beurteilt und sind auch nicht Bestandteil der Lizenz-Prüfung.

Um diese Anforderungen zu realisieren, Teilnehmende möglichst gut zu begleiten und auf die individuellen Bedarfe eingehen zu können, treten Lehrteamern\*innen bei Möglichkeit als *Team* auf und ergänzen sich gegenseitig.

Zur Lernbegleitung gehört des Weiteren, den Lernprozess transparent zu gestalten. Damit ist gemeint, die Lernaufgaben, Lernziele, Lernwege und auch die Prüfungskriterien von Beginn an klar zu benennen. Damit die Lernaufgaben präzise gestellt werden, wird den Lehrteamern\*innen empfohlen, die Aufgaben im Vorfeld in einfachen Worten zu verschriften, beispielsweise auf Flip-Charts, in PowerPoint Präsentationen etc. und dann im Lehrgang wortgetreu zu nennen.

#### 4.5 Prinzip der Nutzung des erworbenen Wissens – Handeln und Auswerten

Zur Kompetenzentwicklung ist die durchgehende Nutzung des neu erworbenen sportlichen Fachwissens in Kombination mit einer zielgerichteten Auswertung zentral.

*Neues sportliches Fachwissen in der Planung nutzen:* Es ist unumgänglich, dass das erworbene Wissen auch zur Anwendung kommt, indem es von den Teilnehmenden als Lösung für Lernaufgabe erprobt wird. Nur so kann aus dem Wissen ein kompetentes Handeln entstehen. Dazu planen die Teilnehmenden zunächst ihr Handeln, in dem sie beispielsweise ein Krafttraining, Gruppengespräche oder Spiele planen.

*Neues Wissen in der Umsetzung nutzen:* Die Teilnehmenden setzen den von ihnen entwickelten Plan um. Das kann mit der Lehrgangsguppe oder der eigenen Sportgruppe im Sportverein, in der Schule oder in anderen Lebenswelten erfolgen.

*Neues Wissen in der Auswertung nutzen:* Die Teilnehmenden werten ihr tatsächliches Handeln aus. Sie überprüfen, inwiefern sie das sportliche Fachwissen in ihrem eigenen Handeln und zur Bewältigung der Anforderungssituation genutzt haben. Die Lehrteamer\*innen treten dabei als Lernbegleitung auf und unterstützen die Teilnehmenden bei deren Auswertung, vgl. Prinzip 4.

#### 4.6 Prinzip der Reflexion – Werte und Überzeugungen

Neues Wissen kann zu Handlungsempfehlungen führen, die den eigenen Überzeugungen und *Werten* widersprechen. Daher ist es wichtig, dass die Teilnehmenden neues Wissen nicht blind übernehmen, sondern es einer kritischen Betrachtung unterziehen. Sie sollen daher im *Ausstieg* darüber nachdenken, ob das Wissen zu ihren persönlichen Werten und zu ihrer *Lebenswirklichkeit* passt. Es findet eine *Reflexion* darüber statt, in welcher Form sie es zukünftig anwenden möchten und können. Anhand solcher Reflexionen entwickeln die Teilnehmenden ihre eigene Persönlichkeit im Sinne eines ganzheitlichen Bildungsprozesses weiter. Dies unterstreicht die Bedeutsamkeit des Ausstiegs, in dem mehr als ein freudvoller Ausklang oder die Erhebung eines schnellen Meinungsbilds stattfindet.

#### 4.7 Prinzip der Trennung von Lern- und Prüfungssituation

Die Überprüfung des Lernergebnisses erfolgt anhand von Leistungsaufgaben, den sogenannten *Kompetenz-Checks*. Dabei wird ausschließlich das bei der Bewältigung der Leistungsaufgabe offenbarte Wissen und Handeln beurteilt, während das im Zusammenhang mit Lernaufgaben gezeigte Verhalten in der Prüfsituation vollständig unberücksichtigt bleibt. Da sich Werte nicht objektiv prüfen lassen, sind sie generell nicht Bestandteil der Prüfung.

Die Leistungsaufgaben sind ebenfalls aus den Anforderungssituationen abgeleitet, unterscheiden sich aber deutlich von den Lernaufgaben: Erstens handelt es sich um Transferaufgaben, da zur Bewältigung der Leistungsaufgaben selbstständig das relevante Wissen ausgewählt und angewendet werden muss. Zweitens gibt es bei den Leistungsaufgaben keine Lernbegleitung. Die Lehrteamer\*innen wechseln hier ihre Rolle und treten als Prüfinstanz auf, die objektiv feststellt, ob die festgelegten Mindeststandards erreicht sind. Insbesondere bei dieser Tätigkeit ist es verpflichtend, dass die Lehrteamer\*innen als Team auftreten und sich über die gezeigten Leistungen gemeinsam ein Urteil bilden.

Im Anschluss an die Prüfung greifen die Lehrteamer\*innen ihre Rolle als Lernbegleitung wieder auf und die Teilnehmenden erhalten von den Lehrteamer\*innen ein Feedback zur gezeigten Leistung. Dieses Feedback soll der Transparenz dienen und den Teilnehmenden ermöglichen, die mit der Prüfung erlangten Erfahrungen besser zu reflektieren und sich persönlich weiterentwickeln zu können.

## 5. Ziele und Inhalte der ÜL-C Ausbildung

Das Basismodul zu dieser Ausbildungskonzeption kann in Präsenz absolviert werden oder mit einem Anteil von 10 LE asynchroner Lehre.

### 5.1 Ziele und Inhalte Basismodul in Präsenz

Die Ziele und Inhalte für das Basismodul in Präsenz sind im Folgenden dargelegt.

#### Lernbereich 1:

#### Person und Gruppe (12 LE)

##### 1. Selbstverständnis und Selbstreflexion

#### Ziele

Die Übungsleitungen

- können die eigenen Motive, Trainer\*in, Übungsleiter\*in oder Jugendleiter\*in werden zu wollen, reflektieren und formulieren.
- haben sich mit ausgewählten Aspekten des eigenen Sport-, Spiel- und Bewegungsverständnisses und –verhaltens, des eigenen Gesundheitsverständnisses und –verhaltens auseinandergesetzt.
- wissen, dass ÜL/JL und Trainer\*innen in ihrer Tätigkeit eine hohe rechtliche und moralische Verantwortung tragen
- wissen, dass eigenes Selbstverständnis und Verhalten Auswirkungen haben, auf die Ausgestaltung und die Ziele der ÜL-/Trainer/-innen-/JL-Tätigkeit
- sind sich der Bedeutung bewusst, Ziele für die Arbeit als ÜL/JL/Trainer/-in benennen zu können
- haben an einem Beispiel erlebt, das eigene Verhalten zu reflektieren
- haben erste Vorstellungen entwickelt, welche Erwartungen und Anforderungen von Anderen an die eigene Person als ÜL, JL oder Trainer/-in gestellt werden.

#### Inhalte

- Bewegungs-, Spiel-, Sport- und Trainingsverständnis und -verhalten
- Gesundheitsverständnis und –verhalten
- Motive und Ziele als ÜL/JL/Trainer/-in
- Rechtliche, moralisch/ethische Verantwortung als Gruppenleiter/-in
- Erwartungen und Anforderungen von Außen an die Arbeit als JL/ÜL/Trainer/-in
- Reflexion eigenen Verhaltens
- Rückmeldungen geben

##### 2. Leiten von Gruppen

#### Ziele

Die Übungsleitungen

- wissen, dass Interaktion und Kommunikation aus einem Austausch von Zeichen zwischen Sendern und Empfängern besteht, und dass die Rollen zwischen Sender und Empfänger ständig wechseln.
- wissen, dass menschliches Verhalten immer unter kommunikativen Aspekten betrachtet werden kann.
- haben an einem Beispiel erlebt, dass gesendete Signale von Kommunikationspartnern\*innen nicht immer wie beabsichtigt beim Empfänger ankommen, dass sie interpretiert werden müssen und dass der Sender einer Nachricht die Verantwortung dafür trägt, dass diese wie beabsichtigt beim Empfänger ankommt
- haben sich einmal in der Funktion als ÜL/JL/Trainer/-in vor der Gruppe erlebt
- haben einfache Kompetenzen im Auftreten vor Gruppen erlangt, wie z.B. sich deutlich ausdrücken, laut und deutlich sprechen, alle anschauen und einfache Bewegungen demonstrieren können

- kennen Kriterien, wonach das eigene Auftreten als freundlich und motivierend betrachtet wird
- haben einen ersten Eindruck von den notwendigen Kompetenzen beim Auftreten vor Gruppen erlangt
- kennen eigene Stärken und Schwächen und können sich Ziele setzen in Bezug auf die Entwicklung eigener Kompetenzen
- wissen, worauf es beim Motivieren von Sportlerinnen/Sportlern ankommt, und haben motivierendes Verhalten an einem konkreten Beispiel erlebt

#### Inhalte

- Interaktion und Kommunikation
- Missverständnisse und Störungen in der Kommunikation
- Gesprächsführung und Feedback
- Grundsätze und Tipps für das Auftreten vor Gruppen
- Motivation von Gruppen und Gruppenmitgliedern
- Eigene Stärken und Schwächen beim Auftreten vor und Motivieren von Gruppen
- Durchführung und Reflexion von TN – Übungen

### 3. Zielgruppen

#### Ziele

##### Die Übungsleitungen

- wissen, dass bei der Leitung von Gruppen die Spezifik einer TN - Gruppe berücksichtigt werden muss.
- wissen, dass Gruppen im Sport oft heterogen zusammengesetzt sind, z.B. in Bezug auf Alter, Geschlecht, Motive, motorische Voraussetzungen, kultureller Hintergrund
- haben sich damit auseinandergesetzt, dass die Leitung einer heterogen zusammengesetzten Gruppe spezifische Anforderungen mit sich bringt
- kennen die Vielfalt von Motiven unterschiedlicher Zielgruppen für das Betreiben von Bewegung, Spiel und Sport

#### Inhalte

- Kriterien für Zielgruppenanalysen
- Motive für das Betreiben von Sport
- Allgemeine Konsequenzen aus der Analyse von Zielgruppen

## Lernbereich 2: Bewegungs- und Sportpraxis erleben und reflektieren (10 LE)

### 2.1 Gesundheit (3 LE)

#### Ziele

##### Die Übungsleitungen

- können Gesundheit als ganzheitlichen Prozess definieren und wissen, dass dazu motorische, kognitive, emotionale und soziale Anteile zählen.
- sind sich darüber bewusst, dass Bewegung eine große Bedeutung für die Gesundheit hat
- haben sich damit auseinandergesetzt, welche Bedeutung die Bewegung für die eigene Gesundheit hat.
- haben eine erste Vorstellung davon entwickelt, wie Sport und Bewegung die Gesundheit fördern können
- wissen, welche Aspekte bei einem gesundheitsfördernden Training berücksichtigt werden müssen
- wissen, dass es bei der ganzheitlichen Gesundheitsförderung vor allem auf die Stärkung der Ressourcen von Menschen ankommt
- wissen, dass die Berücksichtigung der Motive der einzelnen Teilnehmenden eine Voraussetzung für die positive Förderung der Gesundheit ist

- haben Praxisinhalte zur Förderung von Kooperation und Kommunikation erlebt, auf die eigene Person bezogen und reflektiert
- haben sich damit auseinandergesetzt, wie sich unterschiedliche Praxisinhalte auf die eigene Psyche und auf das Gruppenleben auswirken.
- kennen Spiel- und Übungsformen zum Kennen lernen und zum Miteinander-in-Kontakt- kommen.

#### Inhalte

- Gesundheitsbegriff
- Salutogenetischer Ansatz
- Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit
- Reflexion des eigenen Gesundheitsverhaltens
- Spiel- und Übungsformen zum Kennen lernen und Miteinander-in-Kontakt-kommen
- Gesundes Training

## 2.2 Einführung in die Trainingslehre (3 LE)

### Ziele

#### Die Übungsleitungen

- wissen, dass die Anpassungsfähigkeit des Körpers und die Lernfähigkeit des Menschen die Grundlage für Training und Gesundheitsförderung ist
- kennen die 5 motorischen Hauptbeanspruchungsformen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Dehnfähigkeit und Koordination
- können die einzelnen Hauptbeanspruchungsformen definieren
- kennen je 1 Spiel oder eine spielerische Übungsform zur Förderung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen / konditionellen Fähigkeiten

#### Inhalte

- Prinzip der biologischen Anpassungsfähigkeit
- Definition der 5 motorischen Hauptbeanspruchungsformen
- Spiele und spielerische Übungsformen zur Förderung von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Dehnfähigkeit und Koordination

## 2.3. Grundlagen der Koordination (4 LE)

### Ziele

#### Die Übungsleitungen

- kennen die Bedeutung der Koordination für die Gesundheitsförderung, für die Bewegung und für ein erfolgreiches Training
- erkennen den engen Zusammenhang zwischen Wahrnehmung und Koordination
- können wichtige an der Koordination beteiligte Organe benennen (Gleichgewichtsorgan, Auge, Muskelspindel, zentrales und peripheres Nervensystem)
- kennen die Funktion dieser Organe im Hinblick auf die Koordination und haben eine Vorstellung von ihrem Zusammenspiel in einem Bewegungsablauf entwickelt
- kennen die folgenden Teilbereiche der Koordination: Reaktionsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit (Dosierung des Kräfteinsatzes), Anpassungsfähigkeit (Umstellungsfähigkeit), Kopplungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit
- können Praxisinhalte bezüglich ihrer Wirkung den Teilbereichen der Koordination zuordnen
- können die methodischen Prinzipien zum Zwecke der Koordinationsförderung anwenden
- kennen die Bedeutung des geeigneten Zeitpunktes und einer motivierenden Lernatmosphäre zur Koordinationsförderung

- wissen, dass zur gezielten Verbesserung der Koordination ein individuell angemessener Schwierigkeitsgrad gehört und können dies in der Praxis methodisch umsetzen (Binnendifferenzierung)
- können die Qualität von Bewegungen erkennen
- haben in der Bewegungspraxis eigene Fähigkeiten im Hinblick auf Koordination erfahren
- können Praxisangebote zur Förderung der Koordination planen und variieren

#### Inhalte

- Bedeutung der Koordination für Gesundheit, Bewegung und Training
- Biologische Grundlagen der Koordination
- Bereiche der Koordination
- Lernvoraussetzungen für die Koordinationsschulung
- Prinzipien zur Förderung der Koordination
- Qualitätsmerkmale der Koordination
- Spiel- und Übungsformen zur Koordination

### **Lernbereich 3: Bewegungs- und Sportangebote planen, organisieren, durchführen und auswerten (6 LE)**

#### **3.1 Einstimmungs- und Ausklangphasen (2 LE)**

##### **Ziele**

##### Die Übungsleitungen

- verfügen über ein Repertoire von Praxisinhalten zum allgemeinen Einstimmen und zum Ausklang
- haben sich mit Zielen der allgemeinen Einstimmungsphase (sportartübergreifend) und der Ausklangphase auseinandergesetzt.

##### Inhalte

- Ziele von Einstimmungs- und Ausklangphasen
- Spiel- und Bewegungsformen zur allgemeinen Einstimmung
- Spiel- und Übungsformen zum Ausklang

### **Grundlagen der Planung (4 LE)**

##### **Ziele**

##### Die Übungsleitungen

- wissen, dass Angebote im Sportverein einer sinnvollen Planung bedürfen
- kennen die wichtigen Planungsgrößen: Adressaten, Ziele, Inhalte, Methoden, Rahmenbedingungen und Leitungsperson
- wissen, dass einer Sport-/Trainingsstunde ein geplanter Aufbau mit mindestens drei Phasen zugrunde liegt
- kennen die Begriffe, Einstimmung, Schwerpunkt und Ausklang und können diesen Phasen einer Praxisstunde mindestens ein Ziel und einen Inhalt zuordnen
- wissen, dass in Sportstunden neben bewegungsbezogenen (motorischen) auch emotionale, soziale und kognitive Dimensionen angesprochen werden
- haben methodische Prinzipien wie „Vom Leichten zum Schweren“ erlebt und können deren Bedeutung für das Lernen und Lehren im Sport einschätzen
- haben eine methodische Reihe erlebt und reflektiert
- haben an einem Beispiel Bewegungsabläufe beobachtet und können Rückmeldungen dazu geben
- haben an einem Beispiel den Einsatz von Sportgeräten erlebt und Grundkenntnisse darüber erlangt
- haben an einem Beispiel erlebt, dass Gruppenmitglieder in Auswertungsgesprächen an Auswahl und Gestaltung von Zielen, Inhalten und Abläufen von Sportstunden beteiligt werden können

## Inhalte

- Zielgruppenspezifische Planung von Sportstunden, Planungsgrößen
- Aufbau von Praxisstunden im Sport
- Zieldimensionen von Praxisstunden im Sport
- Methodische Prinzipien
- Durchführung und Auswertung einer methodische Reihe
- Beobachtungen von Bewegungsabläufen
- Einsatz von Sportgeräten
- Beteiligung von Gruppenmitgliedern bei der Gestaltung von Sportstunden

## **Lernbereich 4:**

### **Verein und Verband (2 LE)**

#### **Ziele**

##### Die Übungsleitungen

- kennen den Aufbau des organisierten Sports in Nordrhein-Westfalen
- wissen, dass der Landessportbund mit Sportjugend, Kreis- und Stadtsportbünde, Fachverbände und Verbände mit besonderer Aufgabenstellung die Anbieter von Lizenzausbildungen im Land Nordrhein-Westfalen sind.
- kennen die wichtigsten Aufgaben: des Landessportbundes sowie seiner Töchter und Mitglieder
- haben einen Überblick über das Qualifizierungssystem des organisierten Sports in NRW
- kennen den Aufbau der Modulausbildung 1. Lizenzstufe und wissen, welche Institution für das Aufbaumodul zuständig ist

##### Inhalte

- Aufbau des organisierten Sports in NRW
- Aufgaben von Landessportbund, Kreis- und Stadtsportbünden, Fachverbänden und Verbänden mit besonderer Aufgabenstellung
- Aufbau des Qualifizierungsystems des organisierten Sports in NRW
- System der Modulausbildung 1. Lizenzstufe

## 5.2 Ziele und Inhalte des Basismodul mit 10 LE Blended Learning

Die Ziele und Inhalte für das Basismodul mit 10 LE Blended Learning sind in dem folgenden Unterrichtsraster dargelegt.

### 1. Phase des Basismoduls – Präsenzlehre (10 LE)

| Zeit in Minuten       | <u>Thema und Inhalt</u>  |
|-----------------------|--|
| 45 Minuten<br>(1 LE)  | <b><u>Begrüßung, Organisation, Kennenlernen</u></b>  |
| 90 Minuten<br>(2 LE)  | <b><u>Einstieg in die ÜL-C Ausbildung</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die eigene Sportbiografie</li> <li>• Das ÜL- Verhalten</li> </ul>   |
| 45 Minuten<br>(1LE)   | <b><u>Sicherheit im Sport</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klein- und Großgeräte in der Sporthalle</li> </ul>  |
| 45 Minuten<br>(1 LE)  | <b><u>Koordination</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstieg in das Koordinationstraining</li> <li>• Spiel zum Thema Koordination</li> </ul>   |
| 135 Minuten<br>(3 LE) | <b><u>Koordination</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordinative Fähigkeiten</li> <li>• Der Koordinations-Anforderungs-Regler (KAR-Modell)</li> <li>• Empfehlungen für die Praxis</li> </ul> |
| 45 Minuten<br>(1 LE)  | <b><u>Koordination</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planen koordinativer Übungen in Kleingruppen</li> </ul>  |
| 45 Minuten<br>(1 LE)  | <b><u>Ende des ersten Lehrgangstages</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausblick auf die Online-Phase und den zweiten Lehrgangstag</li> </ul>  |

### 2. Phase des Basismoduls – auf der Lernplattform und im Sportverein (10 LE)

| Zeit in Minuten       | <u>Thema und Inhalt</u>  |
|-----------------------|--|
| 135 Minuten<br>(3 LE) | <b><u>Planen von Sportstunden</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziele in Sportstunden</li> <li>• Inhalte einer Sportstunde</li> <li>• Phasen einer Breitensportstunde</li> <li>• Trainingsprinzipien</li> </ul>   |
| 90 Minuten<br>(2 LE)  | <b><u>Kommunikation mit Sportler*innen</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundsätze der Kommunikation</li> <li>• Menschliche Grundbedürfnisse</li> <li>• Kommunikationsquadrat</li> <li>• Gewaltfreie Kommunikation</li> <li>• Motive von Sportler*innen</li> </ul> |
| 90 Minuten<br>(2 LE)  | <b><u>Kommunikation mit Sportler*innen</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planen und Durchführen von Gesprächen mit Sportler*innen/Sportgruppen</li> </ul>   |
| 45 Minuten<br>(1 LE)  | <b><u>Sicherheit im Sport</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau von Geräten in der Sporthalle</li> <li>• Helfen und Sichern</li> <li>• Bewegungshilfen im Sport</li> </ul>   |

|                      |  |
|----------------------|--|
| 90 Minuten<br>(2 LE) | <b><u>Übergreifende Themen</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der organisierte Sport</li> <li>• Sportverständnis des LSB</li> <li>• Qualifizierungswege im Sport</li> <li>• Vielfalt im Sport</li> </ul> |
|----------------------|--|

### 3. Phase des Basismoduls – in Präsenz (10 LE)

| Zeit in Minuten        | <b><u>Thema und Inhalt</u></b>   |
|------------------------|--|
| 45 Minuten<br>(1 LE)   | <b><u>Kommunikation mit Sportler*innen</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auswertung der Gespräche</li> <li>• Schlussfolgerung für die zukünftige ÜL-Tätigkeit</li> </ul>                  |
| 45 Minuten<br>(1 LE)   | <b><u>Ehrenkodex</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erfahrungsaustausch</li> <li>• Unterschreiben des Ehrenkodex</li> </ul>  |
| 20 Minuten<br>(0,5 LE) | <b><u>Sicherheit im Sport</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Checkliste für den Sport</li> </ul>   |
| 180 Minuten<br>(4 LE)  | <b><u>Koordination</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durchführung der geplanten Übungen</li> <li>• Auswertung der Übungen</li> <li>• Feedback zum Übungsleiter*innen-Verhalten</li> </ul> |
| 45 Minuten<br>(1 LE)   | <b><u>Planen von Sportstunden</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erleben einer Breitensportstunde</li> </ul>   |
| 90 Minuten<br>(2 LE)   | <b><u>Planen von Sportstunden</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeitung einer Breitensportstunde</li> <li>• Austausch über die geplanten Breitensportstunden</li> </ul>               |
| 20 Minuten<br>(0,5 LE) | <b><u>Abschluss des Basismoduls</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weitere Qualifizierungswege</li> <li>• Feedback</li> </ul>  |

## Koordination

| <b>Modul – Anforderungsbereich</b>   |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| Basismodul – AB 1 Übungsstunden planen, gestalten und reflektieren   |   |  |  |  |
| <b>Anzahl der LE; Organisationsform (Präsenz; Online)</b>  |   |  |  |  |
| 10 LE in Präsenz (Schritte 0 – 4)  |   |  |  |  |
| <b>Anforderungssituation</b>   |   |  |  |  |
| Die Bewegungen deiner Sportler*innen sind teilweise unpräzise und nicht zielgerichtet für die Anforderung in deiner Sportart. Du möchtest die Koordination deiner Sportler*innen verbessern, damit sie mehr Erfolg und Spaß bei Spiel und Sport haben. |   |  |  |  |
| <b>Ziele</b>   |   |  |  |  |
| Die ÜL beschreibt die koordinativen Fähigkeiten und erläutert das KAR-Modell. Die ÜL plant und führt Übungen / Spiele zur Förderung der Koordination mit Sportgruppen um und wendet dabei das KAR-Modell an.   |   |  |  |  |
| <b>Kernwissen</b>  |   |  |  |  |
| Zielsetzung des Koordinationstrainings; 7 koordinative Fähigkeiten; Koordinations-Anforderungs-Regler-Modell; methodische Empfehlungen für die Praxis  |   |  |  |  |
| <b>Querschnittsthema</b>   |   |  |  |  |
| Sicherheit im Sport  |   |  |  |  |
| Prozessschritte  | Feinziele   | Lernaufgaben   | Methode / Wissenssicherung/Materialien   | Querschnittsthema – mögliche Fragestellungen |
| Einstieg   | <p>Die Anforderungssituation wird eingeführt und das geplante Vorgehen inklusive der Lernziele offengelegt. Den TN werden folgende Fragen gestellt, die sie zunächst einzeln beantworten und auf dem Arbeitsblatt notieren (7_AB_Einstieg_Koordination):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Bewegungen sind bei deiner Sportart oder Sportgruppe komplex?</li> <li>• Welche Alltagsbewegungen sind für deine Teilnehmenden herausfordernd?</li> </ul> <p>Anhand der Antworten, die anschließend im Plenum gesammelt werden, wird die Relevanz des Themas ‚Koordination‘ für die Teilnehmenden der Ausbildung herausgestellt.</p> |  |  |  |
| Schritt (0):<br>Wissen aktivieren  | <i>hierfür wird kein Lernziel formuliert</i>  | <p>Spielt das ausgewählte Spiel gemeinsam mit der Lehrgangsguppe.<br/>Welche Anforderungen wurden an euch als Sportler*in während des Spiels gestellt?</p> | <p>Mit den TN ein Spiel spielen, welches hohe koordinative Anforderungen an die TN stellt.<br/>Beispielsweise: Durcheinander in einem abgegrenzten Raum laufen und dabei in einer festgelegten Reihenfolge ein oder mehrere Bälle zuspieren.</p> |  |

|                                 |  |  |  |  |
|---------------------------------|--|--|--|--|
|                                 |  |  | <p>Erweiterungen: unterschiedliche Laufvariationen; andere/mehrere Bälle; Reihenfolge rückwärts spielen lassen etc.</p> <p>Anschließend die Antworten der TN gemeinsam sammeln und auf einer Flip-Chart festhalten.</p>  |  |
| Schritt (1):<br>Wissen erwerben | Die ÜL beschreibt die Systematisierung der koordinativen Fähigkeiten.  | Findet euch in 7 Gruppen zusammen. Erarbeitet euch anhand der Arbeitsblätter die beschriebene koordinative Fähigkeit. Führt die beschriebene Übung praktisch durch. Die erste Gruppe baut die Station auf. Nachdem alle Gruppen bei den 7 Stationen waren, erklärt die jeweils letzte Gruppe die koordinative Fähigkeit.   | <p>Einstieg in das Thema über die Präsentation:<br/>8_Koordinative_Fähigkeiten</p> <p>Bearbeitung der Aufgaben in Kleingruppen; Ordner:<br/>9_AB_koordinative_Fähigkeiten</p>  | <p>Welche Sicherheitsaspekte müssen bei der Übung beachtet werden?</p> <p>Die LL bespricht mit den TN je Station die Sicherheitshinweise</p> |
| Schritt (1):<br>Wissen erwerben | Die ÜL erläutert das KAR-Modell und variiert Übungen bzgl. der Informationsanforderungen und Druckbedingungen. | Findet euch in 2 oder 4 Gruppen zusammen. Lest euch den Text und die dazugehörigen Beispiele zu den Anforderungskategorien durch. Entwickelt eine Flip-Chart und präsentiert die Informationen der anderen Gruppe. Sucht euch eine Übung aus und wendet eine veränderte Informationsanforderung bzw. veränderte Druckbedingung an. Stellt diese Übungen ebenfalls der anderen Gruppe vor. Wende anschließend das KAR-Modell auf die vorgegebenen Übungen an. | <p>Einstieg in das KAR-Modell über die Präsentation:<br/>8_Koordinative_Fähigkeiten; siehe auch:<br/>10_LL_Anwendung_KAR_Modell</p> <p>Nachdem die TN die Übung praktisch durchgeführt haben, erklärt jeweils eine Gruppe die beschriebene koordinative Fähigkeit. Die LL sichert das Wissen und die Äußerungen der TN bzgl. der koordinativen Fähigkeit.<br/>11_KAR_Druckbedingungen<br/>12_KAR_Informationsanforderungen</p> |  |
| Schritt (1):<br>Wissen erwerben | Die ÜL erläutert Empfehlungen für die praktische Umsetzung des koordinativen Trainings.                        | Verfolge den Vortrag der Lehrgangslitung. Tausche dich mit deinem Nachbarn/deiner Nachbarin darüber aus, welche Empfehlungen für das Koordinationstraining für dich neu sind.  | 8_Koordinative Fähigkeiten (Präsentation)  |  |

|                                |   |   |   |   |
|--------------------------------|---|---|---|---|
| Schritt (2):<br>Planen         | Die ÜL planen Übungen/Spiele zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. Die ÜL wenden dazu das KAR-Modell an.  | Analysiert das Spiel oder die Übung und bearbeitet die folgenden Arbeitsaufträge. Markiert auf dem KAR-Modell die Höhe der Informationsanforderungen und Druckbedingungen. Plant die Durchführung des Spiels für den 2. Lehrgangstag. Die Durchführung soll 10min. in Anspruch nehmen, inklusive eurer Zeit für die Erklärung. Plant Variationen des Spiels oder der Übung entsprechend des KAR-Modells. Startet zunächst mit der ursprünglichen Spielidee und bringt dann die Variationen ein. | Ordner. 13_AB_Planen_Umsetzen   | Sicherheitsaspekte müssen mit geplant werden.   |
| Schritt (3):<br>Umsetzen       | Die ÜL setzt geplante Übungen/Spiele zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten um.   | Setzte die geplanten Übungen oder das geplante Spiel vom ersten Präsenztage zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten mit einer Kleingruppe um.  | Durchführung in 3 Gruppen á 7-8 TN am 2. Präsenztage.   |   |
| Schritt (4):<br>sich auswerten | Die ÜL wertet die Durchführung koordinativer Übungen und Spiele vor dem Hintergrund des KAR-Modells aus.  | Beobachtet die Durchführung der Übungen vor dem Hintergrund des besprochenen KAR-Modells und gibt euch anhand der Leitfrage Rückmeldungen.<br>Leitfrage:<br>Wie haben die ÜL die Informationsanforderungen/Druckbedingungen zielgerichtet in den Übungen/Spielen angewandt?   | Reflexion in der Kleingruppe oder Gesamtgruppe je nach Gruppengröße<br><br>9_AB_Auswertung_Koordination<br>Für das ÜL-Verhalten:<br>7_Feedback_ÜL_Verhalten8_Infoblatt_ÜL_Verhalten | In der Auswertung auf die Einhaltung der Sicherheitsaspekte eingehen.<br><br>Wie haben die ÜL den Sicherheitsaspekt beachtet? |
| Ausstieg                       | Den Bezug zur Anforderungssituation und den Lernzielen zur Lernreflexion in einem Gespräch herstellen.<br>Für den Lebenswelt-Bezug und zur individuellen Reflexion der persönlichen Haltung zum Thema Koordination, greife die Fragen aus dem Einstieg wieder auf:<br>Welche Bewegungen sind bei deiner Sportart oder Sportgruppe komplex?<br>Welche Alltagsbewegungen sind für deine Teilnehmenden herausfordernd? |   |   |   |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>Die TN beantworten bezugnehmend auf ihre Antworten aus dem Einstieg die folgenden Fragen und notieren diese auf dem Arbeitsblatt (7_AB_Einstieg_Koordination). Sie sollen in ihren Antworten selbst Stellung dazu einnehmen, ob und inwiefern sie die zuvor besprochenen Inhalte in ihr eigenes Training übernehmen würden:</p> <p>Begründe, ob du die komplexen Bewegungen in deiner Sportart mit Hilfe des KAR-Modells trainieren würdest. Wenn ja, wieso würdest du es machen wollen? Begründe auch deine Antwort, falls sie negativ ausfällt.</p> <p>Beschreibe, ob du die herausfordernden Alltagsbewegungen deiner Sportler*innen in Zukunft über das Koordinationstraining trainieren würdest.</p> |
|--|--|

## Kommunikation mit Teilnehmenden

|   |   |
|---|---|
| <b>Modul – Anforderungsbereich</b><br>Basismodul – AB 2 Interagieren und Kommunizieren  |   |
| <b>Anzahl der LE; Organisationsform (Blended Learning; Präsenz; Online)</b><br>5 LE Online-Lehre (Schritte 0 – 3); 2-3 LE in Präsenz (Schritt 4)  |   |
| <b>Anforderungssituation</b><br>Wenn du vor deiner Sportgruppe stehst und deine Planungen umsetzen möchtest, benötigst du immer Kommunikation. Du stehst vor der Herausforderung so zu kommunizieren, dass sich deine Teilnehmer*innen wohlfühlen, gerne zu deinem Sportangebot kommen, und motiviert sind (dauerhaft) Sport zu treiben.  |   |
| <b>Ziele</b><br>Die*Der Übungsleiter*in (ÜL) erläutert die Grundbedürfnisse von Menschen und die Grundsätze der Kommunikation und bindet diese in die Kommunikation mit den Teilnehmenden (TN) ein. Die ÜL ist sich um die missverständliche Wirkung von Kommunikation bewusst und reflektiert Kommunikation deshalb von verschiedenen Seiten. Die ÜL setzt gewaltfreie Kommunikation ein, um Probleme zu thematisieren. Die ÜL beschreibt Sport-Motive, erarbeitet diese mit den Teilnehmenden und setzt gezielte Kommunikation ein, um die Teilnehmenden zu motivieren. |   |
| <b>Kernwissen</b><br>Grundsätze der Kommunikation; menschliche Grundbedürfnisse; gewaltfreie Kommunikation, das Kommunikationsquadrat, Sportmotive  |   |
| <b>Querschnittsthema</b><br>Werte im Sport  |   |
| Einstieg  | <p>Die angehende ÜL beantworten die folgende Frage auf der Lernplattform. Anschließend sollen sie ihr Wissen zum Thema Kommunikation und zum Thema Sportmotive auf einer Skala von 0 – 10 ankreuzen.</p> <p>Welche Herausforderungen hast du in der Kommunikation mit Teilnehmenden oder anderen Sportler*innen in deinem Sportverein bzw. in deinen Sportgruppen bisher erlebt?<br/>Schreibe deine Erfahrungen und Herausforderungen als Blogeintrag in das folgende Forum.</p> <p>In dem Ausstieg in Präsenz kann auf die Selbsteinschätzung und auf die persönlichen Erfahrungen eingegangen werden.</p> |

| Prozessschritte                   | Feinziele   | Lernaufgaben  | Methode / Wissenssicherung   | Querschnittsthema – mögliche Fragestellungen |
|-----------------------------------|---|---|--|--|
| Schritt (0):<br>Wissen aktivieren | <i>hierfür wird kein Lernziel formuliert</i>  | Fülle die Visitenkarte aus. Formuliere dort dein eigenes Sportmotiv.  | auf der Lernplattform: Visitenkarte ausfüllen  |  |
| Schritt (1):<br>Wissen erwerben   | Die ÜL erläutert die Merkmale der grundlegenden und gewaltfreien Kommunikation als Übungsleiter*in. Aspekte des Kommunikationsquadrats sowie die Grundbedürfnisse von Menschen werden berücksichtigt. | <p>Lies dir die Seiten auf der Lernplattform zum Thema ‚Kommunikation als Übungsleiter*in‘ durch.<br/>Schau dir das folgende Video zu einer ÜL-TN-Kommunikation an. Beantworte anschließend die folgenden zwei Fragen:<br/>Wie schätzt du das Kommunikationsverhalten des Übungsleiters ein? Beziehe bei deiner Bewertung die beschriebenen Grundbedürfnisse von Menschen ein.<br/>Nenne drei konkrete beispielhafte Aussagen, die der Übungsleiter zu seinem Sportler sagen könnte.</p> <p>Formuliere für das folgende Szenario eine Aussage an eine/n Sportler*in im Sinne der gewaltfreien Kommunikation.<br/>Szenario: Ein*e Teilnehmer*in unterbricht dich permanent, wenn du eine Übung erklärst.<br/>Wichtig: Beziehe dich dabei auf die zuvor gelesenen Inhalte zu den Themen: Kommunikation als Übungsleiter*in und gewaltfreie Kommunikation.</p> | Die TN schreiben die Antworten in ein Kommentarfeld auf der Lernplattform; die LT geben entsprechende Rückmeldung. |  |

|                                    |   |   |   |  |
|------------------------------------|---|---|---|--|
| Schritt (1):<br>Wissen<br>erwerben | Die ÜL beschreibt Motive von Sportler*innen und entwickelt Schlussfolgerungen für die Planung von Sportstunden.   | Lies dir die Seiten zu den Motiven und zur Motivation durch.<br>Ordne in der folgenden Tabelle die möglichen Aussagen einer Übungsleiter*in den Sportmotiven von Sportler*innen zu.   | Selbstlösende Lernaufgabe auf der Lernplattform   |  |
| Schritt (1):<br>Wissen<br>erwerben | Die ÜL erläutert die wichtigsten Aspekte in der Kommunikation mit Sportler*innen und Sportgruppen.  | Erstelle und begründe Deine persönliche TOP 5 der Punkte, die dir in der Kommunikation mit Teilnehmenden besonders wichtig sind. Beziehe dich dabei auf die zuvor gelesenen Inhalte.  | Auf der Lernplattform:<br>Arbeitsblatt für die TOP 5 ausfüllen und hochladen-   |  |
| Schritt (2):<br>planen             | <p>Die ÜL plant Gespräche mit Sportler*innen und berücksichtigt dabei die Grundsätze für eine gelingende Kommunikation.</p> <p>Die ÜL plant Einzel- oder Gruppengespräche mit konkreten Fragestellungen, um die Sportmotive von Sportler*innen zu erfahren.</p> | <p>Für ÜL, die Jugendliche/Erwachsene trainieren: Plane zwei Gespräche mit Teilnehmer*innen. Ziel des jeweiligen Gesprächs ist es, dass du die Sportmotive des*der Teilnehmer*in herausfindest. Davon ausgehend kannst du die jeweiligen Sportmotive für deine Planung als Übungsleiter*in berücksichtigen.</p> <p>Gehe schrittweise vor:<br/>Überlege dir zwei Personen aus deiner Sportgruppe mit denen du jeweils das Gespräch führen möchtest. (Falls du noch keine eigene Sportgruppe hast: Frage jemand anderes aus deinem Sportverein oder deinem privaten Umfeld)</p> <p>Lade dir das Arbeitsblatt herunter und formuliere mind. 4 Fragen für das Gespräch. Führe das Gespräch jeweils mit den von dir gewählten Personen.</p> <p>Überlege dir davon ausgehend zwei Maßnahmen, wie du die Sportmotive der Personen in deinem Sportprogramm berücksichtigen kannst.</p> <p>Fülle anschließend die Fragen für die deine direkte Auswertung aus.<br/>Welches Sportmotiv hat die Person?<br/>Wie kann ich als Übungsleiter*in die Sportmotive für meine Planung des Sportprogramms berücksichtigen?<br/>Wie hat die Person auf deine Fragen reagiert?</p> | Die TN planen das Gespräch mit Hilfe eines Arbeitsblattes, welches sie nach dem Gespräch auf der Lernplattform hochladen. |  |

|                                |   |  |   |  |
|--------------------------------|---|--|---|--|
|                                |   | <p>Für ÜL, die Kinder trainieren:<br/>         Plane ein Gespräch mit deiner gesamten Kindergruppe. (Falls du noch keine Kindergruppe hast, frag in deinem Sportverein nach, ob du im Rahmen deiner Übungsleiter*in-Ausbildung ein Gespräch mit einer Kindergruppe führen kannst).<br/>         Ziel des Gesprächs ist es, dass du herausfindest, was den Kindern beim Sport am meisten Spaß macht.<br/>         Gehe schrittweise vor:<br/>         Lade dir das Arbeitsblatt herunter und formuliere mind. 4 Fragen für das Gespräch.<br/>         Führe das Gespräch mit der Gruppe.<br/>         Überlege dir davon ausgehend zwei Maßnahmen, wie du die genannten Aspekte in dein Sportprogramm einplanen kannst.<br/>         Fülle anschließend die Fragen für die deine direkte Auswertung aus.<br/>         Was macht den Kindern am meisten Spaß?<br/>         Wie haben die Kinder auf deine Fragen reagiert?</p> |   |  |
| Schritt (3):<br>umsetzen       | Die ÜL führt Gespräche über die Motive von Sportler*innen durch und entwickelt Maßnahmen, um die (verschiedenen) Sportmotive der TN im Sportprogramm zu berücksichtigen.  | Führe das von dir geplante Gespräch mit der gewählten Person oder mit der Sportgruppe.   | Die ÜL führen die Gespräche im Sportverein durch.   |  |
| Schritt (4):<br>sich auswerten | Die ÜL wertet Gespräche und die persönliche Kommunikation mit Teilnehmenden oder Sportgruppen vor dem Hintergrund der Grundsätze der Kommunikation, der menschlichen Grundbedürfnisse, der gewaltfreien Kommunikation und des | <p>Findet euch in Kleingruppen zusammen. Wertet eure Gespräche gemeinsam aus und beantwortet die folgenden Fragen. Schreibt eure Antworten auf eine Flip-Chart und stellt diese anschließend der gesamten Gruppe vor.<br/>         Welche grundsätzlichen Empfehlungen für die Kommunikation hast du in den Gesprächen angewandt?<br/>         Wie hast du die Grundbedürfnisse (Autonomie; Kompetenz; soziale Eingebundenheit) von Sportler*innen in deiner Kommunikation berücksichtigt?</p>   | <p>Auswertung in Kleingruppen (3-4 Personen).</p> <p>Material:<br/>         02_AB_Auswertung_Kommunikation<br/>         Flipchart und Stifte pro Gruppe</p> | <p>Beziehe folgende Fragestellung in die Auswertung mit ein:</p> <p>Hast du über die Gespräche die Bedeutsamkeit der TN für unterschiedliche Werte/ Überzeugungen erfahren können?</p> |

|          |  |   |  |  |
|----------|--|---|--|--|
|          | Kommunikationsquadrates aus.   | Gab es Aussagen, die missverständlich verstanden wurden? Falls ja, wie bist du vorgegangen? Hast du das Wissen über das Kommunikationsquadrat oder die gewaltfreie Kommunikation anwenden können? |  |  |
| Ausstieg | <p>Die LT greifen die Herausforderungen der ÜL, die auf der Lernplattform beschrieben wurden, auf. Gemeinsam werden Schlussfolgerungen mit dem erworbenen Wissen für die jeweilige Lebenswelt gezogen. Außerdem beschreiben die ÜL vier Aspekte, auf die sie in Zukunft achten möchten, wenn sie mit ihrer Sportgruppe kommunizieren. Die Aspekte können in das Lehrbuch (Anhang) geschrieben werden oder in das Arbeitsblatt (3_AB_Ausstieg_Schlussfolgerungen_Kommunikation).</p> <p>Abschließend bewerten die ÜL ihren eigenen Lernerfolg, indem sie die Einschätzung auf der Skala von 0 – 10 bezugnehmend auf das Wissen zu den Themen Kommunikation und Motive im Sport erneut bewerten.</p> |   |  |  |

## Planen einer Breitensportstunde

|   |   |
|---|---|
| <b>Modul – Anforderungsbereich</b>  |   |
| Basismodul – AB 1 Übungsstunden planen, gestalten und reflektieren  |   |
| <b>Anzahl der LE; Organisationsform (Präsenz; Online)</b>   |   |
| 3 LE online (Schritte 0 - 1), 3 LE Präsenz (Schritte 2-4)   |   |
| <b>Anforderungssituation</b>  |   |
| Du übernimmst eine Sportgruppe in einem Sportverein. Du stehst vor der Aufgabe eine Sportstunde zu planen und zielgerichtet zu gestalten.                               |   |
| <b>Ziel</b>   |   |
| Die ÜL beschreibt die Phasenstruktur einer Breitensportstunde.<br>Die ÜL plant strukturiert eine Übungsstunde, um die zuvor festgelegten Ziele der Stunde zu erreichen. |   |
| <b>Kernwissen</b>   |   |
| Phasen einer Breitensportstunde; Zielsetzungen; Methodische Hilfen und ausgewählte Trainingsprinzipien; Organisationsformen   |   |
| Einstieg  | Die Anforderungssituation wird eingeführt und das geplante Vorgehen inklusive der Lernziele offengelegt. Anhand der Relevanz zur Planung einer Stunde wird der Lebensweltbezug durch gezielte Fragen hergestellt: |

|                                      | <p>Wähle eine Option:<br/>         Ich übernehme demnächst eine Sportgruppe.<br/>         Ich leite bereits eine Sportgruppe.<br/>         Ich kann mir gut vorstellen mal (wieder) eine Sportgruppe zu leiten.</p> <p>Bei allen Antworten gelangt man zur Frage 2.</p> <p>Wähle eine Option:<br/>         Bevor ich zur Sportsunde gehe, plane ich, was ich mit meiner Sportgruppe durchführen möchte.<br/>         Ich plane nie, was ich durchführe, und denke mir spontan etwas aus.</p> <p>Wenn 2a. → dann 3., wenn 2b. dann 4.</p> <p>Was fällt dir bei deiner Planung schwer?<br/>         Aus welchem Grund planst du deine Stunden nie?</p> <p>Die Planung einer Sportstunde hilft dir,<br/>         souverän vor deiner Sportgruppe aufzutreten und eine optimale Sportstunde für sie durchzuführen.<br/>         die Ziele deiner Sportstunde bzw. die Ziele deiner Sportgruppe/Teilnehmenden zu erreichen.<br/>         auf Änderungen (z. B. weniger/mehr Teilnehmende) vorbereitet zu sein.</p> <p>Aus diesem Grund setzten wir uns in dieser Lerneinheit mit der Planung einer Sportstunde auseinander. Hier auf der Lernplattform wird dein Wissen aktiviert und du erlangst neues Wissen zur optimalen Stundenplanung.</p> <p>Ziel des Wissenserwerb ist es, dass du<br/>         die Phasen einer Breitensportstunde beschreiben kannst.<br/>         eine Übungsstunde so planen kannst, sodass du die Ziele der Stunde erreichst.</p> <p>Auf Grundlage deines neuen Wissens wirst du am nächsten Präsenztage zusammen mit anderen Teilnehmenden auf Grundlage eines vorgegebenen Szenarios eine Stunde planen. Bereite dich also gut vor, sodass du dein Wissen in die Gruppenarbeit mit einbringen kannst.</p> |  |                               |
|--------------------------------------|---|--|-------------------------------|
| Prozessschritte                      | Feinziele   | Lernaufgaben   | Methode /<br>Wissenssicherung |
| Schritt (0):<br>Wissen<br>aktivieren | <i>hierfür wird kein Lernziel formuliert</i>  | <p>Schreibe die Antworten zu den folgenden Fragen in die entsprechenden Felder und für dich auf. Ziel ist es, dass du dein bereits vorhandenes Wissen zur Stundenplanung aktivierst.</p> <p>1. In welche Phasen unterteilst du deine Sportstunde? (Falls du noch keine</p> |                               |

|                                 |  |  |   |
|---------------------------------|--|--|---|
|                                 |  | <p>Sportgruppe hast: in welche Phasen könntest du dir vorstellen deine Sportstunde zu unterteilen?)</p> <p>2. Welches Ziel verfolgst du mit der Planung deiner Sportstunde?</p> <p>Sobald du die Fragen eingestellt hast, kannst du dir neues Wissen zur Stundenplanung aneignen.</p>  |   |
| Schritt (1):<br>Wissen erwerben | Die ÜL erläutern die Planungsschritte und Zieldimensionen für eine strukturierte Stundenplanung.   | <p>Erarbeite dir auf den nächsten Seiten,</p> <p>nach welchen Planungsschritten du vorgehen solltest, um die Ziele deiner Stunde zu erreichen.<br/>welche Zieldimensionen es gibt und wie du sie formulierst und einsetzt.<br/>welche methodischen/ trainingswissenschaftlichen Prinzipien, du beachten solltest, um die Ziele optimal zu erreichen.<br/>Bearbeite dazu die beschriebenen Lernaufgaben.</p>  | Aufgaben in der Lernplattform   |
| Schritt (1):<br>erwerben        | Die ÜL beschreibt die Phasenstruktur inklusive der jeweiligen Inhalte einer Breitensportstunde.  | <p>Erarbeite dir auf den nächsten Seiten,</p> <p>die Phasen einer Breitensportstunde, warum wir diese Phasen unterteilen und was du in welcher Phase umsetzen kannst.</p> <p>Setze dich mit den Inhalten auseinander, sodass du im Anschluss die Lernaufgaben bearbeiten kannst.</p>   | Aufgaben in der Lernplattform   |
| Schritt (2):<br>planen          | Die ÜL plant eine Übungsstunde unter Berücksichtigung der richtigen Reihenfolge der Planungsschritte und der verschiedenen Phasen einer Breitensportstunde, um die Ziele der Stunde/ der Teilnehmer*innen so optimal wie möglich zu erreichen. | <p>Hinweis für die Lehrgangsführung: Bevor die Teilnehmenden in die Planung gehen, leite eine typische Breitensportstunde mit den Phasen an.<br/>Plant in den Kleingruppen eine Breitensportstunde unter Berücksichtigung der richtigen Reihenfolge der Planungsschritte und der verschiedenen Phasen einer Breitensportstunde.<br/>Orientiert euch an dem Wissen, welches ihr im Lernraum erworben habt. Ihr habt 45 Minuten Zeit, eure Stunde zu planen. Anschließend habt ihr 10 Minuten, um euren Stundenverlaufsplan so auszufüllen und digital bereitzustellen, dass ihr ihn der Gruppe über den Beamer präsentieren könnt. Alle Gruppen stellen ihre Planungen vor.</p> | <p>Gruppenarbeit – 5 gleich große Gruppen</p> <p>Material: Vorlage – Planen einer Breitensportstunde</p> <p>Die Planung der TN-Gruppen wird vorgestellt. (Als Foto oder Datei über den Beamer). 5 min Zeit zur Vorstellung.</p> <p>Auswertung 5 min: LT erfragt bei der präsentierenden Gruppe beispielhaft für eine Übung, wie die Übung auf das</p> |

|                                |  |  |  |
|--------------------------------|--|--|--|
|                                |  |  | übergreifende Stundenziel einzahlt. Erst die Gruppe dann das Plenum: welche alternative Vorgehensweise hätte man wählen können, um auf das Stundenziel noch optimaler einzuzahlen. |
| Schritt (3):<br>umsetzen       | Die ÜL führt eine strukturiert geplante Breitensportstunde durch.  | Optional, jede*r für sich außerhalb des Lehrgangs.                               |  |
| Schritt (4):<br>sich auswerten | Die ÜL wertet die Planung der Übungsstunde hinsichtlich der eigenen Zielsetzung aus.   | Optional, jede*r selbstständig an dem zur Verfügung gestellten Auswertungsbogen. |  |
| Ausstieg                       | <p>Stellt euch einem Kontinuum zwischen den beiden Wänden zu den folgenden Fragen auf. Was traf vor der Behandlung der Anforderungssituation zu?</p> <p>Wand A: Bevor ich zur Sportsunde gehe, plane ich was ich mit meiner Sportgruppe durchführen möchte.<br/>Wand B: Ich plane nie, was ich durchführe, und denke mir spontan etwas aus.</p> <p>Was trifft heute und zukünftig zu?</p> <p>Die Planung einer Stunde viel mir bislang (vor der Besprechung des Themas in der Ausbildung):<br/>Wand A: sehr leicht<br/>Wand B: sehr schwer</p> <p>Nach dem Gelernten wird mir die Planung...<br/>Wand A: sehr leicht fallen.<br/>Wand B: sehr schwer fallen.<br/>Ggf. einzelne Personen fragen, die von schwer weiter zu leicht gewandert sind, was ihnen zukünftig bei der Planung hilft.</p> |  |  |

## **Inhalte, die neben den Anforderungssituationen im Basismodul vermittelt werden**

### **Anforderungsbereich Übungsstunden planen, gestalten und reflektieren**

#### **Ziele**

##### Die Übungsleitung

- baut Sportgroßgeräte sachgerecht auf, erkennt mögliche Gefahrenquellen überprüft Sportgroßgeräte auf deren Funktionsfähigkeit.
- wendet Helfergriffe korrekt an und entscheidet situationsgerecht, wann und wie Helfergriffe zur Unterstützung und Sicherung von Sportler\*innen eingesetzt werden.
- berücksichtigt Sicherheitsaspekte bei der Planung von Breitensportstunden.

##### Inhalte

- Aufbau von Sportgroßgeräten
- Helfen und Sichern
- Sicherheitsaspekte beim Planen von Breitensportstunden

### **Anforderungsbereich Interagieren und Kommunizieren**

#### **Ziele**

##### Die Übungsleitung

- erläutert die Rolle als Übungsleitung und ist sich dieser bewusst.
- agiert im Sinne des Ehrenkodex des DOSB.
- erkennt Vorurteile und Diskriminierungen und verhindert diese in der eigenen Kommunikation mit Sportgruppen.

##### Inhalte

- Rollenverständnis als Übungsleitung
- Vorurteile und Diskriminierungen im Sport
- Ehrenkodex des DOSB

### **Anforderungsbereich Bilden und Begleiten**

#### **Ziele**

##### Die Übungsleitung

- kennt den Aufbau des organisierten Sports in Deutschland. Die Übungsleitung bietet Sportangebote an, die zur strategischen Ausrichtung des organisierten Sports passend sind.
- kennt die Qualifizierungswege im organisierten Sport und bildet sich bedarfsgerecht fort.

##### Inhalte

- Aufbau des organisierten Sports in Deutschland
- Qualifizierungswege im organisierten Sport in NRW

### 5.3 Ziele und Inhalte Praxismodul A

Das Praxismodul A umfasst drei Anforderungssituation gemäß des DOSB-Kompetenzmodells. Die Ziele und Inhalte sind im Folgenden dargestellt.

#### 1. Phase des Praxismoduls A – Präsenzlehre (10 LE)

| Zeit in Minuten       | Thema und Inhalt   |
|-----------------------|--|
| 45 Minuten<br>(1 LE)  | <b>Begrüßung, Organisation, Kennenlernen</b>   |
| 45 Minuten<br>(1 LE)  | <b>Spiele im Breitensport</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstieg in das Thema Spiele im Sport</li> <li>• Vorwissen zum Thema Spiele</li> </ul>  |
| 135 Minuten<br>(3 LE) | <b>Spiele im Breitensport</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziele von Spielen im Sport</li> <li>• Anleiten von Spielen</li> <li>• Merkmale eines funktionierenden Spiels</li> <li>• Aufgaben einer Spielleitung</li> <li>• Anpassungsmöglichkeiten bei Spielen</li> </ul> |
| 180 Minuten<br>(3 LE) | <b>Spiele im Breitensport</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiele planen</li> <li>• Spiele durchführen und anpassen</li> <li>• Spieleerklärungen und Anpassungen auswerten</li> </ul>  |
| 45 Minuten<br>(1 LE)  | <b>Training im Breitensport</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportliche Leistungsfähigkeit und Trainingsprinzipien als Einleitung für die Themen Beweglichkeit und Ausdauer</li> </ul>   |
| 45 Minuten<br>(1 LE)  | <b>Abschluss</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abschluss Spiele im Breitensport</li> <li>• Ausblick auf die digitale Selbstlernphase</li> </ul>   |

#### 2. Phase des Praxismoduls A – auf der Lernplattform und im Sportverein (8 LE)

| Zeit in Minuten       | Thema und Inhalt  |
|-----------------------|---|
| 135 Minuten<br>(3 LE) | <b>Beweglichkeitstraining im Breitensport</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstieg in das Beweglichkeitstraining</li> <li>• Gelenkigkeit und Flexibilität</li> <li>• Einflussfaktoren auf die Beweglichkeit</li> <li>• Methoden für das Beweglichkeitstraining</li> <li>• Übungsbeispiele</li> <li>• Planen und Durchführen von Beweglichkeitsübungen</li> </ul> |
| 45 Minuten<br>(1 LE)  | <b>Sport und Gesundheit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sport ist mehr als nur Bewegung</li> <li>• Positives Selbstkonzept bei Kindern</li> <li>• Auswirkungen von Sport auf den Körper</li> <li>• Stressregulation durch Sport</li> </ul>   |
| 90 Minuten<br>(2 LE)  | <b>Recht und Versicherung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheit für Teilnehmende und Übungsleitungen</li> <li>• Aufsichtsführung und Sorgfaltspflicht</li> <li>• Haftung und Versicherungsschutz</li> </ul>   |
| 90 Minuten<br>(2 LE)  | <b>Kompetenz-Check</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prüfungsaufgabe im Rahmen der ÜL-C Ausbildung</li> </ul>  |

#### 3. Phase des Praxismoduls A – Videokonferenz oder Präsenzlehre (2 LE)

| Zeit in Minuten | Thema und Inhalt              |
|-----------------|-------------------------------|
| 90 Minuten      | <b>Recht und Versicherung</b> |

|        |   |
|--------|---|
| (2 LE) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheit für Teilnehmende und Übungsleitungen</li> <li>• Aufsichtsführung und Sorgfaltspflicht</li> <li>• Haftung und Versicherungsschutz</li> </ul> |
|--------|---|

#### 4. Phase des Praxismoduls A – Präsenzlehre (10 LE)

| Zeit in Minuten       | <u>Thema und Inhalt</u>  |
|-----------------------|--|
| 45 Minuten<br>(1 LE)  | <b><u>Beweglichkeitstraining im Breitensport</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung der Inhalte</li> <li>• Auswertung der durchgeführten Übungen</li> </ul>   |
| 90 Minuten<br>(2 LE)  | <b><u>Sport und Gesundheit</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Kinder stark machen“ als ganzheitlicher Begriff</li> <li>• Kooperationsspiele zur Förderung des pos. Selbstkonzepts</li> </ul>                  |
| 45 Minuten<br>(1 LE)  | <b><u>Ausdauertraining im Breitensport</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstieg in das Thema Ausdauer</li> <li>• Vorwissen zum Ausdauertraining aktivieren</li> </ul>                                       |
| 90 Minuten<br>(2 LE)  | <b><u>Ausdauertraining im Breitensport</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Energiebereitstellung im Sport</li> <li>• Trainings- und Belastungssteuerung</li> <li>• Methoden für das Ausdauertraining</li> </ul> |
| 135 Minuten<br>(3 LE) | <b><u>Ausdauertraining im Breitensport</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planen eines Ausdauertrainings</li> <li>• Umsetzen und Auswerten des geplanten Trainings</li> </ul>                                  |
| 45 Minuten<br>(1 LE)  | <b><u>Abschluss des Moduls</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raum für Fragen und Feedback</li> <li>• Weitere Ausbildungsmöglichkeiten in der Themenwelt</li> </ul>  |

## Spiele im Breitensport

|  |   |
|--|---|
| <b>Modul – Anforderungsbereich</b>   |   |
| Praxismodul A Spiele – Anforderungsbereich Übungsstunden planen, gestalten und reflektieren  |   |
| <b>Anzahl der LE; Organisationsform (Präsenz; Online)</b>  |   |
| 10 in LE Präsenz (Schritte 0 -5)   |   |
| <b>Anforderungssituation</b>   |   |
| Du leitest ein Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote an, in der unterschiedliche kleine Spiele gespielt werden. Dein Ziel ist es, dass die Sportler*innen mit Freude dabei sind und sich wohlfühlen. Du stellst während der Durchführung der Spiele fest, dass die Voraussetzungen der Teilnehmenden (TN) sehr unterschiedlich sind. Gemeinsam mit der Sportgruppe willst du die Spiele so verändern, dass alle teilhaben können. |   |
| <b>Ziel</b>  |   |
| Die Übungsleitung wählt Spielideen entsprechend der Zielsetzungen und Motiven von Sportler*innen aus. Die Übungsleitung erklärt Spiele zielgerichtet und passt Spiele so an, sodass alle Sportler*innen Freude an den Spielen haben. Bei der Anpassung von Spielen bezieht die Übungsleitung die Sportler*innen mit ein.   |   |
| <b>Kernwissen</b>  |   |
| Unterschied kleine und große Spiele, Kategorien kleiner Spiele, Aspekte der Spielerklärung, Merkmale eines funktionierenden Spiels und Aufgaben der Spielleitung, Partizipationsmöglichkeiten von Sportler*innen Anpassungsmöglichkeiten eines Spiels nach dem Modell CHANGE IT  |   |
| <b>Vorausgesetztes Wissen (aus dem Basismodul)</b>   |   |
| ÜL-Verhalten: Kommunikation und Organisation, KEKS-Dimensionen   |   |
| <b>Querschnittsthema</b>   |   |
| Vielfalt (Integration & Inklusion)   |   |
| <b>Einstieg</b>  | <p>offenes Gespräch mit der Lehrganggruppe<br/>Frage an die Teilnehmende: Seid ihr schon einmal in so eine Situation gekommen?<br/>Unterrichtsgespräch aufbauen und den Lebensweltbezug herstellen. Zum Beispiel über diese Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Ziele verfolgt ihr beim Spielen mit eurer Gruppe?</li> <li>• Welche Motive/Ziele haben eure TN?</li> <li>• Seid ihr schon einmal in eine Situation gekommen, wo nicht alle am Spiel partizipieren konnten?</li> </ul> <p>Anschließend Lernziele vorstellen, um diese den Teilnehmenden transparent darzustellen.</p> <p>Lernziele:<br/>Du beschreibst Aspekte der Spielerklärung und erläuterst diese an konkreten Beispielen.<br/>Du reflektierst die Bedeutung von Partizipation und Mitbestimmung zur aktiven Teilhabe aller TN am Spiel.<br/>Du beschreibst die wichtigsten Merkmale eines funktionierenden Spiels.<br/>Du beschreibst Anpassungsmöglichkeiten für Spiele und wendest diese im Spielverlauf an.<br/>Du beschreibst Anpassungsmöglichkeiten für Spiele und wendest diese im Spielverlauf zielgerichtet an.</p> |

| Prozessschritte                              | Feinziele   | Lernaufgaben  | Methode /<br>Wissenssicherung<br>Querschnittsthema  |
|--|---|---|---|
| Schritt (0):<br><b>Wissen<br/>aktivieren</b> | <i>hierfür wird kein Lernziel<br/>formuliert</i>  | Findet euch in Kleingruppen zusammen. Diskutiert darüber, aus welchen Gründen Menschen spielen. Sammelt eure Motive und Zielsetzungen auf einer Flipchart.  | Flipcharts, Stifte pro Gruppe   |
| Schritt (1):<br><b>Wissen<br/>erwerben</b>   | Die Übungsleitung erläutert den Unterschied von Kleinen und Großen Spielen.<br>Die Übungsleitung erläutert positive Effekte des Spielens auf die Entwicklung von Kindern und Jugendliche.   | Verfolge die Präsentation der LL und diskutierte die Unterschiede von Kleinen und Großen Spielen anhand eines konkreten Beispiels.<br><br>Verfolge die Präsentation zum Thema Zielsetzung von Spielen.<br>Sucht anschließend die für euch zugeteilte Zieldimension und für die entsprechende Altersklasse ein passendes Spiel und beschreibt das konkrete Ziel, welches ihr über das Spiel erreichen wollt. | PPT_Spiele im Sport   |
| Schritt (1):<br><b>Wissen<br/>erwerben</b>   | Die Übungsleitung beschreibt Aspekte der Spielerklärung und erläutert diese an konkreten Beispielen.  | Bringt die Fragmente einer Spielerklärung in eine für euch schlüssige Reihenfolge und erschließt euch das Spiel. Ergänzt auf den Textfragmenten gegebenenfalls fehlende Angaben. Anschließend leitet eine Gruppe das Spiel mit allen anderen Personen an. Ordnet die Bezeichnungen nach der Durchführung den Fragmenten zu und stellt eure Reihenfolge und Zuordnung der Gruppe vor.                        | Gruppenarbeit<br><br>Material 1a & 1b   |
| Schritt (1):<br><b>Wissen<br/>erwerben</b>   | Die Übungsleitung erläutert Merkmale eines funktionierenden Spiels, beschreibt die Aufgaben einer Übungsleitung während der Durchführung eines Spiels und benennt Partizipationsmöglichkeiten von Sportler*innen bei der Entwicklung und Anpassung von Spielen. | Stellt in eurer Gruppe Kriterien auf, wann ein Team-Spiel gut funktioniert, und diskutiert, welche Aufgaben die Übungsleitung während der Durchführung von Spielen hat, damit ein Spiel funktioniert. Haltet eure Ergebnisse auf der Mindmap fest. Stellt eure Ergebnisse anschließend der Gruppe vor.<br>Diskutiert gemeinsam mit der Lehrgangsguppe   | Gruppenarbeit<br><br>Material 2; PP_Spiele im Sport<br><br>Zusatzmaterial: Verweis auf die Inhalte zum ÜL-Verhalten aus dem Basismodul (Kommunikation und Organisation)<br><br>Erklärung/Hinweise durch LT<br>siehe Lehrbuch Praxiswissen A |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <p>Schritt (1):<br/><b>Wissen erwerben</b></p> | <p>Die Übungsleitung beschreibt das Modell CHANGE IT und erläutert die Veränderung der Spielelemente an konkreten Beispielen.</p>  | <p>Schaut euch die Spielelemente an und findet mindestens zwei Veränderungsmöglichkeiten für jedes Spielelement. Notiert zusätzlich, wie sich die Veränderungen auswirken könnten. Sortiert die Spielelemente anschließend zu einem sinnvollen Ausdruck. Vergleicht und diskutiert anschließend eure Aufzeichnungen mit den Empfehlungen aus der Literatur. Kreuzt an, welche Veränderungen für euch neu sind.</p> | <p>Spiele vor der Erarbeitung des Change-IT Modells ein Spiel mit der Lehrgangsguppe und wende das Modell selbst an.</p> <p>Gruppenarbeit</p> <p>Material 3<br/>Visualisierung des Modell Change IT in der Sporthalle<br/>Vergleich mit Praxiswissen A, S. 47</p> |
| <p>Schritt (2):<br/><b>planen</b></p>          | <p>Die Übungsleitung plant für eine Ziel-Dimension und unter Berücksichtigung der Rahmenbedingungen ein kleines Spiel und dazugehörige Anpassungsmöglichkeiten für antizipierte Spielprobleme auf Basis des Modells CHANGE IT.</p>                     | <p>Plant für die euch zugeordnete Spielidee ein kleines Spiel. Legt dabei fest, welche Ziel-Dimension das Spiel hat (KEKS). Berücksichtigt dabei ebenfalls die Rahmenbedingungen.<br/>Findet auf Basis des Modells CHANGE IT Lösungen für antizipierte Spielprobleme in eurem Spiel. Findet Veränderungen aus mindestens zwei verschiedenen Kategorien.</p>  | <p>Gruppenarbeit Material:<br/>Hinweise_LL_Planen_Spielideen<br/>AB_Planen_Umsetzen</p>   |
| <p>Schritt (3):<br/><b>umsetzen</b></p>        | <p>Die Übungsleitung setzt ihr geplantes Spiel unter Berücksichtigung des erworbenen Wissens um.</p> <p>Die Übungsleitung analysiert während der Durchführung die eigenen Spiele und nimmt notwendige Anpassungen – auf Basis von CHANGE IT – vor.</p> | <p>Erklärt den Teilnehmenden das Spiel und führt es durch.</p> <p>Stoppt das Spiel nach 5 Minuten und erarbeitet gemeinsam mit der Gruppe Spielveränderungsmöglichkeiten. Entscheidet euch für eine (oder mehrere) Änderungen.</p> <p>Alternative: Falls ihr nicht gemeinsam mit der Gruppe das Spiel verändern wollt, leitet eine passende Spielveränderung an.</p>   | <p>Umsetzung der Spiele mit der gesamten Seminargruppe.</p>   |

|                                       |  |  |  |
|---------------------------------------|--|--|--|
| Schritt (4):<br>sich <b>auswerten</b> | Die Übungsleitung bewertet ihre Spieleinführung und vorgenommene Spielveränderungen auf Basis der Merkmale eines funktionierenden Spiels.  | Bewertet eure Spielerklärung hinsichtlich der sieben Bausteine einer Spielerklärung (Titel, Ziel, Aufbau, Ablauf, Beginn & Ende, Sicherheit, Klärung offener Fragen). Begründet, warum ihr welche Veränderungen während eures Spiels vorgenommen habt. Nehmt Bezug zum CHANGE IT-Modell. Welche Auswirkungen bei den Teilnehmenden hast du nach den Veränderungen des Spiels wahrgenommen? | Kollegiale Beratung:<br>AB_Auswertung_Spiele |
| Ausstieg                              | <p>Fragen/Aussagen für einen Ausstieg, die auf einer Skala von sehr viel bis eher weniger von den TN beantwortet werden können.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mir ist die Bedeutung von verschiedenen Zieldimensionen durch Bewegung, Spiel und Sport deutlich geworden.</li> <li>• Mir ist meine Verantwortung in Bezug auf Mitbestimmungsmöglichkeiten meiner TN bekannt und ich habe Ansatzpunkte diese zu ermöglichen.</li> <li>• Ich habe neue Spielideen mitgenommen, die ich mit meiner Sportgruppe umsetzen kann.</li> <li>• Ich habe eine Idee, wie ich zukünftig meine Spiele anpasse, damit sie mit meiner Sportgruppe gut funktionieren und alle teilhaben können.</li> </ul> <p>Ich wünsche mir weitere Spielideen für die Praxis.</p> |  |  |

## Beweglichkeit

| <b>Modul – Anforderungsbereich</b><br>Praxismodul A – Anforderungsbereich Übungsstunden planen, gestalten und reflektieren   |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <b>Anzahl der LE; Organisationsform (Blended; Präsenz; Online)</b><br>3 LE Online-Lehre (Schritte 0 – 3) 2 LE in Präsenz (Schritt 4)   |  |   |  |
| <b>Anforderungssituation</b><br>Du bist Übungsleiter*in einer Breitensportgruppe und möchtest die Beweglichkeit deiner Teilnehmenden verbessern. Das Beweglichkeitstraining soll Teil deiner Sportstunde sein, und du stehst vor der Herausforderung, die Beweglichkeitsübungen altersgemäß entsprechend der Sportler*innen und zum richtigen Zeitpunkt in dein Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot zu integrieren.  |  |   |  |
| <b>Ziel</b><br>Die ÜL erläutert zielgruppenspezifische Methoden und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit. Die ÜL beschreibt das Bewegungsausmaß der großen Gelenken und erschließt sich Rückschlüsse für die Übungsauswahl und Steuerung des Sportangebotes. Die ÜL wendet Methoden mit den jeweiligen Belastungsnormativen des Beweglichkeitstrainings zielorientiert mit Teilnehmenden einer Sportgruppe an. |  |   |  |
| <b>Kernwissen</b><br>Unterschied Gelenkigkeit und Flexibilität; anatomischer Aufbau und Bewegungsmöglichkeiten großer Gelenke; Mobilisieren und statisches Dehnen als Methoden im Beweglichkeitstraining; Beweglichkeitstraining nach Entwicklungsstand von Kindern  |  |   |  |
| <b>Vorausgesetztes Wissen (aus dem Basismodul)</b><br>methodische Prinzipien im Training; Übungsleiter*in Verhalten  |  |   |  |
| <b>Querschnittsthema</b><br>PSIG   |  |   |  |
| Prozessschritte  | Feinziele  | Lernaufgaben  | Methode / Wissenssicherung             |
| <b>Schritt (0): aktivieren</b>   | <i>hierfür wird kein Lernziel formuliert</i>                           | Welches Training, welche Übungen, welche Bewegungen hast du zuletzt selbst durchgeführt, die du als Beweglichkeitstraining bezeichnen würdest? In welchem Kontext, in welcher Situation kamen diese Übungen vor? Beschreibe die Übung bzw. Bewegung und nenne die Situation, in der du diese durchgeführt hast. Schreibe dazu genau drei Sätze ins Forum. | Beitrag im Forum auf der Lernplattform |
| <b>Schritt (1): Wissen erwerben</b>  | Die ÜL benennt den Unterschied zwischen Flexibilität und Gelenkigkeit. | Lies dir die Texte auf der Lernplattform zum Thema Beweglichkeit durch. Beantworte die Fragen und Aufgaben zur Gelenkigkeit und Flexibilität auf der Lernplattform.   | Aufgabe Lernplattform                  |
| <b>Schritt (1): Wissen erwerben</b>  | Die ÜL erläutert die Bewegungsrichtungen der großen Gelenksysteme.     | Lies dir die Texte zum Aufbau der Gelenke durch.  | Aufgabe Lernplattform                  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   |   | Für unsere Trainingspraxis ist es relevant, Kenntnisse für das jeweilige Bewegungsausmaß der Gelenke zu haben, um passende Übungen zu wählen.<br>Wähle die richtige Antwort zu dem jeweiligen Gelenk aus.   |  |
| <b>Schritt (1):<br/>Wissen erwerben</b> | Die ÜL erläutert die Trainingsmethoden im Beweglichkeitstraining ‚Mobilisation‘ und ‚statisches Dehnen‘ mit den entsprechenden Belastungsnormativen.                  | Lies dir die Texte zu den Belastungsnormativen und den Trainingsmethoden im Beweglichkeitstraining durch.<br>Ordne den Methoden des Beweglichkeitstraining die richtigen Belastungsnormative zu. Finde die drei richtigen Antworten und ziehe sie in das entsprechend richtige Kästchen.  | Aufgabe Lernplattform<br>Handbuch S. 17f. und 35f. |
| <b>Schritt (1):<br/>Wissen erwerben</b> | Die ÜL benennt Besonderheiten des Beweglichkeitstraining im Kindes- und Jugendalter   | Lies dir die Texte zum Beweglichkeitstraining durch und beantworte die dazugehörigen Lernaufgaben.  |  |
| <b>Schritt (2):<br/>planen</b>          | Die ÜL plant Beweglichkeitsübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit der TN. Die ÜL wählt die Belastungsnormativen entsprechend der gewählten Methode und Übung aus. | <b>Lernaufgabe für die Adressatengruppe Erwachsene</b><br>Plane drei Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit deiner Teilnehmenden.<br>Fülle dazu das Arbeitsblatt aus.<br>Beschreibe das Ziel, welches du mit dem Beweglichkeitstraining und den Übungen verfolgst.<br>Nenne zudem die Körperregionen und Bewegungsrichtungen, die trainiert werden.<br>Beschreibe die Übungen, die du bezogen auf das Ziel umsetzen möchtest.<br>Benenne deine gewählte Methode mit deinen Belastungsnormativen.<br><br><b>Lernaufgabe für die Adressatengruppe Kinder</b><br>Plane für deine Sportgruppe ein Bewegungsangebot, welches die Beweglichkeit und Körperwahrnehmung zum Ziel hat. Fülle dazu das Datenblatt aus<br>Deine Bewegungseinheit soll mind. 10min. umfassen.<br>Überlege dir, welche Übungen, Spielformen oder Phantasieeisen sinnvoll sind, um die Beweglichkeit der Kinder oder Jugendlichen zu fördern.<br>Sorge bei deiner Steuerung der Bewegungseinheit dafür, dass deine Sportler*innen ihren Körper und die Bewegung bewusst wahrnehmen. | AB_Mobilisationsübung_Planen                       |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <b>Schritt (3):<br/>umsetzen</b>       | Die ÜL setzt Beweglichkeitsübungen mit einer Teilnehmenden-Gruppe im Sport um.  | Leite deine Übungen an und führe sie mit mind. einer weiteren Person durch. Das können deine Sportgruppe, aber auch Familienmitglieder, Freunde oder Kolleg*innen sein.<br><br>Fülle anschließend das Arbeitsblatt zur direkten Reflektion aus.   | Durchführung im Sportverein oder mit einzelnen Personen aus dem privaten Umfeld.<br><br>AB Reflexion Mobilisationsübung   |
| <b>Schritt (4):<br/>sich auswerten</b> | Die ÜL wertet Beweglichkeitsübungen im Hinblick auf die Belastungsnormativen der gewählten Methode, der Steuerung der Belastungsnormativen und externen Einflussfaktoren aus. | Findet euch zu zweit zusammen. Tauscht euch über die Durchführung eurer Übungen aus. Beantwortet anschließend folgende Fragen. Jede Person schreibt die Antworten auf einzelne Moderationskarten.<br><br>Welche Beweglichkeits-Methode hast du gewählt?<br>Welche Belastungsnormativen hast du gewählt?<br>Wie hast du die Belastungsnormativen während der Durchführung überprüft?<br>Auf welche externen Einflussfaktoren bezogen auf die Beweglichkeit hast du während der Durchführung geachtet?<br>Wie hast du die Konzentration der Kinder auf deren Körperwahrnehmung gelenkt? | Führe vor der Auswertung der eigenen Übungen ein Beweglichkeitstraining mit der Lehrgangsgruppe als LL durch. Die Adressatengruppe kann von dir frei gewählt werden.<br><br>Präsentation_Start_PraxisA2.Tag_Beweglichkeit<br><br>Austausch in Partnerarbeit<br><br>Die Ergebnisse auf Moderationskarten festhalten und anschließend im Raum aufhängen.<br><br>Die Lehrgangsleitung geht auf die einzelnen Fragen mit der gesamten Gruppe ein. |
| <b>Ausstieg</b>                        | Die TN-Gruppe diskutiert über die folgende Frage: Wird sich der Stellenwert des Beweglichkeitstraining in euren Sporteinheiten in Zukunft ändern?                             |   |   |

## Ausdauertraining

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| <b>Modul – Anforderungsbereich</b>   |  |   |   |  |
| Bewegungsangebote planen, gestalten und reflektieren   |  |   |   |  |
| <b>Anzahl der LE; Organisationsform</b> (Präsenz; Online)  |  |   |   |  |
| 6 LE Präsenz-Lehre (Schritte 0 – 4)  |  |   |   |  |
| <b>Anforderungssituation</b>   |  |   |   |  |
| In deiner Breitensportgruppe benötigen deine Teilnehmenden eine gute Ausdauerfähigkeit, um im Alltag und Training gut mithalten zu können. Manche deiner Sportler*innen sind allerdings beim Ausdauertraining teilweise unmotiviert, schnell außer Atem und möchten noch länger mit gleicher Intensität mittrainieren.   |  |   |   |  |
| <b>Ziel</b>  |  |   |   |  |
| Die ÜL erläutert die Prozesse der Energiebereitstellung, beschreibt positive Effekte des Ausdauertrainings und erläutert Methoden zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit. Dieses Wissen wendet die Übungsleitung in der Planung und Durchführung von Ausdauertraining im Breitensport an und steuert das Training über objektive und subjektive Verfahren der Belastungssteuerung. |  |   |   |  |
| <b>Kernwissen</b>  |  |   |   |  |
| 1) Physiologischer Prozess Energiebereitstellung mit Differenzierung der anaeroben und aeroben Energiebereitstellung 2) Ziele und pos. Effekte durch Ausdauertraining 2) Methoden des Ausdauertrainings 3) Belastungs- und Trainingssteuerung 4) Umsetzung von Ausdauertraining in den jeweiligen Entwicklungsstufen   |  |   |   |  |
| <b>Vorausgesetztes Wissen (aus dem Basismodul)</b>   |  |   |   |  |
| Phasen und Zielsetzungen einer Breitensportstunde  |  |   |   |  |
| <b>Querschnittsthema</b>   |  |   |   |  |
| Gesundheit   |  |   |   |  |
| <b>Einstieg</b>  | <p>Stelle folgende Fragen ins Plenum, um den <u>Lebensweltbezug</u> der einzelnen Teilnehmer*innen (TN) auf die Anforderungssituation herzustellen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wenn du diese Situation liest, kommt die Situation in deinem Sportalltag vor? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Per Handzeichen bestätigen lassen.</li> <li>• Diejenigen, die sich nicht melden, fragen, ob ggf. nur der erste oder der zweite in ihrer Lebenswelt vorkommen.</li> </ul> </li> <li>2. In welchen Situationen benötigen deine Sportler*innen eine gute Ausdauerfähigkeit? <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-5 Personen im Plenum ihre Situationen teilen lassen.</li> <li>• Ggf. kurzer Austausch mit allen über die Fragen und auf die unterschiedlichen Sportarten eingehen.</li> </ul> </li> </ol> <p>Lernziele für den Tag vorstellen</p> |   |   |  |
| <b>Prozess-schritte</b>  | <b>Feinziele</b>   | <b>Lernaufgaben</b>   | <b>Methode / Wissenssicherung</b>   | <b>Querschnittsthema</b>   |
| <b>Schritt (0): aktivieren</b>   | <i>hierfür wird kein Lernziel formuliert</i>   | Schreibt in eurer Kleingruppe alle Grundsätze, euer Wissen, Weisheiten etc. auf einzelne Zettel, die euch zum Ausdauersport einfallen. Ihr könnt unabhängig voneinander alles aufschreiben, was euch dazu einfällt. | Zettel für jede Gruppe; Die beschriebenen Zettel im Seminarraum/Halle aufhängen und während der | Wenn Karten (im weiteren Sinn) zum Thema Gesundheit aufgehängt werden: Welche Formen der |

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
|   |   | Zeitvorgabe: 5min.   | Erarbeitung der Inhalte auf die Aspekte eingehen.   | Gesundheit sind für Menschen wichtig?<br>Anhand der Frage die verschiedene Gesundheits-(KEKS) Dimensionen erläutern.<br>Körperlich: körperliche Fitness etc.<br>Emotional: Motivation zur gesunden Lebensweise, Durchhaltevermögen,<br>Kognitiv: Wissen über gesunde Lebensweise, Selbstwirksamkeit<br>Sozial: Soziale Teilhabe, Integration, ... |
| <b>Schritt (1):<br/>Wissen<br/>erwerben</b> | Die ÜL benennt positive Effekte des Ausdauertrainings für verschiedene Sportmotive zur Motivation von Sportler*innen.                               | Verfolge den Ausführungen der Lehrgangsleitung. Sammelt Motivationshinweise und Sprüche für eure Sportler*innen, über die ihr sie für das Ausdauertraining motivieren wollt. Bezieht euch dabei auf die zuvor beschrieben positiven Effekte des Ausdauertrainings. | PPT_Ausdauer_Folien 7-11  |   |
| <b>Schritt (1):<br/>Wissen<br/>erwerben</b> | Die ÜL benennt die wichtigsten Aspekte der aeroben und anaeroben Energiebereitstellung und zieht Schlussfolgerungen für die eigene Trainingsarbeit. | Verfolge den Vortrag der Lehrgangsleitung zur Energiebereitstellung.<br>Überlege anschließend in Kleingruppen, wie du die Inhalte für deine Trainingsarbeit nutzen kannst.   | PPT_Ausdauer_Folien 12 – 19<br>02_Hinweise_LL_Aerobe_An<br>aerobe_Energiebereitstellung                         |   |
| <b>Schritt (1):<br/>Wissen<br/>erwerben</b> | Die ÜL erläutert die Belastungs- und Trainingssteuerung mit Hilfe der Pulsmessung und der Borg-Skala bei Erwachsenen und Kindern.                   | Verfolge den Vortrag der Lehrgangsleitung. Messe den Puls bei einem*r Partner*in   | Vortrag der Lehrgangsleitung anhand der Flip-Charts<br>Siehe<br>03_Hinweise_LL_Belastungs<br>Trainingssteuerung |   |

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
|   |  |  | 04_Durchvorlage_BORGSkala   |  |
| <b>Schritt (1):<br/>Wissen<br/>erwerben</b> | Die ÜL erläutert die extensive Intervallmethode und die Dauermethode mit den jeweiligen Belastungsnormativen und Zielsetzungen.  | Beobachtet bei den verschiedenen Läufen Unterschiede bzgl. der: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensität – Höhe der Herzfrequenz der TN</li> <li>• Reizumfang – Dauer der Aktivität</li> <li>• Pausengestaltung</li> </ul> Notiere anschließend deine Beobachtungen auf dem Arbeitsblatt.<br>Höre nach der Übung; dem Spiel den Erklärungen der Lehrgangslleitung zu. Erkläre anschließend einer anderen Person die Hauptzielsetzungen und Belastungsnormativen der extensiven und intensiven Intervallmethode. | Durchführung Läufen unter Anleitung der LL siehe:<br>05_Hinweise_LL_Methoden_ BeispieleSportarten<br><br>Arbeitsblatt:<br>06_AB_Trainings- undBelastungssteuerung<br><br>07_Druckvorlage_Ausdauer- methoden   |  |
| <b>Schritt (1):<br/>Wissen<br/>erwerben</b> | Die ÜL erläutert Umsetzungsmöglichkeiten von Ausdauertraining je nach Entwicklungsstand von Kindern und Jugendlichen.<br><br>Die ÜL erläutert spielerische Inhalte zur Umsetzung der Ausdauermethoden. | Verfolge den Vortrag der Lehrgangslleitung zu Ausdauertraining für Kinder und Jugendliche, sowie für Umsetzungsmöglichkeiten für Ausdauertraining.<br><br>Durchsuche eine Spiel- & Übungsdatenbank und wähle ein entsprechendes Spiel/Übung für die dir zugordnete Entwicklungsstufe aus und beschreibe, mit welchen Belastungsnormativen du sie durchführen würdest (Einzelarbeit - 15 min Bearbeitungszeit).<br>Anschließend stellt eine Person je Entwicklungsstufe ihre Ergebnisse vor (4x 5min + 5min Diskussion).    | 01_PPT Ausdauer ab Folie 120<br><br>Spiel- und Übungsdatenbank (siehe PP Folie 23)<br><br>Ggf. Flipcharts, um die Ergebnisse zu dokumentieren. Alternativ: die TN dokumentieren ihre Ergebnisse auf einem digitalen Endgerät. Die vier Personen, die präsentieren, senden den Link zum Spiel/ zur Übung sowie die Stichpunkte der Ergebnisdokumentation als Datei an die LL. Die Präsentation erfolgt über den Laptop der LL plus Beamer. | Auf Ebene welcher KEKS-Dimension wurde durch dieses Spiel die Gesundheit der TN gefördert? |

|                                    |   |  |   |  |
|------------------------------------|---|--|---|--|
| <b>Schritt (2): Planen</b>         | Die ÜL plant Sporteinheiten zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit.   | Plant in eurer Kleingruppe eine Übung oder ein Spiel für Erwachsene, Jugendliche oder Kinder. Formuliert dabei den Schwerpunkt der Sportstunde im Detail aus. Wählt die extensive Intervallmethode. Beschreibt in eurer Planung, wie ihr die Belastung der Teilnehmenden steuern und dokumentieren möchtet.  | 09_AB_Planen_Umsetzung_Ausdauer<br>Vorlage<br>Stundenverlaufsplan<br>Planungsauftrag pro Gruppe   |  |
| <b>Schritt (3): Umsetzen</b>       | Die ÜL leitet eine Breitensportstunde zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit an.  | Führt eure Planung mit der Lehrgangsgruppe durch. Zwei Person von euch sind die Übungsleitungen. Die anderen 2 – 3 Personen beobachten die Umsetzung und nehmen ein Belastungsmonitoring (Borgskala und/oder Pulsmessung) vor.   | Je nach fortgeschrittener Zeit und Größe der Lehrgangsgruppe führen 1 – 3 Gruppen die Planung durch.  |  |
| <b>Schritt (4): sich auswerten</b> | Die ÜL wertet die Planung und Umsetzung einer Breitensportstunde im Ausdauersport hinsichtlich der eigenen Zielsetzung aus. | <p>Werte die Durchführung deiner Gruppenmitglieder anhand folgender Fragen aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wurden die Belastungsnormativen (Intensität, Wiederholungen, Pausen) entsprechend der extensiven Intervallmethode umgesetzt? Begründe deine Antwort anhand von der Gruppe notierten Werten.</li> <li>• Wie wurde die Beanspruchung bei den TN von den ÜL überprüft?</li> <li>• Wie hätten die ÜL die Belastungen noch besser steuern können, um die passenden Belastungsnormativen zu erreichen?</li> <li>• Wie hätte die Übung/das Spiel angepasst werden können, um die Belastung optimal zu erreichen?</li> <li>• Wie hätte die Übung/das Spiel angepasst werden können, um die Motivation der Sportler*innen zu erhöhen?</li> </ul> | <p>10_AB Auswertung_Ausdauer</p> <p>Nach der Durchführung werden die Fragen von allen Teilnehmenden in Einzel- oder Partnerarbeit beantwortet. Anschließend folgt eine kurze Besprechung und Einordnung mit der gesamten Gruppe von der Lehrgangsleitung.</p> |  |
| <b>Ausstieg</b>                    | <p>Stelle folgende Fragen ins Plenum:</p> <p>1. Welche Änderungen würdet ihr nun an eurem Ausdauertraining vornehmen?</p>   |  |   |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>2. <u>Nenne</u> den für dich wichtigsten Punkt, den du zu <u>einem</u> der Ziele gelernt hast.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lernziele zeigen.</li><li>• Ausgewählte oder alle TN ihr Gelerntes beitragen lassen.</li></ul> |  |
|--|--|--|

**Inhalte, die neben den Anforderungssituationen im Praxismodul A vermittelt werden:**

**Anforderungsbereich Bewegungsangebote planen, gestalten und reflektieren – Themenschwerpunkt Trainingsprinzipien**

**Ziele**

Die Übungsleitung

- erläutern den Zusammenhang zwischen sportlicher Leistungsfähigkeit und der gesundheitsbezogenen Verfassung von Sportler\*innen.
- Setzen Trainingsprinzipien in ihrer Planung und Durchführung von Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten ein.
- benennen Belastungsnormative für Trainingsmethoden

Inhalte

- Zusammenhang von sportlicher Leistungsfähigkeit und Gesundheit
- Prinzip des trainingswirksamen Reizes
- Prinzip der richtigen Belastungsfolge
- Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung
- Prinzip der wechselnden, variierenden und ansteigenden Belastung
- Belastungsnormative: Intensität; Belastungsdauer; Erholungsdauer; Reizdichte; Bewegungsausführung

Lehr- und Lernmaterialien

- PPP: Start\_Ende\_PraxisA

**Anforderungsbereich Bilden und Begleiten – Themenschwerpunkt Sport und Gesundheit**

**Ziele**

Die Übungsleitung

- plant gesundheitsorientierte Breitensportangebote und berücksichtigt das Gesundheitsverständnis des LSB NRW
- vermittelt ihren Teilnehmenden den positiven Zusammenhang zwischen dem Breitensport und dem Gesundheitszustand
- erläutert den Zusammenhang von Stressempfinden auf den Gesundheitszustand
- erläutert die Möglichkeit der Stressregulation durch den Sport
- benennt ihr Verständnis zum Thema Selbstkonzept bei Kindern.
- kennt Möglichkeiten Kinder und Jugendliche im Rahmen ihrer Persönlichkeits- und Identitätsentwicklung zu unterstützen.
- erweitert ihre Methoden- und Spielesammlung zu den Themen positives Selbstbild, Selbstwirksamkeitserfahrungen, Körpergefühl, Zusammengehörigkeitsgefühl und Kommunikations- und Konfliktfähigkeit.
- kann ihr eigenes Verhalten aktiv reflektieren und sind sich ihrer Rolle als Vorbildfunktion bewusst.

Inhalte

- Das Bio-psycho-soziale Gesundheitsmodell
- allgemeinen Einfluss von Sport auf unseren Körper
- Einfluss von Kraft- und Ausdauersport auf den Körper
- Förderung des positiven Selbstkonzeptes bei Kindern
- Zusammenhang von Stress und Gesundheit
- Stressregulation durch Sport – praktische Beispiele

Lehr- und Lernmaterialien:

- Ordner: Sport und Gesundheit:
  - 01\_Ablauf\_Hintergrund\_PositivesSelbstkonzeptKinder
  - 02\_AB\_MindMap

- 03\_AB\_pos.Selbstkonzept

## **Anforderungsbereich Übungsstunden planen, gestalten und reflektieren – Themenschwerpunkt Recht und Versicherung**

### **Ziele**

#### Die Übungsleitung

- benennt die Pflichten in der Aufsichtsführung
- erläutert die Besonderheiten in der Aufsichtspflicht von minderjährigen Teilnehmenden
- benennt die Grundlagen zur Haftung Schadenersatzpflicht in Bezug auf die Tätigkeit als Übungsleitung
- benennt den Versicherungsschutz als Übungsleitung in einem Sportverein in NRW

#### Inhalte

- rechtlichen Rahmen der Aufsichtsführung und Sorgfaltspflicht
- Aufsichtspflicht bei minderjährigen Teilnehmenden
- Haftung und Schadenersatz
- Versicherungsschutz

#### Lehr- und Lernmaterialien

- PPT\_Recht&Versicherung
- ÜL\_Modul\_Hybrif\_Programmablauf

## 5.4 Ziele und Inhalte Praxismodul B

Das Praxismodul B umfasst drei Anforderungssituation gemäß des DOSB-Kompetenzmodells. Die Ziele und Inhalte sind im Folgenden dargestellt.

### 1. Phase des Praxismoduls B – Präsenzlehre (8 LE)

| Zeit in Minuten       | Thema und Inhalt  |
|-----------------------|---|
| 45 Minuten<br>(1 LE)  | <b>Begrüßung, Organisation, Kennenlernen</b>  |
| 45 Minuten<br>(1 LE)  | <b>Krafttraining im Breitensport</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstieg in das Krafttraining</li> <li>• Vorwissen zum Krafttraining</li> </ul>   |
| 135 Minuten<br>(3 LE) | <b>Krafttraining im Breitensport</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kraftfähigkeiten</li> <li>• Funktionsweise der Muskulatur</li> <li>• Methoden des Krafttrainings</li> </ul>   |
| 135 Minuten<br>(3 LE) | <b>Krafttraining im Breitensport</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen kennenlernen</li> <li>• Übungen anleiten und demonstrieren</li> <li>• Korrektur beim Krafttraining</li> <li>• Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen</li> </ul> |

### 2. Phase des Praxismoduls B – auf der Lernplattform und im Sportverein (7 LE)

| Zeit in Minuten                        | Thema und Inhalt  |
|--|---|
| 90 Minuten<br>(2 LE) im<br>Sportverein | <b>Krafttraining im Breitensport</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planen von Kraftübungen</li> <li>• Umsetzen von Kraftübungen</li> </ul>   |
| 22 Minuten<br>(0,5 LE)                 | <b>Schnelligkeitstraining im Breitensport</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dein Vorwissen zur Schnelligkeit</li> </ul>  |
| 113 Minuten<br>(2,5 LE)                | <b>Schnelligkeitstraining im Breitensport</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• elementare und komplexe Schnelligkeit</li> <li>• Einflussgrößen Schnelligkeitsleistung</li> <li>• Schnelligkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen</li> <li>• Methoden im Schnelligkeitstraining</li> </ul> |
| 90 Minuten<br>(2 LE)                   | <b>Kompetenz-Check</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prüfungsaufgabe im Rahmen der ÜL-C Ausbildung</li> </ul>  |

### 3. Phase des Praxismoduls B – Präsenzlehre (15 LE)

| Zeit in Minuten       | Thema und Inhalt   |
|-----------------------|--|
| 45 Minuten<br>(1 LE)  | <b>Krafttraining im Breitensport</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auswerten der durchgeführten Kraftübungen</li> </ul>   |
| 90 Minuten<br>(2 LE)  | <b>Schnelligkeitstraining im Breitensport</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung und Vertiefung</li> <li>• Planen von Schnelligkeitsübungen</li> </ul>  |
| 180 Minuten<br>(4 LE) | <b>Anforderungssituation Schnelligkeit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umsetzen der geplanten Übungen und Spiele</li> <li>• Auswerten der durchgeführten Übungen und Spiele</li> </ul>  |
| 180 Minuten<br>(4 LE) | <b>Prävention von sexualisierter &amp; interpersoneller Gewalt im Sport</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilisierung und Grundlagen zum Thema Prävention von sexualisierter &amp; interpersoneller Gewalt im Sport</li> <li>• Definitionen, Zahlen, Daten &amp; Fakten</li> <li>• Täter*innen &amp; Täter*innen-Strategien</li> </ul> |

|                       |   |
|-----------------------|---|
|                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prävention: Wie können wir vorbeugen? Qualitätsbündnis des LSB NRW</li> </ul>  |
| 180 Minuten<br>(4 LE) | <p><b><u>Soziale Prozesse und Wertevermittlung im Sport</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• persönliche Werte der ÜL</li> <li>• Wertevermittlung in Sportgruppe</li> <li>• Gruppenprozesse im Sport</li> <li>• Umgang mit Konflikten und Gruppenkonflikten im Sport</li> </ul> |

## Krafttraining

|   |   |  |                 |
|---|---|--|-----------------|
| <b>Modul - Anforderungsbereich</b>  |   |  |                 |
| Praxismodul B – AB 1 Übungsstunden planen, gestalten und reflektieren   |   |  |                 |
| <b>Anzahl der LE; Organisationsform (Präsenz; Online)</b>   |   |  |                 |
| 7 LE in Präsenz (Schritt 0 & 1), 2 LE im Sportverein/zu Hause (Schritt 2 & 3),<br>2 LE in Präsenz (Schritt 4)   |   |  |                 |
| <b>Anforderungssituation</b>  |   |  |                 |
| Mit deiner Breitensportgruppe machst du regelmäßig Krafttraining zur Verbesserung der Kraftfähigkeit und zur Steigerung der Gesundheit deiner Teilnehmenden. Deine bisherigen Teilnehmenden können die Übungen gut umsetzen, allerdings erfahren sie momentan keinen Kraftzuwachs. Anfang des Jahres kommen zudem neue Teilnehmende in die Gruppe. Du stehst vor der Herausforderung die Übungen gut zu erklären und individuelle Übungen anzubieten. |   |  |                 |
| <b>Ziel</b>   |   |  |                 |
| Die ÜL erläutern die konditionelle Fähigkeit 'Kraft' und wissen um den Einsatz von Muskeln, um Kraft aufzubringen. Die ÜL erläutern Methoden des Krafttrainings und wenden die Methoden je nach Zielsetzung unterschiedlicher Zielgruppen an. Die ÜL planen ein Krafttraining, führen es durch und korrigieren die Bewegungsausführungen der Sportler*innen.  |   |  |                 |
| <b>Kernwissen</b>   |   |  |                 |
| Aufbau und Funktionsweise des Muskel-Skelettsystems (Grundlegendes Wissen), Kraftfähigkeiten, pos. Effekte des Krafttrainings auf den Körper; Methoden des Krafttrainings, Anleiten und Korrigieren von Kraftübungen, Differenzieren von Kraftübungen (Progression & Degression), Trainingsprinzipien und Übungsideen für das Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen  |   |  |                 |
| <b>Vorausgesetztes Wissen (aus dem Basismodul)</b>  |   |  |                 |
| Motorische Grundeigenschaften, Methodische Prinzipien   |   |  |                 |
| <b>Querschnittsthema</b>  |   |  |                 |
| PSIG  |   |  |                 |
| <b>Einstieg</b>   | Sich im Raum positionieren zur Frage: ...<br><ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wie oft führt Krafttraining mit eurer Sportgruppe durch?</li> <li>2. Wie sicher fühlt ihr euch in der Planung einer Stunde zum Thema Krafttraining.</li> </ol> |  |                 |
|   | Anschließend in einem Gespräch mit den TN auf die Antworten und auf die Anforderungssituation eingehen (auf Flipchart mitbringen, sodass am gesamten Lehrgangstag darauf verwiesen werden kann); Lernziele nennen.                                    |  |                 |
| <b>Prozessschritte</b>  | <b>Feinziele</b>  | <b>Lernaufgaben</b>  | <b>Material</b> |
| Schritt (0):<br><b>aktivieren</b>   | <i>hierfür wird kein Lernziel formuliert</i>  | Quiz in der Großgruppe. Positioniere dich in der entsprechenden Ecke des Raums für die jeweilige Antwort (a, b, c, oder d), die du geben möchtest. | PPT_Kraft       |

|                                 |   |  |   |
|---------------------------------|---|--|---|
| Schritt (1):<br><b>erwerben</b> | Die ÜL erläutert die Formen der Muskelkraft: Konzentrisch, Exzentrisch und Statisch   | Verfolge den Vortrag der Lehrgangslleitung. Beschreibe, in welche Phase der Liegestütz der M. Tricipes exzentrisch, konzentrisch und statisch arbeiten.  | PPT_Kraft   |
| Schritt (1):<br><b>erwerben</b> | Die ÜL benennt verschiedene Krafftähigkeiten.   | Verfolge den Vortrag der Lehrgangslleitung. Diskutiere mit den Teilnehmenden, in welchen Sportarten und Alltagssituationen die jeweilige Krafftähigkeit im Vordergrund steht.  | PPT_Kraft   |
| Schritt (1):<br><b>erwerben</b> | Die ÜL erläutert die positiven Auswirkungen von Kraffttraining auf den Körper.  | Sammele mit einer Kleingruppe positive Auswirkungen des Kraffttrainings auf den Körper. Haltet eure Ergebnisse schriftlich auf einer Flipchart fest. Verfolge anschließend den Vortrag der Lehrgangslleitung und gleiche die Ergebnisse ab.  | PPT_Kraft; Flipchartpapier; Stifte  |
| Schritt (1):<br><b>erwerben</b> | Die ÜL erläutert Methoden des Kraffttrainings mit entsprechenden Belastungsnormativen.  | Verfolge den Vortrag der Lehrgangslleitung. Lest euch anschließend den Text zu den Kraffttrainingsmethoden, Trainingssteuerung und Gestaltung von Kraffttraining durch. Beantworte anschließend die Quizfragen.  | 02_AB_Methoden des Kraffttrainings  |
| Schritt (1):<br><b>erwerben</b> | Die ÜL leitet Kraffttrainingsübungen an.<br><br>Die ÜL passt Kraffttrainingsübungen teilnehmerorientiert an. (Progression und Degression)<br><br>Die ÜL korrigiert Teilnehmende während der Durchführung von Krafftübungen. | Verfolge den Anleitungen und Demonstrationen der Lehrgangslleitung während der Durchführung von Krafftübungen.<br>Verfolge die zusätzlichen Erklärungen zur gesehene Anleitung.<br><br>Bildet anschließend Kleingruppen.<br><br>- Wählt eine neue Kraffttrainingsübung. Ihr seid heute Expert*innen für diese Übung.<br>- Stellt das Ziel der Übung vor.<br>- Benennt die Körperregion, die ihr mit der Übung trainieren wollt.<br>- Erarbeitet eine Bewegungsanleitung.<br>- Erarbeitet Korrektur-Hinweise für zu erwartende Fehlerpunkte.<br><br>Es werden nun 4(5) neue Gruppen gebildet in der jeweils mind. ein Experte jeder Übung ist. Jeder Experte leitet seine Übungen an und gibt Feedback. | Die Lehrgangslleitung leitet die Krafftübungen Liegestütz und Kniebeuge exemplarisch für die ÜL an. Sie gibt (metaphorische) Bewegungsanweisungen, stellte Progressions- und Degressionsmöglichkeiten vor und zeigt wie Feedback/Korrektur angebracht werden kann.<br><br>Flipchart mit den wichtigsten Punkten zur Bewegungsanleitung, zur Progression/Degression und zum Feedback/Korrekturen (siehe PPT Kraft)<br><br>03_AB_Übungsbeispiele_Kraffttraining oder Anhang im Lehrbuch |
| Schritt (1):<br><b>erwerben</b> | Die ÜL gestaltet ein spielerisches Kraffttraining   | Verfolge den Vortrag der Lehrgangslleitung. Lest euch die Trainingsinhalte für die verschiedenen Stufen im Lehrbuch durch (S. 83-84).  | PPT; Lehrbuch oder vibss.de   |

|                                       |   |  |   |
|---------------------------------------|---|--|---|
|                                       | für Kinder und berücksichtigt dabei die Besonderheiten von Krafttraining im Kindes- und Jugendalter.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schreibt pro Trainingsinhalt eine beispielhafte Übung auf.</li> <li>• Jeweils eine Gruppe stellt pro Stufe anschließend vor. <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Allgemeine Grundausbildung (6–9 Jahre)</li> <li>b) Grundagentraining (10–14 Jahre)</li> <li>c) Aufbautraining (15–16 Jahre)</li> </ul> </li> </ul> <p>Durchsuche vibss.de nach passenden Spielen, um die Kraft (von Kindern) zu verbessern. Und/Oder: Spiele als Teilnehmer*in ein Spiel mit der Lehrganggruppe, welches von der Lehrgangsleitung angeleitet wird.</p>   | Hinweis für LT: Führe mit den TN versch. Spiele/Übungen durch, die ein spielerisches Krafttraining für Kinder beinhalten. Alternativ kann auch eine Bewegungslandschaft aufgebaut werden.                     |
| Schritt (2):<br><b>planen</b>         | Die ÜL plant zielorientierte Krafttrainingsübungen mit entsprechenden Methoden, bereitet Differenzierungsstufen und Feedback möglicher Korrekturen vor. | <p>Plane drei Krafttrainingsübungen (Arme, Beine, Rumpf), die du mit deiner Sportgruppe durchführst. Alternativ: Ein Spiel, welches die drei Körperbereiche trainiert.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planung nach den Schritten: Ziel, Inhalt, Methoden</li> <li>• Gebt bei den Übungen Progression und Degression an.</li> </ul>   | <p>Individuelle Planung und Durchführung (Selbstlernphase)</p> <p>Arbeitsblatt Planen einer Krafttrainingsübung im digitalen Lernraum</p>   |
| Schritt (3):<br><b>umsetzen</b>       | Die ÜL setzt die geplante Trainingseinheit zur Verbesserung der Krafftähigkeit um.  | Setze deine Planung mit deiner Sportgruppe oder anderen Personen aus deinem Umfeld um.   |   |
| Schritt (4):<br>sich <b>auswerten</b> | Die ÜL werten die Planung und Umsetzung der Krafttrainingsübungen aus.  | <p>Vor der Auswertung wiederholt der LT zusammen mit der Lehrganggruppe den Planungsauftrag anhand des Kletterbeispiels und der Tabelle zu Trainingsmethoden, um das gelernte Wissen und den Arbeitsauftrag zu (re-) aktivieren.</p> <p>Bewerte in deiner Kleingruppe deine Planung und Durchführung deiner Krafttrainingsübungen.</p> <p>Beantwortet dazu folgende Leitfragen und notiere sie auf dem Flipchart:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Welches Ziel wolltest du erreichen und welche Übungen und Krafttrainingsmethoden hast du gewählt? (Stichwort: Ziel - Inhalt - Methode)</li> <li>2. Wie hat die Anleitung und die Korrektur der Sportler*innen bzgl. der Übungen funktioniert?</li> <li>3. Welches neu erworbene Wissen zum Krafttraining hat dir am meisten genützt, um dein Krafttraining zielgerichtet zu planen und durchzuführen?</li> </ol> | <p>Museumgang mit drei Auswertungsfragen. 6 min pro Aushang Bei großen Gruppen zwei Museumsgänge, sodass die Kleingruppen nicht größer als 4-5 Personen sind.</p> <p>„leere“ Flipcharts mit Überschriften</p> |

|                                  |   |  |  |
|----------------------------------|---|--|--|
|                                  |   |  |  |
| <b>Ausstieg</b><br><b>0,5 LE</b> | Bezug zu den Lernzielen und der Anforderungssituation herstellen. Erst Lernziele aufführen und herausstellen, was heute gelernt wurde. Anschließend erneut zur Einstiegsfrage aufstellen lassen und Lernfortschritt anzeigen. |  |  |
|                                  | Wie sicher fühlt ihr euch in der Planung einer Stunde zum Thema Krafttraining?<br>Wie wahrscheinlich ist, dass ihr zukünftig eine Einheit oder Teile eurer Breitensportstunde zum Thema Krafttraining durchführen werdet?     |  |  |

## Schnelligkeitstraining

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <b>Modul – Anforderungsbereich</b>   |  |  |  |
| Basismodul – AB 1 Übungsstunden planen, gestalten und reflektieren   |  |  |  |
| <b>Anzahl der LE; Organisationsform (Präsenz; Online)</b>  |  |  |  |
| 3 LE Online-Lehre (Schritte 0 –1); 5 LE Präsenzlehre (Schritt 2-5)   |  |  |  |
| <b>Anforderungssituation</b>   |  |  |  |
| Deine Teilnehmenden sind ehrgeizig und wollen bei unterschiedlichen Spielformen oder beim Erwerb des Sportabzeichens erfolgreich sein. Du möchtest sie mit einem Schnelligkeitstraining darauf vorbereiten, wobei du das Alter und den Entwicklungsstand der Gruppe berücksichtigst.   |  |  |  |
| <b>Ziele</b>   |  |  |  |
| Die Übungsleitung beschreibt Arten der Schnelligkeit, Einflussgrößen auf die Schnelligkeitsleistung von Sportler*innen und trainingsmethodische Prinzipien, um die Schnelligkeitsleistung zu erhöhen. Sie benennt alters- und entwicklungsgerechte Maßnahmen für ein kind- und jugendgerechtes Schnelligkeitstraining. Die Übungsleitung plant und führt abwechslungsreiches Schnelligkeitstraining durch. |  |  |  |
| <b>Kernwissen</b>  |  |  |  |
| 1) Arten der Schnelligkeit, 2) Einflussgrößen auf die Schnelligkeit 3) Trainingsmethodische Prinzipien beim Schnelligkeitstraining 4) Schnelligkeitstraining im Kindes- und Jugendalter  |  |  |  |
| <b>Vorausgesetztes Wissen (aus dem Basismodul)</b>   |  |  |  |
| Motorische Grundeigenschaften, Prinzipien des ÜL-Verhaltens  |  |  |  |
| <b>Querschnittsthema</b>   |  |  |  |
| Werte im Sport   |  |  |  |
| <b>Einstieg</b>  | Schätze dich bei den folgenden Fragen selbst ein: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich leite häufig Übungen an, bei denen die Teilnehmenden möglichst schnell sein sollen.</li> <li>• Ich habe sehr ehrgeizige Sportler*innen in meiner Sportgruppe.</li> <li>• Ich habe schon Verletzungen bei Schnelligkeitsübungen erlebt.</li> </ul> |  |  |
| <b>Prozessschritte</b>   | <b>Feinziele</b>   | <b>Lernaufgaben</b>  | <b>Methode / Wissenssicherung / Materialien</b>  |
| <b>Schritt (0): Wissen aktivieren</b>  | <i>hierfür wird kein Lernziel formuliert</i>   | Suche dir eine Sportart aus: Fußball; Schwimmen; Tennis<br>Beantworte im Forum folgende zwei Fragen:<br>1. Wann ist in der gewählten Sportart Schnelligkeit gefordert?<br>2. Inwiefern ist in deinem Sport-Alltag / in deiner präferierten Sportart Schnelligkeit von Vorteil, bzw. warum ist sie nicht gefordert? | Eintrag im Forum auf der digitalen Lernplattform   |
| <b>Schritt (1): Wissen erwerben</b>  | Die ÜL beschreibt die unterschiedlichen Arten von Schnelligkeit.   | Lies den Informationstext zu den Arten und Definitionen von Schnelligkeit durch. Schreibe anschließend unter den folgenden Bildern die jeweilige Dimension der Schnelligkeit.  | Bearbeitung der Aufgaben in Einzelarbeit auf der digitalen Lernplattform.<br>Material: Informationstext, Schaubild Arten von Schnelligkeit |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <b>Schritt (1):<br/>Wissen erwerben</b> | Die ÜL erläutert die wichtigsten Voraussetzungen und Einflussgrößen der Schnelligkeitsfähigkeit bei Sportler*innen.                                | Schau dir die Abbildungen und Beschreibungen der Einflussgrößen von Schnelligkeit an. Lies dir anschließend die Szenarien von unterschiedlichen Sportler*innen durch und beantworte folgende Fragestellungen:<br><br>Welche Einflussgrößen wirken in den Fallbeispielen jeweils in Bezug auf die Schnelligkeit leistungshemmend? | Text Einflussgrößen Schnelligkeit und Lösungen   |
| <b>Schritt (1):<br/>Wissen erwerben</b> | Die ÜL benennt alters- und entwicklungsgerechte Maßnahmen für ein kind- und jugendgerechtes Schnelligkeitstraining.                                | Lies dir die Texte auf der Lernplattform zum Thema Schnelligkeitstraining im Kindes- & Jugendalter durch.<br><br>Beantworte die Fragen und Aufgaben zum Thema auf der Lernplattform.   | Bearbeitung der Aufgaben in Einzelarbeit auf der digitalen Lernplattform.  |
| <b>Schritt (1):<br/>Wissen erwerben</b> | Die ÜL erläutert Methoden des Schnelligkeitstrainings und beschreibt zu Trainingszielen entsprechende Übungsbeispiele.                             | Schau dir die unterschiedlichen Methoden des Schnelligkeitstrainings und die dazugehörigen Übungsbeispiele an. Überlege dir zwei Trainingsziele. Die Trainingsziele sollen sich in einer der vier Zieldimensionen (KEKS) wiederfinden. Beschreibe zu jedem Ziel eine Praxis-Übung oder ein Spiel.                                | Text: Prinzipien des Schnelligkeitstrainings Methoden des Schnelligkeitstrainings Beispielhafte Übungen  |
| <b>Schritt (2):<br/>planen</b>          | Die ÜL plant ein zielgruppen-spezifisches Schnelligkeitstraining.  | Plant in Kleingruppen zu der euch zugeteilten Trainingsgruppe den Einstieg und Schwerpunkt einer Sportstunde zur Verbesserung der Schnelligkeitsleistung. Berücksichtigt dabei die Trainingsprinzipien und Grundsätze eines zielgruppenspezifischen Schnelligkeitstrainings für Kinder und Jugendliche.                          | Gruppenarbeit – 5 gleich große Gruppen<br><br>Material: Vorlage – Planen einer Trainingseinheit zur Schnelligkeit  |
| <b>Schritt (3):<br/>umsetzen</b>        | Die ÜL setzt eine geplante Übungsstunde zur Schnelligkeit um. Sie berücksichtigt während der Umsetzung die Prinzipien des Schnelligkeitstrainings. | Setzt eure Breitensportstunde zur Verbesserung der Schnelligkeit um.   | Durchführung in Gruppen<br>AB_3-7_Planen und Umsetzen<br>8_Spielesammlung  |
| <b>Schritt (4):<br/>sich auswerten</b>  | Die ÜL wertet das eigene Schnelligkeitstraining aus und entwickelt alternative Umsetzungsmöglichkeiten.  | Tauscht euch in euren neu zusammengesetzten Gruppen zu den einzelnen Trainingsplanungen und -durchführungen aus.<br><br>Nehmt dabei folgende Fragen für die Auswertung zur Hilfe:<br><br>-Inwiefern wurden die Trainingsprinzipien/zielgruppenspezifischen Grundsätze bei der Durchführung eingehalten?                          | Gruppenpuzzle (aus jeder Trainingsplanungs-Gruppe fügt sich je ein TN zu einer neuen Gruppe zusammen, sodass jede vorherige Gruppe vertreten ist)<br>AB9_Auswerten_Schnelligkeit |

|                 |   |   |  |
|-----------------|---|---|--|
|                 |   | - Wurden die Belastungsnormativen entsprechend der gewählten Methode eingehalten? |  |
| <b>Ausstieg</b> | Bezug zu den Lernzielen und der Anforderungssituation herstellen.<br>Mögliche Fragen:<br>„Trainingszeit ist immer knapp – welche Wertigkeit hat für dich das Schnelligkeitstraining im Vergleich zu anderen Inhalten?“<br>„In Bezug auf deine Sportgruppe: Für wie praxistauglich hältst du die vorgestellten Trainingsmethoden?“ |   |  |

**Inhalte, die neben den Anforderungssituationen im Praxismodul B vermittelt werden:**

### **Soziale Prozesse und Wertevermittlung im Sport (4 LE)**

In diesem Themenkomplex werden die Übungsleiter\*innen auf die sozial-pädagogische Arbeit mit den Sportgruppen vorbereitet. 4 Lerneinheiten sind für die Themen, Werte im Sport und Wertevermittlung sowie Gruppenprozesse- und Gruppenkonflikte vorgesehen.

Denn angesichts des rasanten gesellschaftlichen Wandels reicht ein technologischer Kompetenz- und Wissenserwerb nicht aus, um sich in einer immer komplexer werdenden Welt orientieren zu können. Qualifikationen, Wissen, Kompetenzen müssen ergänzt werden durch ein vernetztes reflexives Lernen, das Unsicherheiten und Widersprüche akzeptiert, Mehrdeutigkeiten und Umwege zulässt, das Fähigkeiten zum Herstellen von Zusammenhängen ebenso wie Fähigkeiten zur alltäglichen Identitätsarbeit fördert.

Die einzelne Person soll in die Lage versetzt werden, sowohl sich selbst zu verstehen als auch die jeweilige Beziehung zur Welt zu klären. Das innengeleitete, kritikfähige Individuum, das im eigenen Handeln einen subjektiven Sinn erkennt, kann auch Perspektiven seiner Mitmenschen einnehmen, kann das soziale Miteinander reflektieren und gesellschaftliche Verantwortung übernehmen. Diese Komponenten sind Fähigkeiten, die für das erfolgreiche Leiten von Sportgruppen relevant sind.

Die folgenden Ziele sollen in den vier Lerneinheiten erreicht werden, wobei die jeweilige Lehrgangleitungen den Schwerpunkt festlegt:

- Die ÜL machen sich bewusst, welche eigenen Wertemuster sie prägen.
- Die ÜL erkennen die jeweiligen Werte, die sich hinter dem Handeln von Personen verbergen.
- Die ÜL erläutern den stetigen Prozess der Wertebildung im Sport, der auch stattfindet, wenn diese nicht im Fokus der Sporteinheit steht.
- Die ÜL erläutern, wie sie eine Wertevermittlung in die eigenen Spiel- und Sportangebote einbinden.
- Die ÜL erkennen die Bedeutung eines Konfliktpotentials, eines verdeckten und offenen Konfliktes und einer klaren Konfliktlage.
- Die ÜL wissen, dass die Bearbeitung von Konflikten zu den Aufgabenfelder einer ÜL gehört.
- Die ÜL können die Positionen der an Konflikten beteiligten Personen erkennen und angemessen darauf reagieren.
- Die ÜL erleben beispielhafte Konfliktsituationen und können sich im Alltag in die Positionen der an Konflikten beteiligten Personen hineinversetzen.

- Die ÜL verfügen über das Wissen, dass eine konstruktive Regelung oder Lösung von Konflikten positive Auswirkungen auf die weitere Arbeit hat und dass im Gegenteil das Ignorieren von Konflikten nachteilig auf den weiteren Verlauf der Gruppen- und Vereinsprozesse wirkt.

Lehr- und Lernmaterialien: Für die inhaltliche Umsetzung stehen Lern- und Lernmaterialien auf der Plattform des LSB NRW zur Verfügung. Die Lehrgangleitungen wählen eigenständig das jeweilige Lehr- und Lernmaterial aus, welches passend zur Lehrgangsguppe ist. Ordner: soziale Prozesse und Wertevermittlung im Sport

## **Prävention von sexualisierter & interpersoneller Gewalt im Sport (4 LE)**

### Ziele

#### Die Übungsleitung

- ist für das Thema Prävention von sexualisierter und interpersoneller Gewalt im Sport sensibilisiert
- benennt Anlaufstellen, an die sie sich richten kann, wenn Fälle von interpersoneller oder sexualisierter Gewalt in ihrem Sportverein auftreten

#### Inhalte

- Sensibilisierung und Grundlagen zum Thema Prävention von sexualisierter und interpersoneller Gewalt im Sport
- Definitionen, Zahlen, Daten & Fakten
- Täter\*innen & Täter\*innen-Strategien
- Prävention: Wie können wir vorbeugen? Qualitätsbündnis des LSB NRW

Lehr- und Lernmaterialien: Die Materialien zur Umsetzung des Themas sind auf Sharepoint im Ordner ‚PSIG‘ hinterlegt. Es sollen diese Materialien verwendet werden und nicht die Präsentation zum gleichnamigen K&G-Seminar.

## 6. Themenwelt in der Übungsleiter\*in C Ausbildung

Die Übungsleiter\*in-C Ausbildung ist in das Basismodul, die Praxismodule A und B und in die Themenwelt unterteilt. Jeder Baustein umfasst je 30 Lerneinheiten. Die Themenwelt umfasst entsprechend 30 Lerneinheiten, die in unterschiedliche Wahlmodule gegliedert sein kann.

Die Wahlmodule der Themenwelt können ein niederschwelliger, interessensgeleiteter Einstieg in die Übungsleiter\*in-C Ausbildung sein. Die Wahlmodule haben einen Umfang von mindestens acht Lerneinheiten und decken unterschiedlichste Themengebiete in Bezug auf die Übungsleiter\*in-Tätigkeit ab. Die Wahlmodule dienen sowohl zum Lizenzerwerb- als auch zur Lizenzverlängerung. Dadurch ergibt sich ein guter Austausch zwischen Personen, die gerade in die Übungsleiter\*in-Tätigkeit einsteigen und Personen, die schon länger dabei sind.

Bezüglich der Vorgaben, die in den Verbindlichen Standards zur Qualitätssicherung in Qualifizierungsmaßnahmen beschrieben sind, sind die Wahlmodule den Vorgaben der Fortbildungen zuzuordnen.

Die folgenden Kriterien müssen erfüllt sein, damit Fortbildungen zur Themenwelt in der Übungsleiter\*in-C Ausbildung anerkannt werden:

| Kriterium                         | Erläuterung  |
|-----------------------------------|--|
| Umfang                            | Mind. 8 Lerneinheiten  |
| Synchron -<br>Asynchron           | Mind. 50% synchrone Lehre  |
| Zuordnung im<br>Lizenzsystem      | Es werden Fortbildungen oder Zertifikatsausbildungen zur Themenwelt zugelassen.<br>Ausgeschlossen sind Fortbildungen und Zertifikatsausbildungen, die als Zulassungsvoraussetzung die ÜL-C Ausbildung aufweisen.   |
| Inhalte DOSB<br>Rahmenrichtlinien | Lernbereich 1: Person und Gruppe<br>Lernbereich 2: Bewegung-, Spiel- und Sportangebote erleben und reflektieren<br>Lernbereich 3: Vereinsangebote planen, durchführen und auswerten<br>Lernbereich 4: Sportverein und Verband  |
| Ergänzende<br>Themen              | Weiterführende Themen sind ebenfalls möglich:<br>- Bildung/Werte<br>- Prävention sexualisierter Gewalt<br>- Vielfalt/Diversity/Inklusion/Integration<br>- Homophobie<br>- Rechtsextremismus<br>- Gesundheit<br>- Gesunde Ernährung/Trinken<br>- Prävention Doping<br>- Sicherheit im Sport / Sportstättenmanagement<br>- Sportunfallprävention<br>- Deutsches Sportabzeichen,<br>- Trends im Sport<br>- Sport und Umwelt |
| Wissenserweiterung                | Die Inhalte in den Wahlmodulen müssen sich von den Inhalten der Basisqualifizierung und der Praxismodule unterscheiden; eine reine Wiederholung der Inhalte ist nicht möglich.   |
| Praxisbezug                       | Die Inhalte müssen einen direkten Bezug zur ÜL-Tätigkeit haben, sodass die Teilnehmenden Handlungskompetenzen für die ÜL-Tätigkeit entwickeln. Dabei ist das praktische Anwenden in Gruppenarbeiten, die Übernahme des Anleitens der gesamten Lehrgangsguppe oder das Auswerten von praktischen  |

|   |
|---|
| Umsetzungen denkbar, um eine Verknüpfung der neuen Wissensbereiche und des praktischen Handelns zu erreichen. |
|---|

## 7. Lernerfolgskontrollen

Gemäß der Lehrprinzipien für die Lehrarbeit in der Übungsleiter\*in-C Ausbildung werden Lernaufgaben und Prüfungsaufgaben voneinander getrennt.

Die Überprüfung des Lernergebnisses erfolgt anhand von Leistungsaufgaben, den sogenannten Kompetenz-Checks. Dabei wird ausschließlich das bei der Bewältigung der Leistungsaufgabe offenbarte Wissen und Handeln beurteilt, während das im Zusammenhang mit Lernaufgaben gezeigte Verhalten in der Prüfsituation vollständig unberücksichtigt bleibt. Da sich Werte nicht objektiv prüfen lassen, sind sie generell nicht Bestandteil der Prüfung.

Die Leistungsaufgaben sind aus den Anforderungssituationen abgeleitet, unterscheiden sich aber deutlich von den Lernaufgaben: Erstens handelt es sich um Transferaufgaben, da zur Bewältigung der Leistungsaufgaben selbstständig das relevante Wissen ausgewählt und angewendet werden muss. Zweitens gibt es bei den Leistungsaufgaben keine Lernbegleitung. Die Lehrteamer\*innen wechseln hier ihre Rolle und treten als Prüfinstanz auf, die objektiv feststellt, ob die festgelegten Mindeststandards erreicht sind. Insbesondere bei dieser Tätigkeit ist es verpflichtend, dass die Lehrteamer\*innen als Team auftreten und sich über die gezeigten Leistungen gemeinsam ein Urteil bilden.

Die Kompetenz-Checks finden innerhalb der Praxismodule A und B statt und müssen mit ausreichend bestanden werden, um das jeweilige Modul abzuschließen. Die Anforderungen an die angehenden Übungsleiter\*innen werden jeweils zu Beginn des Moduls offengelegt.

### 7.1 Kompetenz-Check im Praxismodul A

Im Praxismodul A wird von den Übungsleiter\*innen folgende Prüfungsleistung verlangt, die eine praxisorientierte Lernerfolgskontrolle umfasst:

- Planen einer Breitensportstunde für eine reale Sportgruppe in der Lebenswelt des\*der Übungsleiter\*in mit Hilfe des Stundenrasters zum Thema Spiele im Sport.
- Planen von Anpassungsmöglichkeiten für das geplante Spiel im Schwerpunkt der Breitensportstunde bzgl. einer heterogenen Sportgruppe.
- Durchführung der Breitensportstunde in der eigenen Lebenswelt mit einer realen Sportgruppe. Die Spielerklärung und eine 5- minütige Sequenz des Spiels müssen per Video auf der Lernplattform des LSB NRW hochgeladen werden.
- Die Breitensportstunde wird anhand von Auswertungsfragen von der\*dem Übungsleiter\*in selbst ausgewertet.

Individuelle Rückmeldung durch die Lehrgangslösungen

Zur Planung, Durchführung und Auswertung in Bezug auf das zuvor erworbene Wissen zu den Themen Planen und Durchführen einer Breitensportstunde, Spiele im Breitensport und Anpassungsmöglichkeiten für Spiele erhalten die Übungsleiter\*innen eine individuelle Rückmeldung von den Lehrteamer\*innen des Praxismodul A. Falls die definierten Mindestanforderungen nicht erfüllt werden, gilt der Kompetenz-Check als nicht bestanden. Die Mindestanforderungen sind den zu dieser Konzeption zugehörigen Lehrmaterialien zu entnehmen.

### 7.2 Kompetenz-Check im Praxismodul B

Im Praxismodul B wird die folgende Prüfungsleistung verlangt:

- Fehlerhafte Bewegungsausführungen von Kraftübungen erkennen und zielgerichtete Bewegungskorrekturen aussprechen.
- Aussprechen von Empfehlungen für ein zielgerichtetes und gesundheitsorientiertes Krafttraining (Methodik; Degression und Progression für Übungen) in Bezug auf beschriebene Szenarien von Sportler\*innen.
- Videos von realen Sportler\*innen, die fehlerhafte Übungen ausüben und dazugehörige Szenarien sind auf der Lernplattform des LSB NRW integriert.

Individuelle Rückmeldung durch die Lehrgangslleitungen

Die Lehrgangslleitungen geben zu den Leistungen der Übungsleiter\*innen individuelle Rückmeldungen. Dabei beziehen sie sich auf die zuvor erlernten Inhalte aus dem Basismodul und dem Praxismodul B zu den Themen Bewegungen anleiten, Kommunikation mit Teilnehmenden, Bewegungen korrigieren, Krafttrainingsmethoden und Übungsvariationen. Falls die Mindestanforderungen an diese Prüfungsleistung nicht erreicht werden, gilt der Kompetenz-Check als nicht bestanden.

Die Leistungen der Prüfungsaufgaben und die dazugehörigen Bewertungen der Lehrgangslleitungen werden auf der Lernplattform des LSB NRW archiviert. Falls die Leistungen die Mindestanforderungen nicht entsprechen, haben die Übungsleiter\*innen die Möglichkeit den Kompetenz-Check zweimal zu wiederholen. Anschließend gilt der Kompetenz-Check und damit das jeweilige Modul (Praxismodul A oder B) als nicht bestanden.

### **7.3 Voraussetzungen zum Erreichen der Breitensport C-Lizenz**

Um die Übungsleiter\*in-C Lizenz zu erreichen, müssen folgende Aspekte gegeben sein.

- Erfolgreiche Teilnahme an insgesamt 120 Lerneinheiten, aufgeteilt in das Basismodul, den Praxismodulen A und B und Wahlmodulen aus der Themenwelt.
- Die Lernaufgaben aus den asynchronen Lernphase auf der Lernplattform des LSB NRW müssen innerhalb der vorgesehenen Zeit bearbeitet sein.
- Die Kompetenz-Checks A und B müssen bestanden sein.
- Die Fehlzeiten dürfen pro Modul nicht 10% überschreiten. Die Fehlzeit von max 10 % muss inhaltlich nachgearbeitet sein.
- Die Erste-Hilfe Bescheinigung muss eingereicht sein und darf bei Lizenzausstellung nicht älter als 2 Jahre sein.
- Der Ehrenkodex muss unterschrieben sein.
- Alle Leistungen müssen innerhalb von zwei Jahren absolviert werden.

### **7.4 Einspruch von Teilnehmenden**

Die Lehrgangslleitungen melden dem jeweiligen Veranstalter, ob die Teilnehmenden das jeweilige Modul bestanden haben oder nicht. Falls Teilnehmende die notwendigen Leistungen nicht erbracht haben, haben sie nach jedem Modul die Möglichkeit einen Einspruch einzulegen. Dieser ist bis zu einem Monat nach Ablauf des Lehrgangmoduls schriftlich über den Veranstalter an den Ausbildungsträger Landessportbund NRW oder Sportjugend NRW zu richten und zu begründen. Der Ausbildungsträger prüft die in 7.3 beschriebene Voraussetzungen zur Erteilung der C-Lizenz und behält sich vor mit dem Veranstalter und den Lehrteamern\*innen des jeweiligen Moduls in Rücksprache zu gehen. Über den Einspruch entscheidet final der zuständige Vorstand des LSB NRW oder der SJ NRW.

## 8. Einarbeitung und Weiterentwicklung von Lehrteam\*innen

Lehrteam\*innen nehmen in der Durchführung der Ausbildungslehrgänge eine zentrale Rolle ein. Im Sinne der Lehrprinzipien agieren die Lehrteam\*innen als Lernbegleiter\*in und definieren sich als Personen, die Lehrsituationen initiieren, einen Rahmen bieten und Raum für Persönlichkeitsentwicklung schaffen.

Für diese Tätigkeit sind kompetente Lernbegleiter\*innen notwendig, die über den folgenden Auswahl- und Einarbeitungsprozess in die Rolle gelangen.

### 1. Einarbeitungsgespräch mit Mitarbeitenden der Mitgliedsorganisationen des LSB NRW

In diesem Einarbeitungsgespräch wird den angehenden Lehrteam\*innen die Aufgabe und deren zukünftige Verantwortung in der Ausbildung von Übungsleiter\*innen bewusst gemacht. Gleichzeitig werden die Qualifikationen der angehenden LT geprüft sowie die Sozial- und Personalkompetenz der Personen hinterfragt.

Für das Leiten der ÜL-C Ausbildung sind die folgenden Mindestanforderungen definiert:

Langjährige Erfahrungen in der eigenständigen Arbeit (mind. zwei Jahre) als Übungsleitung

#### Oder

vergleichbare Arbeit mit Gruppen oder in der Lehrtätigkeit in anderen Kontexten (mind. zwei Jahre)

#### und/oder

- Staatsexamen-, Diplom-, Bachelor- oder Masterstudiengänge in den Fächern Sportwissenschaft, Sportmanagement, Sportpädagogik, Pädagogik/Erziehungswissenschaft, Gesundheitswesen, Soziale Arbeit, Kindheitspädagogik, weitere Studiengänge nach dem Sozialberufenerkennungsgesetz NRW sowie aus den genannten Kernfächern entwickelte spezialisierte Studiengänge
- Erzieher\*innen, Heilerziehungspfleger\*innen sowie Ihnen durch die Personalverordnung zum Kinderbildungsgesetz NRW gleichgestellten Berufe
- Lehrer\*in
- Physiotherapeut\*in
- Sport- und Gymnastiklehrer\*in
- Sport- und Fitnesskaufmann\*frau (zusätzlich: eigenständige Arbeit mit Sportgruppen)
- Vergleichbare Qualifikationen, die nach Rücksprache mit den jeweiligen Referent\*innen des LSB NRW anerkannt werden

Hinweis: Für die Übungsleiter\*in-C Ausbildung ist eine der genannten Berufsausbildungen nicht zwingend erforderlich. Erfahrene Übungsleitungen oder Trainer\*innen, die mind. zwei Jahre Erfahrungen mit Gruppen haben und hohe Personal- und Sozialkompetenzen mitbringen, können ebenfalls zum/zur LT ausgebildet werden. Dabei ist eine sehr positive Haltung gegenüber der persönlichen Weiterentwicklung entscheidend, um ggf. fachliche Defizite über Weiterbildungen auszugleichen.

Für die Bildungsarbeit mit der Adressatengruppe Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sind pädagogische Vorerfahrungen in Bezug auf die Zielgruppe und Adressaten notwendig. Für Lehrkräfte an Schule (Gymnasium, Gesamtschule, Berufskolleg) gelten besondere Vorgaben zur Implementierung dieser Qualifizierungsmaßnahmen.

## **2. Einarbeitung über ein digitales, asynchrones Online-Modul**

Im zweiten Schritt setzen sich die angehenden Lehrteam\*innen mit dem Bildungsverständnis und wichtigen organisatorischen Aspekten eigenständig über ein digitales Online-Modul auseinander.

## **3. Zweitgespräch mit Mitarbeitenden der Mitgliedsorganisationen des LSB NRW**

Nach dem Online-Modul wird ein zweites Gespräch geführt, um aufgekommene Fragen zu klären und um den weiteren Einarbeitungsprozess beim Landessportbund NRW e.V. zu erläutern.

## **4. Einarbeitungswochenende (Aufbauqualifizierung) beim LSB NRW oder seiner SJ**

Im letzten Schritt erfolgt ein Einarbeitungswochenende in Präsenz, das von Referent\*innen des LSB oder der SJ NRW sowie von erfahrenen LT geleitet wird. Inhaltlich werden die zukünftigen Lehrteam\*innen in die kompetenzorientierte Lehre und damit in die Lehrprinzipien eingearbeitet. Sie setzen sich mit diesen Konzeptionen und der Rolle als Lernbegleiter\*in auseinander. Nach erfolgreichem Abschluss der Aufbauqualifizierung werden die LT dazu autorisiert, die ÜL-C Ausbildungen zu leiten.

## **8.1 Weiterentwicklung von Lehrteam\*innen**

Lehrteam\*innen des LSB NRW und seiner SJ haben die Möglichkeit unterjährig an kostenfreien Schulungsmaßnahmen teilzunehmen. Über die Schulungsmaßnahmen, die sowohl über die digitale Lehre als auch in Präsenz stattfinden, werden alle Kompetenzbereiche geschult:

- Persönliche- und sozial/kommunikative Kompetenz
- Fachkompetenz
- Methoden- und Vermittlungskompetenz
- Strategische Kompetenz

Darüber hinaus findet im zweijährigen Rhythmus eine Fachtagung für alle Lehrteam\*innen statt. Die Veranstaltung findet in Präsenz statt, fördert den Austausch unter den Lehrteam\*innen und ermöglicht durch Workshops und Fachvorträgen die Erweiterung der Kompetenzen.

## 9. Organisatorische Aspekte

### 9.1 Zulassungsvoraussetzungen

Alle interessierten Personen werden zu den Qualifizierungsmaßnahmen der Übungsleiter\*in-C Ausbildung zugelassen. Das Mindestalter zur Teilnahme an Qualifizierungen beträgt 16 Jahre; Lizenzen werden ab Vollendung des 16. Lebensjahrs vergeben.

### 9.2 Träger und Veranstalter in Kooperation

Träger der Übungsleiter\*in-C Ausbildung ist der Landessportbund NRW e.V. mit seiner Sportjugend NRW. Der Träger entscheidet über die Struktur der Ausbildung, über die Inhalte sowie über das Anforderungsniveau zum Bestehen der Übungsleiter\*in-C Ausbildung gemäß den Rahmenrichtlinien des DOSB.

Die Veranstalter sind die Mitgliedsorganisationen des LSB NRW, das sind die Kreis- und Stadtsportbünde, Sportfachverbände sowie Mitgliedsorganisationen mit besonderen Aufgaben. Darüber hinaus können weitere Institutionen von dem Träger der ÜL-C Lizenz damit beauftragt werden, die Qualifizierungsmaßnahmen durchzuführen. Mit diesen Institutionen ist ein Kooperationsvertrag zu schließen. In diesem Kooperationsvertrag verpflichtet sich der externe Partner, die Vorgaben des LSB NRW, die in dieser Konzeption niedergeschrieben sind, einzuhalten. Zudem müssen die verbindlichen Standards zur Qualitätssicherung in Qualifizierungsmaßnahmen eingehalten werden.

### 9.3 Modulausbildung mit asynchroner Lehre

Die ÜL-C Ausbildung ist in mehrere Module gegliedert. Die Praxismodule A und B beinhalten asynchrone Lernphasen, die über die Lernplattform des LSB NRW umgesetzt werden müssen. Im Rahmen dieser asynchronen Lernphase sind die Teilnehmenden dazu verpflichtet, Lernaufgaben in der jeweiligen Lebenswelt durchzuführen. Die Teilnehmenden der Ausbildung haben so die Möglichkeit das erlernte Wissen anzuwenden und gewinnen Zeit, um die Persönlichkeit für eine kompetente Übungsleiter\*in aufzubauen.

Aus diesen Gründen sind Kompaktausbildungen, die die gesamten 120 LE an 12 Tagen umfassen, nicht möglich.

### 9.4 Gültigkeit der ÜL-C Lizenz

Die DOSB-C Lizenz hat eine Gültigkeit von vier Jahren minus ein Tag. Die Verlängerung der Lizenz erfolgt durch den Nachweis von anerkannten Fortbildungen.

Für die Verlängerung gelten folgende Vorgaben:

- In der Summe muss die Verlängerung einen Umfang von mindestens 15 Lerneinheiten à 45 Minuten aufweisen.
- Die 15 LE müssen innerhalb des Gültigkeitszeitraums (vier Jahre minus einen Tag) absolviert werden.
- Wird eine Lizenz der 2. Lizenzstufe verlängert, so verlängert sich automatisch auch die zugehörige Lizenz der 1. Lizenzstufe.
- Wird eine Lizenz nicht rechtzeitig verlängert, verliert sie automatisch ihre Gültigkeit.

### 9.5 Verlängerung ungültig gewordener Lizenzen

Wenn eine Lizenz ihre Gültigkeit verloren hat, greifen folgende Regelungen:

- Fortbildung im 1. Jahr nach Ablauf der Gültigkeit:
  - Die Gültigkeitsdauer der Lizenz wird nach dem erfolgreichen Besuch einer Fortbildung mit 15 LE um drei Jahre verlängert.

- Fortbildung im 2. und 3. Jahr nach Ablauf der Gültigkeit:
  - Die Gültigkeitsdauer der Lizenz wird nach dem erfolgreichen Besuch von Fortbildungen mit insg. 30 LE um vier Jahre verlängert.
- Fortbildung im 4. und 5. Jahr nach Ablauf der Gültigkeit:
  - Die Gültigkeitsdauer der Lizenz wird nach dem erfolgreichen Besuch von Fortbildungen mit insg. 45 LE um vier Jahre verlängert.
- Überschreiten der Gültigkeit um mehr als fünf Jahre:
  - Die gesamte Ausbildung muss wiederholt werden.

Von diesen Regelungen sind Aktionsprogramme, wie ReStart- Angebote ausgenommen. Bei ReStart-Angeboten haben Personen die Möglichkeit, abgelaufene Lizenzen unabhängig von der Anzahl der Jahre mit 30 LE zu reaktivieren. Die Lizenzen erhalten die Gültigkeit über 4 Jahre.

## 10. Qualitätsmanagement

Das Qualitätsmanagement ist ein zentraler Bestandteil der verbandlichen Qualifizierung im Landessportbund NRW. Ziel ist es, die Qualität der Lehr- und Lernprozesse systematisch zu sichern, kontinuierlich weiterzuentwickeln und transparent zu evaluieren.

Der Landessportbund NRW verfolgt seit dem Jahr 2000 den Aufbau eines Qualitätsmanagementsystems auf Grundlage des EFQM-Modells (European Foundation for Quality Management). Dieses Modell unterstützt eine ganzheitliche Organisationsentwicklung und fördert eine Kultur der kontinuierlichen Verbesserung. Das Qualitätsmanagement ist dabei nicht als Sammlung einzelner Maßnahmen zu verstehen, sondern als strategisch verankertes System, das von haupt- und ehrenamtlichen Führungskräften aktiv getragen und weiterentwickelt wird.

Zur Sicherstellung der Qualität in der modularen Ausbildung zur Übungsleiter\*in-C Lizenz werden folgende Verfahren angewendet:

- **Didaktisch-methodische Standards:** Die Gestaltung der Bildungsmaßnahmen orientiert sich an aktuellen erwachsenenpädagogischen Prinzipien und den Rahmenrichtlinien des DOSB.
- **Qualifizierte Lehrkräfte:** Der Einsatz von qualifizierten Lehrteam\*innen mit regelmäßiger Fortbildung gewährleistet eine hohe fachliche und didaktische Qualität.
- **Teilnehmenden-Zentrierung:** Die Bedürfnisse und Rückmeldungen der Teilnehmenden fließen aktiv in die Planung und Durchführung der Module ein.
- **Dokumentation und Reflexion:** Lehr- und Lernprozesse werden dokumentiert und regelmäßig reflektiert, um Optimierungspotenziale zu identifizieren.

### Evaluierung der Qualifizierungsmaßnahmen

Die Evaluation erfolgt systematisch und mehrstufig:

- Teilnehmendenbefragungen nach jedem Modul zur Erfassung der Zufriedenheit, der Zielerreichung und der Anwendbarkeit der Inhalte.
- Reflexionsgespräche mit Lehrteam\*innen zur Qualitätssicherung und Weiterentwicklung der Lehrmethoden.
- Regelmäßige Auswertung der Evaluationsergebnisse durch die verantwortlichen Bildungsreferent\*innen zur Ableitung konkreter Verbesserungsmaßnahmen.

### Qualitätsbeauftragte\*r Qualifizierung im Landessportbund NRW

Für die Umsetzung und Weiterentwicklung des Qualitätsmanagements im Bereich der Übungsleiter\*in-C Ausbildung ist Annika Rape ([Annika.Rape@lsb.nrw](mailto:Annika.Rape@lsb.nrw) / 0203 – 7381 – 795) benannt.