

Trainerassistent,
Inhalte und mögliche Referenzzuordnung

Sumr **Summ**
LE LE LE

1.	Grundausbildung Schwimmen	
1	Bewegungsraum Wasser	10
	Kindgerechte Spiel- u Übungsformen	2
	Theorie	
	Einführung	
	Ziel u Aufbau von Spielen/Systematiken	
	Praxis	
	Übertragung u Abwandlung bekannter Spiele ins Wasser	
	Spiele mit Tainingseffekt	
	Einführung Wasserspringen	2
	vom Springen im Wasser über Abfaller, Springen vom Beckenrand	
	zu einfachen genormten Sprüngen	
	Motivation, Umgang mit Angst	
	Sicherheit, Organisationsformen	
	Praxis/Theorie	
	Einführung Synchronschwimmen	2
	Erste Übungsformen, Paddeln, Beinarbeit, Wasserlage, einfache Figuren	
	Spielerische Tauchübungen, Orientieren unter Wasser	
	einfache Partner-/Gruppenübungen	
	Praxis/Theorie	
	Einführung Wasserball	2
	Erste Übungsformen, Beinarbeit, W-Kraul, Ballaufnahme	
	Grundübungen Schlagwurf, Schlagwurf, Fangen u Passen	
	Einfache Spielformen	
	Praxis/Theorie	
	Einführung Aqua-Fitness	2
	Theorie	
	von der Wassergymnastik zur Aqua-Fitness/ Unterschiede	
	Einführung in den Aqua-Fitness Kompass	
	Praxis	
	Grundbewegungen (basic moves)	
	konditionelle Wassergymnastik (Flachwasser) mit einem Alltagsgerät mit Musik	
	Einführung in Aquajogging (Tiefwasser)	
2	Anfängerschwimmen	16
	Einführung Anfängerschwimmen	2
	Theorie	
	Ziele und Inhalte der Wassergewöhnung/-bewältigung	
	Wahl der ersten Schwimmart (methodische Begründung)	
	Schwimmabzeichen	
	Wassergewöhnung/-bewältigung, Beispiele aus der Praxis	2
	Praxis	
	Wassergewöhnung u -bewältigung, Beispiele in der Praxis	
	Die physikalischen Eigenschaften des Wassers	3
	Theorie (1)	
	allg. physik. Eigenschaften u deren Auswirkungen:Auftrieb, Widerstand,...	
	Praxis (2)	
	Übungen u kleine Experimente im Wasser (Auftrieb, Widerstand, Druck,...)	
	Übungen zur Körperwahrnehmung im Wasser	

	Einführung Kraul und Rücken als erste Schwimmart	3	
	Theorie (1)		
	Technikmerkmale der Grobform / Besonderheiten		
	Erste Fehlerbilder u Korrekturen		
	Praxis (2)		
	Methodische Reihen zum Erlernen des Kraul- u Rückenschwimmens		
	Einführung Brust u Delphin	3	
	Theorie (1)		
	Technikmerkmale der Grobform / Besonderheiten		
	Erste Fehlerbilder u Korrekturen		
	Praxis (2)		
	Methodische Reihen zum Erlernen des Kraul- u Rückenschwimmens		
	Einführung Starts u Wenden	3	
	Theorie (1)		
	Technikmerkmale der Grobform / Besonderheiten		
	Erste Fehlerbilder u Korrekturen		
	Praxis (2)		
	Methodische Reihen zum Erlernen des Kraul- u Rückenschwimmens		
			26
2	Sportpädagogik	8	
	Entwicklungsphasen u pädagogische Anforderungen	3	
	Altersstufen d Entwicklung/Schwerpunkt Vorschulkind bis Pubertät		
	Belastungen in Abhängigkeit von konditionellen, motorischen, psychischen Entw.phasen		
	Persönlichkeits- und Entwicklungsförderung		
	Selbstverständnis Trainerassistent	2	
	Rolle des Trainerassistenten		
	Anforderungen an den Trainerassistenten		
	Führungsstile		
	Ehrenkodex		
	Erziehung und Bildung	1	
	Grundverständnis von Erziehung u Bildung (Sport u Training)		
	Unterschiede zwischen Erziehung u Bildung		
	Erziehungs- u Bildungsorte		
	Bildungsarten (formelle, nicht formelle u informelle Bildung)		
	Sozialisation im u durch Sport		
	Gruppendynamik	2	
	Rollenverhalten u Positionen in Gruppen		
	(Einfache) Prozesse in Gruppen		
	Strategien zur Konfliktlösung		
			34
3	Trainingslehre	12	
	Funktionelle Gymnastik	1	
	Praxis		
	Funktionelle Übungen zur Kräftigung (v.a. Rumpf)		
	Übungen zur Körperspannung		
	Funktionelle Dehnprogramme		
	Theorie		
	Methoden zur funktionellen Dehnung		
	Methoden u Übungen zur Kräftigung im Kindesalter		
	Keine Spiele in der Halle	1	
	Praxis		
	Kind- u jugendgerechte Spiele		
	Aufwärmspiel		
	Koordinationsspiele		

	Allgemeine Trainingsprinzipien	1	
	Theorie		
	Definition Training		
	Sportliche Leistung		
	Grundbegriffe (Trainingsziele,-inhalte,-mittel,...)		
	Prinzip der Superkompensation		
	Allgemeine Trainingsmethoden	3	
	Theorie		
	Kraft,Beweglichkeit,Schnelligkeit,Ausdauer,Koordination		
	Besonderheiten Kinder u Jugendliche		
	Vorstellung ausgesuchter Trainingsmethoden		
	Ausbildung konditioneller Fähigkeiten	6	
	Praxis		
	Erprobung ausgesuchter entwicklungsgerechter Trainingsmethoden im Bewegungsraum Wasser (alle Sparten)		
	Kraft- u Beweglichkeitstraining (an Land)		
	(spielerisches) Ausdauer- u Grundschnelligkeitstraining (im Wasser)		
	Koordinationstraining (übergreifend Wasser u/o Land)		
			46
4	Methodik/Didaktik	2	
	Aufbau einer Übungsstunde		
	Phaseneinteilung		
	Stundenplanung/Stundenverlaufsplan		
	Lehrmethoden		
	Methodische Verfahren und -prinzipien		
	Vorstellung unterschiedlicher Lehrmethoden (induktiv/deduktiv,Lehrer-/gruppenzentriert)		
	Wann kann welche Methode sinnvoll angewandt werden?		
			48
5	Rechtsfragen	2	
	Grundlagen der Haftungs-, Aufsichts- u Sorgfaltspflicht		
	Erforderliche Rahmenbedingungen(Rettungsfähigkeit,Betreuungsschlüssel,Wassertiefe,...)		
	Rechtliche Stellung der Trainer, Übungsleiter u Trainerassistenten		
	Wer haftet unter welchen Umständen wofür?		
	Umgang mit "Problemfällen"		
			50
6	Sportverständnis und Verbandsstrukturen	2	
	Verbands- u Vereinsstrukturen		
	Aufbau der Verbände (Vereine, Bezirke,LSV,...FINA/SSB,KSB,LSB,DOSB)		
	Lizenzausbildung im SV NRW		
	Sportverständnis		
	Gesellschaftliche Entwicklung u Sport (Demografie,Wertewandel,Gesundheit,...)		
	Sport als Abbild der gesellschaftlichen Entwicklung		
	Begriffsdefinition "Sport"		
	"Unser" Sportverständnis (humanistisch geprägtes Menschenbild,...)		
	Unterschiedliche Handlungsfelder im Sport (Leistungs-/Breitensport,...)		
	Schule und Sport/Verein		
			52

7	Grundlagen der Motivation	4
	Theorie	2
	Motivationale Aspekte im Kinder- u Jugendsport	
	Auswirkungen von Lob u Tadel	
	Bedeutung der Spiele (insbesondere für Kinder- u Jugendliche)	
	Verschiedene Zielsetzungen für Spiele	
	Praxis	2
	Vorstellung u Erprobung ausgesuchter Spiel- u Übungsformen zur Verbesserung der Motivation	
	Kooperationsspiel	

56

8	Gesundheit und Medizin	2
	Grundlagen, Ernährung u Besonderheiten bei Kindern, Jugendlichen u Sportlern	
	Basiskost (KH, Fette, Proteine, Mikronährstoffe) u Energiebedarf (Ernährungsempfehlungen)	
	Flüssigkeit	
	Essverhalten	

58

9	Lernerfolgskontrolle	2	60
	MC-Klausur 25 Fragen		
	Aufbau		
	15 Einfach-Fragen (eine Antwortmöglichkeit)		
	10 Mehrfach-Fragen (mehrere Antwortmöglichkeiten)		
	jede richtige Frage ergibt 1 Punkt		
	Mindestpunktzahl "Bestanden" sind 18 Punkte		

Verteilung der Fragen:				
			einf	mehrfach
	1.1 Bewegungsraum Wasser		4	
	1.2. Anfängerschwimmen		2	4
	2. Sportpädagogik		1	3
	3. Trainingslehre		1	3
	4. Methodik/Didaktik		2	
	5. Rechtsfragen		1	
	6. Sportverständnis/Verbandsstrukturen		1	
	7. Grundlagen der Motivation		2	
	8. Gesundheit und Medizin		1	