

KONZEPTION FÜR DEN AUSBILDUNGSGANG:

Trainerin / Trainer C Breitensport

Sportart: Fitness-Aerobic

Inhalt:

- 1 Präambel**
- 1.1 Vorwort des TK Aerobic**
- 2 Handlungsfelder**
- 3 Ziele der Ausbildung**
- 4 Didaktisch-methodische Grundsätze**
- 5 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte**
- 6 Ausschreibungstext**
- 7 Literaturliste**
- 8 Kooperationsmodell**
- 9 Ausbildungs-, Prüfungs- und Lizenzordnung**
- 10 Qualifikation der Lehrkräfte**
- 11 Qualitätsentwicklung in der Aus- und Fortbildung in der Fitness-Aerobic**
 - 11.1 Koordinierung von Planungsprozessen**
 - 11.2 Didaktisch-methodische Grundsätze zur Gestaltung von Qualifizierungsmaßnahmen**
 - 11.3 Lernerfolgskontrollen (Prüfungen)**
 - 11.4 Qualifizierung von Lehrkräften / Handlungskompetenz**
 - 11.5 Evaluierung von Lehr- und Lernveranstaltungen**

In der Ausbildungsordnung des DTB werden auf der Basis der Rahmenrichtlinien des DOSB die Grundsätze und Forderungen für die Durchführung von Aus- und Fortbildungen, die für alle Fachbereiche verpflichtend sind, aufgeführt.

1 Präambel

In seinem Leitbild formuliert der Deutsche Turner-Bund „Turnen, Gymnastik und Sport im Verein haben in der heutigen Zeit eine große gesellschaftliche und soziale Bedeutung. Mit ihren Angeboten leisten sie einen herausragenden Beitrag zur Gesundheitsprävention. Sie schaffen darüber hinaus Gemeinschaft, fördern Persönlichkeitsentwicklung, Partnerschaft und Gleichstellung sowie demokratische Kultur.“

Der Turn- und Sportverein als Ort bürgerschaftlichen Engagements knüpft in seinen gewachsenen demokratischen Strukturen ein Netzwerk zwischen den Generationen und den unterschiedlichen sozialen Gruppen und Kulturen. Mit seinen zahlreichen ehrenamtlichen, neben- und hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern verfügt der DTB über ein soziales System und die erforderliche Infrastruktur sowie ein flächendeckendes, fachlich kompetentes und vielfältiges Angebot, um sich auf gesellschaftliche Entwicklungen einzustellen.

Mit seinem Leitgedanken „Sport für alle“ verfolgt der organisierte Sport, und somit auch der Deutsche Turner-Bund, ein gesellschaftlich bedeutsames Ziel und trägt damit zugleich zu seiner eigenen Zukunftssicherung bei. Er enthält die Verpflichtung, gesellschaftliche Bedingungen so mitzugestalten, dass sie allen gesellschaftlichen Gruppen – unabhängig von Geschlecht, Alter, Behinderung, Nationalität, ethnischer Herkunft, religiöser Überzeugung, sexueller Orientierung – in Turn- und Sportvereinen ein selbstverständliches Miteinander ermöglichen.

Ziel ist, den vielfältigen Bedürfnissen und Interessenlagen der Sportlerinnen und Sportler durch geeignete Maßnahmen zu entsprechen. Der organisierte Sport bedarf dafür einer Organisationskultur, die jedes Mitglied ermutigt, die eigene Individualität zu leben und die Verschiedenheit anderer als Vorteil zu erkennen. Hieraus erwächst dann die Verpflichtung jedes Einzelnen, zusätzliche Möglichkeiten einer aktiven, gleichberechtigten Teilhabe zu schaffen.

1.1 Vorwort des TK Aerobic

Aufgrund eines durchgängigen Wettkampf- Ausbildungs- und Weiterbildungsangebotes ist der Deutsche Turner-Bund (DTB) seit 1996 anerkannter und zuständiger Fachverband für Aerobic im Deutschen Olympischen Sportbund. Als zuständiger Spitzenfachverband delegiert er die Durchführung der Trainer/-in C-Ausbildung Fitness-Aerobic an die Landesturnverbände.

Aerobic hat sich in den letzten Jahrzehnten als eine weitverbreitete Freizeitsportart im Verein etabliert und sich zu einem präventiven, gesundheitsförderlichen Sportangebot weiterentwickelt. Fitness-Aerobic ist ein „Allrounder“ geworden. Herz-Kreislauf-, Kraftausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining mit Musik sind die Hauptelemente, die primär in der Gruppe trainiert werden. Somit erlangen die Trainingsstunden einen hohen Kommunikations- und Motivationswert. Ziel ist es, ein „effektives“ Training zu gestalten. Neben dem Breiten- und Freizeitsport ist Aerobic auch im Spitzensport zu einer festen Größe geworden. Für diesen Bereich sind die Ausbildungen Trainer/in C (B)Wettkampf-Aerobic konzipiert.

Die Fitness-Aerobic-Ausbildung bildet qualifizierte Trainerinnen und Trainer aus, die im Verein tätig werden wollen und alle Facetten von der Fitness-Aerobic kompetent unterrichten möchten.

Das Ziel des DTB für die kommende Zeit ist es, den Qualitätsanspruch der Ausbildungen, der in den letzten Jahren aufgebaut worden ist, zu erhalten und ständig zu optimieren.

Vor diesem Hintergrund ist es nur konsequent, dass der DTB besonderen Wert auf die Qualifizierung seiner Trainer/innen Fitness-Aerobic legt und dieser Ausbildung besondere Aufmerksamkeit widmet.

2 Handlungsfelder

Die Tätigkeit der Trainerin / des Trainers Fitness-Aerobic umfasst die Hinführung zur Aerobic. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Grundlagentrainings für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Die Trainerinnen und Trainer Fitness-Aerobic sollen mit Hilfe der Ausbildung dazu qualifiziert werden, im Verein Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Anfängerbereich (sowohl weiblich als auch männlich) mit unterschiedlichen Methoden und altersgerecht an die Fitness-Aerobic heranzuführen. Ihnen sollen technische Leitbilder vermittelt werden, die auf biomechanischen Prinzipien beruhen. Dementsprechend sind die zweckmäßigen methodischen Vermittlungswege zu lehren.

3 Ziele der Ausbildung

Der DTB will die zukünftigen Trainerinnen und Trainer Fitness-Aerobic in die Lage versetzen, ein nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aufbereitetes, modernes Aerobic-Training unter den Bedingungen der Vereinsarbeit präsentieren zu können. Dazu werden die Grundlagen praxisnah vermittelt und trainiert.

Zentrales Anliegen der Trainer/in C-Ausbildung Fitness-Aerobic ist, dass die Ausbildungsteilnehmer/innen Aerobic als Freizeit- und Breitensportangebot kennen lernen, analysieren, begründen und kompetent umsetzen können.

Die Trainer/innen Fitness-Aerobic sollen theoretische wie praktische Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten bei der Gestaltung von Breitensportangeboten erwerben und durch Eigenrealisation verarbeiten.

Im Vordergrund steht die Qualifizierung von Lehrkräften die Aerobic und Fitnesssportangebote nach den Bedürfnissen ihrer Zielgruppen planen und anbieten können.

Ergänzend dazu sollen die Lehrgangsteilnehmer/innen organisatorische Voraussetzungen und Bedingungen der Aerobic kennen lernen und in Fitnessangebote umsetzen lernen.

Aufbauend auf den bereits vorhandenen Qualifikationen und Erfahrungen wird durch die aufgeführten Lernziele eine Weiterentwicklung der folgenden Kompetenzen angestrebt.

Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz

Die Trainerin / der Trainer

- kann Gruppen führen, gruppendynamische Prozesse wahrnehmen und angemessen darauf reagieren,
- kennt die Grundregeln der Kommunikation und wendet sie an,
- kennt und berücksichtigt entwicklungsgemäße Besonderheiten bei Kindern/ Jugendlichen bzw. Erwachsenen und Älteren,
- kennt und berücksichtigt geschlechtsspezifische Bewegungs- und Sportinteressen ,
- ist sich der Verantwortung für die sportliche und allgemeine Persönlichkeitsentwicklung aller Zielgruppen bewusst und handelt entsprechend den bildungspolitischen Zielsetzungen des DTB.

Fachkompetenz

Die Trainerin / der Trainer

- kennt Struktur, Funktion und Bedeutung der jeweiligen Sportart als Breitensport und setzt sie im Prozess der zielgruppenorientierten Mitgliedergewinnung entsprechend um,
- kennt die Grundtechniken der jeweiligen Sportart und deren wettkampfmäßige Anwendung,
- kennt die konditionellen und die koordinativen Voraussetzungen für die jeweilige Sportart und kann sie in der Trainingsgestaltung berücksichtigen,
- besitzt Grundkenntnisse über aktuelle Regeln, innovative, zielgruppenorientierte Sportgeräte und entsprechende Sporteinrichtungen,
- kann Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter motivieren,
- kann Breitensportgruppen aufbauen, betreuen und fördern und
- schafft ein attraktives, freudebetontes Sportangebot für die jeweilige Zielgruppe.

Methoden und Vermittlungskompetenz

Die Trainerin / der Trainer

- verfügt über pädagogisches Grundwissen zur Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Trainingseinheiten,
- verfügt über eine Grundpalette von Lehr-, Lern- und Trainingsmethoden im Bereich Breitensport,
- hat ein entsprechendes Lehr- und Lernverständnis, das den Teilnehmenden genügend Zeit zur Informationsverarbeitung und Gelegenheit zu Eigeninitiativen lässt und
- beherrscht die Grundprinzipien eines zielorientierten und systematischen Lernens im Sport.

4 Didaktisch-methodische Grundsätze

In der Ausbildung zur Trainerin / zum Trainer C Breitensport in der Fitness-Aerobic sollen die nachfolgenden didaktisch-methodischen Grundsätze besonders berücksichtigt werden:

Orientierung an den Teilnehmerinnen und Teilnehmern

Die Auswahl der Themen und Vermittlungsmethoden orientiert sich an den Interessen, Bedürfnissen, Kenntnissen, Kompetenzen und Erfahrungen. Die inhaltliche Schwerpunktsetzung erfolgt mit ihnen gemeinsam im Rahmen der konzeptionellen Vorgaben. Dazu sind Reflexionsprozesse notwendig, für die bei der Vorbereitung der Lehrgangsgestaltung genügend Zeit einzuplanen ist. Ziele, Inhalte und Arbeitsweisen/Methoden der Ausbildung haben grundsätzlich transparent zu sein.

Zielgruppenorientierung

Im Fokus aller zu behandelnden Themen stehen einerseits die Lebens- und Bewegungswelt der zu betreuenden Zielgruppe und andererseits die speziellen Rahmenbedingungen für die Arbeit im jeweiligen Verein. Ein enger Bezug zur realen Situation soll eine möglichst unmittelbare Umsetzung des Gelernten in die Praxis ermöglichen.

Handlungsorientierung

Erlebnisse in Bildungsprozessen können durch gezielte Reflexionen zu individuellen Erfahrungen werden, die die Teilnehmenden später in die Gestaltung ihrer eigenen Praxis einfließen lassen können. Am schnellsten und nachhaltigsten wird dabei durch Selbsttätigkeit gelernt („learning by doing“). Es gilt also, im Rahmen der Ausbildung regelmäßig Situationen zu schaffen, in denen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer möglichst viel selbst gestalten und ausprobieren können. Dies bezieht sich sowohl auf die Arbeitsweisen im Lehrgang (z. B. Kleingruppenarbeit, Unterrichtsversuche, selbstständige Ausarbeitung von Themen/ „selbst organisierte Lerneinheiten“) als auch auf das Ausprobieren und Umsetzen des Gelernten im Verein (z. B. durch „Hausaufgaben“, Erprobungsaufträge, Vereinslehrproben und -projekte).

Methodenvielfalt

Die Vermittlungsprozesse sind so zu gestalten, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Qualifizierungsmaßnahme verschiedene Methoden und deren Bedeutung für den Lernprozess erfahren, kennen und umsetzen lernen.

Umgang mit Verschiedenheit

Bildungsarbeit schließt den bewussten Umgang mit Vielfalt und Verschiedenheit von Menschen z. B. in Bezug auf Geschlecht, Leistungsfähigkeit, Nationalität, ethnische Zugehörigkeit, religiöse Überzeugung, Behinderung, sexuelle Orientierung etc. mit ein. Das Leitungsteam hat erforderliche Rahmenbedingungen und ein Klima der Akzeptanz zu schaffen, in dem Verschiedenheit als Bereicherung empfunden wird.

Erlebnis-/Erfahrungsorientierung und Ganzheitlichkeit

Die Vermittlung der Inhalte erfolgt erlebnis-/erfahrungsorientiert und ganzheitlich. Durch die Wahl der Inhalte und Methoden werden verschiedene Erfahrungs-, Lern- und

Erlebnisweisen angesprochen, was gewährleistet, dass Lernen nicht nur über den Kopf geschieht. Die Wahl unterschiedlicher Methoden, die jeweils verschiedene Sinneskanäle ansprechen (z. B. visuelle, akustische, taktile), soll den unterschiedlichen Lerntypen und ihrer primären Art, Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten, gerecht werden. Qualifizierungsangebote im Sport zeichnen sich durch einen gezielten Wechsel von Theorie- und Praxiseinheiten sowie einen flexiblen Umgang mit Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe aus.

Prozessorientierung

Ebenso wie Bildungsprozesse selten geradlinig verlaufen, sollte auch die Bildungsarbeit Unsicherheiten und Widerstände, Umwege und Fehler zulassen. Auch das Ungewohnte und Widersprüchliche führt zu Erkenntnis- und Lernfortschritten. Zugleich sollten soziale Interaktionen, z. B. Gruppenarbeiten, elementarer Bestandteil sein, um den Austausch unterschiedlicher Meinungen und Sichtweisen zu begünstigen. Eine Orientierung am Lerntempo und Interessen sowie Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer macht eine relativ offene, prozesshafte Lehrgangsplanung erforderlich. Der Lehrgangsverlauf entwickelt sich dann aus dem Zusammenwirken von Lehrgangsgruppe und Lehrteam im Rahmen der Ausbildungskonzeption mit ihren vorgegebenen Zielen und Inhalten.

Teamprinzip

Prozessorientierte Arbeitsweisen erfordern ein Lehrteam, das die gesamte Ausbildung kooperativ und gleichberechtigt leitet, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in ihren Lernprozessen und Entwicklungen begleitet und die Planung und Durchführung der Unterrichtsversuche, Lehrproben oder Vereinsprojekte berät und betreut.

5 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Personen- und gruppenbezogener Bereich **6 LE**

Begrüßung **1 LE**

- Organisatorischer Rahmen
- Orientierung
- Vorstellung der Teilnehmer und des Ausbildungsteams

Ausstattung, Medien, Geräte **1 LE**

- Musik, Schuhe, Bücher, Geräte

Soziale Kompetenz des Trainers **2 LE**

- Psychologische Aspekte (Motivationslehre, Lob, Korrektur)
- Trainerverantwortung gegenüber den Teilnehmern
- Kennen lernen und Umgang mit Gruppendynamik, Interaktionen usw.
- Unterrichts- Führungsstile: demokratisch, laissez faire, autokratisch usw.
- Vorbildfunktion
- Verantwortung von Trainer/innen allen Formen von Gewalt gegen Frauen und Männern, Mädchen und Jungen entgegenzuwirken sowie Betroffenen Schutz und Hilfe zu gewähren.

Didaktisch-methodische Grundprinzipien des Lehrens und Vermittelns **1 LE**

- Vom Leichten zum Schweren
- Vom Einfachen zum Komplexen
- Vom Bekannten zum Unbekannten
- Anpassen der vorbereiteten Stundeninhalte auf die Gruppe
- Innere Differenzierung

Aufgaben und Pflichten des Trainers

- Eigene Weiterbildung zur Qualitätssicherung
- Lehrer- und Schülerfunktion
- Dienstleister

Planung einer Unterrichtsstunde**1 LE**

- Schriftliches Erstellen des Stundenbildes

Bewegungs- und sportartbezogener Bereich: Theorie**40 LE****Anatomie / Physiologie****➤ Passiver Bewegungsapparat****2 LE**

- Knochenaufbau
- Gelenke
- Schematischer Gelenkaufbau
- Gelenkarten / Gelenkachsen
- Erläuterung des Wirbelsäulenaufbaus

➤ Aktiver Bewegungsapparat**10 LE**

- Muskelformen und -arten
- Lage, Funktion, Ansatz und Ursprung der wichtigsten Muskelgruppen
- Kräftigung und Dehnung der Hauptmuskelgruppen, hier Schwerpunkt auf die 5 Prioritäten (bei Kräftigung Beispiele aus der Priorität 1 und 2)
- Dehnformen und –methoden zur Verbesserung der Beweglichkeit

***Beachten:** Im Rahmen der Lernerfolgskontrolle ist es ausreichend, wenn für die jeweilige Muskulatur der deutsche Begriff verwendet wird. Die differenzierte Kenntnis von Lage und Funktion, sowie das dazugehörige Gelenk / die Gelenke sind prüfungsrelevant.*

➤ Herz – Kreislaufsystem**2 LE**

- Aufbau und Funktion des Herzens
- Aufbau großer und kleiner Kreislauf

➤ Ernährung und Energiebereitstellung**3 LE**

- Vermittlung des Zusammenhanges zwischen Ernährung und Energiebereitstellung
- Aerobe bzw. anaerobe Energiebereitstellung
- Grundnahrungsmittel, Vitamine, Mineralien

➤ Sportverletzungen und Risiken**1 LE**

- Vermittlung Aerobic – spezifischer Sportverletzungen und Risiken in ihrem Erscheinungsbild und der möglichen Prävention.

Trainingslehre

5 LE

➤ **Komponenten der Kondition**

- Kraft
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Koordination
- Schnelligkeit

➤ **Trainingsprinzipien**

- Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung (Superkompensation)
- Progressive Belastungssteigerung
- Unterschiede im Training mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen und Älteren

➤ **Intensitätssteuerung**

- Steuerung mittels Herzfrequenz
- Aerobicspezifische Mittel zur Intensitätssteuerung

➤ **Allgemeine Ziele von Ausdauertraining und seine Wirkung**

- Steuerung der Trainingsbelastung: Reizintensität, -dichte, -dauer, -umfang

➤ **Intensitätsmessungen**

- Objektive und subjektive Messverfahren
- Rechenformel für die objektive Trainingspulsfrequenz

Didaktik und Methodik

➤ **Aufbau einer Aerobicstunde mit Inhalten und Zielen in den verschiedenen Phasen**

1 LE

➤ **Warm up**

1 LE

- Zeitumfang
- Geeignete und ungeeignete Schrittmuster
- Inhaltliche Schwerpunkte: Gelenkisolation, Ganzkörperbewegungen, Pre-Stretches

➤ **Cardio Phase**

1 LE

- Physiologische Wirkungen des Ausdauertrainings
Inhaltlicher Verlauf der Cardio Phase:
- Pre Aerobic
- Steady State
- Post Aerobic

➤ **Vermittlung der Choreographie**

3 LE

- Vermittlung der Didaktik und Methodik des Choreographierens und der Aufbaumöglichkeiten
- Methoden: Balance Add on, Balance Link
- Hilfsmethoden: Holding Pattern
Holding Pattern Removal

Substitute
Pyramide
Reduction
Visual Preview und methodische Arbeitsweisen

- **Cool down** **1 LE**
 - Intensitätsminderung nach dem Herz-Kreislauf-Training
 - Gestaltungsmöglichkeiten

- **Workout Phase** **4 LE**
 - Training und Trainierbarkeit der Muskeln (Arbeitsweisen der Muskulatur)
 - Anpassungsmechanismen
 - Bedeutung und Einsatzmöglichkeiten von Musik im Workout

- **Cool down II** **1 LE**
 - Intensitätsminderung nach der Workout Phase
 - Gestaltungsmöglichkeiten

- **Post Stretching Phase** **2 LE**
 - Dehnen der beanspruchten Muskulatur nach der Belastung (Pflichtbereiche und besonders belastete Muskelgruppen)

- Musiklehre** **2 LE**
 - Rolle und Funktion der Musik
 - Struktur der Musik: Beat, Takt, Rhythmus, Phrase, Musikbogen, Breaks (Brüche)
 - Musikalischer Rhythmus: Up beat, down beat, off beat
 - Musiktempo und Zusammenhänge mit den Stundenphasen
 - Musikhören , Einzählen (count down)

- **Wettkampf- und vorführungsmöglichkeiten der Aerobic** **1 LE**
 - Videodemonstration
 - Vorstellen des Wettkampfsystems der Aerobic im DTB

Bewegungs- und sportartbezogener Bereich: Praxis **70 LE**

Modellstunden

In den Modellstunden werden spezifische fachliche Aufgabenstellungen und Level unter dem Aspekt der Umsetzung im Verein kompetent präsentiert und besprochen.

- **Modellstunde I (alle Phasen)** **2 LE**

Demonstration einer Aerobic- Stunde mit allen Phasen (Level: Einsteiger)

- **Modellstunde II (Aufbaumethoden)** **2 LE**

Präsentation einer Stunde mit dem Ziel, die vermittelte Methode (Balance add on) incl. Hilfsmittel anzuwenden und zu demonstrieren.

- **Modellstunde III (Aufbaumethoden)** **2 LE**
Präsentation einer Stunde mit dem Ziel, die vermittelte Methode (Balance Link) incl. Hilfsmittel anzuwenden und zu demonstrieren.
- **Modellstunde IV (Cardio)** **2 LE**
Präsentation einer Stunde, deren Schwerpunkt auf der Verdeutlichung der Intensitätssteuerung liegt unter Einsatz von Pulsmessgeräten.
- **Modellstunde V (Step Basic)** **2 LE**
Schnupperstunde mit den Schwerpunkt Step-Aerobic
- **Modellstunde VI (Workout)** **2 LE**
Präsentation einer Stunde mit dem Schwerpunkt Muskelkräftigung
- **Modellstunde VII (Workout mit Geräten)** **2 LE**
Demonstration einer Stunde, mit dem Schwerpunkt Muskelkräftigung unter Zuhilfenahme von Geräten
- **Modellstunde VII (Trends)** **2 LE**
Demonstration einer Stunde, die sich an den aktuellen Trends orientiert

Techniktraining

- **Einüben der Schrittfamilien incl. Haltungsschulung und Technik der Bewegungsausführung** **8 LE**
 - Schulung der Haltung in verschiedenen Grundpositionen
 - Schulung und Körpererfahrungen bezogen auf Spannungsaufbau
 - Einüben der Schrittfamilien und ihren Variationen für die Fitness-Aerobic: (außer squat back, lunge side und front, kick side, back und diagonal, shuffle-step, rock-step, air jack, Heel Jack, Scissors jump, Running man und Jump curl)
 - Vermittlung der technischen Schwerpunkte des jeweiligen Schrittmusters
 - Einüben der Schrittfamilien und ihren Variationen für die Step-Aerobic
- **Armbewegungen / Positionierungen** **1 LE**
 - Aerobictypische Armbewegungen und Handhaltungen
- **Cueing – Spiegelbildliches Arbeiten** **3 LE**
 - Vorstellung der Handzeichen und deren Bedeutung
 - Anwendung der Cueing- Zeichen durch verschiedene Aufgabenstellungen
 - Cueing
 - Nonverbal: Handzeichen, Mimik, Körpersprache
 - Verbal: Stimme
 - Einführung des spiegelbildliches Arbeitens
- **Dehnen** **2 LE**
Umsetzung von vermittelten Dehntechniken bezogen auf ausgewählte Muskelgruppen

Gruppenarbeit **13 LE**

Anliegen der Gruppenarbeit ist es, vermittelte, fachliche Schwerpunkte in der Praxis zu üben, Selbsterfahrung zu sammeln und Schwachpunkte aufzuzeigen.

- Erarbeitung der verschiedenen Stundenphasen
- Einüben von spiegelbildlichem Arbeiten und Einsatz von Cueing
- Erarbeiten von Stundenbildern für unterschiedliche Zielgruppen

Choreographie einer Gruppengestaltung **4 LE**

- Erarbeitung einer Gestaltung für Vorführungen, Wettbewerbe oder Breitensportwettkämpfe

Teilnehmerprojekte und Lernerfolgskontrollen in Theorie und Praxis **23 LE**

Mit diesen lehrgangsbegleitenden schriftlichen und praktischen Projekten können wichtige Lernfortschritte in der Fachkompetenz, Eigenrealisation, Anwendung des Gehörten bezüglich Praxis, Organisation und Planung überprüft werden.

In der Theorie eine Mischform aus Multiple Choice und Fragen, die schriftliche Ausarbeitung eines Stundenbildes, Umsetzung in der Praxis des Warm up oder Cardio-Teils (auslösen) sowie die Vorstellung eines Muskels für das Workout (Kräftigung und Dehnung) in Theorie und Praxis

Vereins- und verbandsbezogener Bereich **4 LE**

Versicherung, Haftung **1 LE**

- Vereinsrecht einschließlich Versicherungsleistung des Vereins
- GEMA-Recht
- Aufsichts- und Sorgfaltspflicht der Trainerin / des Trainers

Vereins-/Verbandsstruktur **1 LE**

- Aufbau und Struktur des organisierten Sports (DOSB, DTB und Untergliederungen)
- Geschichtliche Entwicklung des DTB und der Turnbewegung
- Fördermittel

Ausbildungs- und Fortbildungssysteme **1 LE**

- Anforderungsprofil Trainerin Fitness-Aerobic
- Erläuterung Lizenz- und Zertifikatsstruktur

Aerobic und Fitness in der Gesellschaft **1 LE**

- Historischer Abriss der Aerobic
- Entwicklung der Aerobic im DTB
- Zukunft von Aerobic und Fitness-Sport im Verein
- Werbung und aktuelle Marktsituation

6 Ausschreibungstext

Mit der Ausschreibung werben die Ausbildungsträger bei den potentiellen Teilnehmer/innen für die Ausbildung. Aus diesem Grund ist es wichtig, den Interessierten komprimiert Informationen zur Zielsetzung und zu den späteren Einsatzgebieten zu vermitteln und ihn darüber hinaus zum Einstieg in die Ausbildung zu motivieren.

Aerobic hat sich in den letzten Jahrzehnten als ein weitverbreitetes Freizeitsportart im Verein etabliert und sich zu einem präventiven, gesundheitsförderlichen Sportangebot weiterentwickelt. Fitness-Aerobic ist ein „Allrounder“ geworden. Herz-Kreislauf-, Kraftausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining mit Musik sind die Hauptelemente, die primär in der Gruppe trainiert werden. Somit erlangen die Trainingsstunden einen hohen Kommunikations- und Motivationswert. Ziel ist es, ein „effektives“ Training zu gestalten.

Die Fitness-Aerobic-Ausbildung bildet qualifizierte Trainerinnen und Trainer aus, die im Verein tätig werden wollen und alle Facetten von der Fitness-Aerobic kompetent unterrichten möchten.

Neben theoretischem Hintergrundwissen wird besonders Wert auf die praktische Ausbildung gelegt.

In den 120 Lerneinheiten werden unter anderem folgende Inhalte vermittelt:

- **Sportübergreifendes Basiswissen:**
Aufsichts- und Rechtsfragen, Verbands- und Vereinsstrukturen, Aus- und Fortbildungssysteme, Aerobic und Fitness in der Gesellschaft.
- **Sportbezogene allgemeine Grundlagen in Theorie und Praxis:**
Anatomische und physiologische Grundlagen, Trainingslehre, Ernährungslehre, didaktische und methodische Grundlagen, Trainerverhalten und Kommunikation, Musiklehre, Techniktraining, Haltungsaufbauschulung, Einblick in sportartspezifische Wettbewerbs- und Showangebote.
- **Stundenbezogenes Hintergrundwissen in Theorie und Praxis:**
Grundlagenwissen im Bereich Aerobic, Step-Aerobic und Workout, Aufbau und Planung Fitness-Aerobic-Stunden mit unterschiedlichen Phasen, Einübung in der Cueing-Technik.

Die Fitness-Aerobic-Trainerinnen und Trainer können folgende Stundenprofile anbieten: Aerobic, Fatburner, Intervalltraining, Workout wie Bodystyling, Bodyshape, Bodytoning, BBP (Bauch, Beine, Po), Problemzonengymnastik.

Der Lehrgang endet mit einer Lernerfolgskontrolle in Theorie und Praxis.

Die Ausbildung ermöglicht den Trainerinnen und Trainern neben Step auch neue Trends und Strömungen aufzunehmen und nach adäquater Fortbildung diese anbieten zu können.

7 Literaturliste

Literaturliste für Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

- **Slomka, G. u.a.: Das neue Aerobic Training.** Aachen 2002, Meyer & Meyer Verlag
- **Gehrke, T.: Sport Anatomie.** Reinbek 1999, Rowohlt Verlag
- **DTB (Hrsg.): Grundlagenbuch Ausbildung 1. Lizenzstufe.** Frankfurt/M. 2005
- **DTB (Hrsg.): Muskelkatalog.** Frankfurt /M. 2006

- **DTB Wertungsvorschriften Aerobic, Bereich ShowContest und FitStep** (jeweils aktuelle Ausgabe)

Zusätzliche Literatur für Ausbilderinnen und Ausbilder:

- **Weineck, J.: Sportanatomie.** Balingen 1995, PERIMED-spitta-Verlag
- **Lang-Reeves, I./Dr. med. Villinger, T.: Beckenboden. Das Training für mehr Energie.** München 2002, Gräfe und Unzer (GU) Verlag
- **Schnabel, G./Harre, D./Borde, A.: Trainingswissenschaft.** Berlin 2003, Sportverlag

8 Kooperationsmodell

Bei allen Ausbildungen auf der 1. Lizenzstufe ist es möglich, die übergreifenden Basisinhalte in einem Umfang von mindestens 30 LE als Einstiegsmodul in die Gesamtausbildung zu nutzen und eigenständig anzubieten.

Der DTB als Spitzenverband ist Träger der Trainerin / Trainer-Ausbildungen aller Stufen für seine Sportarten und somit entscheidet er bzw. seine Landesturnverbände in eigener Zuständigkeit über Kooperationsformen und Aufgabendelegationen. Dabei können z. B. Kooperationen zwischen den Landesturnverbänden und den Landessportbünden hinsichtlich der oben skizzierten Basisqualifizierung geschlossen werden.

9 Ausbildungs-, Prüfungs- und Lizenzordnung

Zulassung zur Ausbildung

1. Lizenzstufe

Voraussetzung für die Zulassung zum Ausbildungsgang Trainerin / Trainer C Fitness-Aerobic sind

- Vollendung des 16. Lebensjahres,
- Anmeldung zur Ausbildung durch einen Verein
- Nachweis einer abgeschlossenen 9-stündigen Erste Hilfe-Ausbildung vor Abschluss der Lizenzausbildung (darf nicht älter als zwei Jahre sein).
- Vorlage eines unterzeichneten Ehrenkodexes bis zur Lizenzerteilung.

Lernerfolgskontrolle / Befähigungsnachweis

Das Bestehen der Lernerfolgskontrollen / Befähigungsnachweise ist Grundlage für die Lizenzerteilung. Die Lernerfolgskontrollen sind zu dokumentieren. Die bestandenen Lernerfolgskontrollen sind der Nachweis dafür, mit der im Ausbildungsgang erworbenen Qualifikation im entsprechenden Einsatzgebiet tätig werden zu dürfen. Die für eine Lernerfolgskontrolle erforderliche Zeit ist im formalen Ausbildungsumfang enthalten.

Grundsätze:

- Eine Lernerfolgskontrolle darf nur solche Inhalte umfassen, die auch in der Ausbildung vermittelt wurden
- Eine Lernerfolgskontrolle findet punktuell, im Rahmen des Unterrichts oder prozessbegleitend statt, z. B. am Ende von Ausbildungsblöcken
- Die Kriterien für das Bestehen der Lernerfolgskontrolle / Erlangen der Lizenz sind zu Beginn der Ausbildung offen zu legen
- Elemente der Lernerfolgskontrolle werden im Lehrgang vorgestellt und erprobt

Ziele der Lernerfolgskontrolle:

- Nachweis des Erreichens der Lernziele
- Aufzeigen von Wissenslücken
- Feedback für die Lernenden
- Nachweis der Befähigung zur Übernahme des Aufgabengebiets
- Feedback für die Ausbilderinnen und Ausbilder

Formen der Lernerfolgskontrollen

Zur Bewertung von Lernerfolgskontrollen sollten folgende Kriterien herangezogen werden:

- aktive Mitarbeit während der gesamten Ausbildung
- Nachweis der praktischen Demonstrationsfähigkeit
- Darstellung von Gruppenarbeitsergebnissen in Theorie und Praxis
- Übernahme von Sportpraxisanteilen aus Spezialgebieten einzelner Teilnehmerinnen und Teilnehmer, um die Ausbildungsinhalte zu ergänzen
- Planung, Durchführung und Reflexion einer Übungsstunde (auch als Gruppenarbeit möglich, sofern der individuelle Anteil ersichtlich ist)
- Hospitationen in Vereinsgruppen mit Beobachtungsprotokoll für die anschließende Gruppenarbeit (Auswertungsgespräch über beobachtete Aspekte der Unterrichtsgestaltung und -inhalte)

Für den Lizenzerwerb muss mindestens eine praxisorientierte Lernerfolgskontrolle absolviert werden, in der die Lehrbefähigung nachgewiesen wird.

Ergebnis der Lernerfolgskontrolle

Die Lernerfolgskontrolle wird mit „bestanden“ oder „nicht bestanden“ gewertet.

Bei „nicht bestanden“ Lernerfolgskontrollen besteht die Möglichkeit, in Absprache mit dem Lehrteam der Ausbildung, eine „Nachprüfung“ zu absolvieren.

Lizenzordnung

Lizenzierung

Die erfolgreichen Absolventinnen und Absolventen des Ausbildungsganges erhalten die entsprechende Lizenz des Deutschen Olympischen Sportbundes, ausgestellt von dem durch den DTB beauftragten Landesturnverband.

Die Lizenz der 1. Stufe wird frühestens nach Vollendung des 16. Lebensjahres und entsprechender Unterzeichnung des Ehrenkodex erteilt.

Die Ausbildungsträger erfassen alle Inhaberinnen und Inhaber von DOSB-Lizenzen mit Namen, Anschrift, Geburtsdatum und Lizenznummer. Über die Schnittstelle GymNet – LiMS werden statistische Lizenzdaten direkt an den DOSB weitergeleitet.

Anerkennung anderer Ausbildungsabschlüsse

Die Ausbildungsträger können in eigener Zuständigkeit darüber entscheiden, ob sie Ausbildungen anderer Ausbildungsträger oder Teile derselben anerkennen.

Die Aus-, Fort- und Weiterbildungen der einzelnen Ausbildungsträger im DTB werden gegenseitig anerkannt.

Bei Sportlerinnen und Sportlern (z.B. Kaderathletinnen und -athleten) erfolgt, aufgrund ausschließlich praktischer Ausübung ihrer Sportart, keine Lizenzvergabe. Eine Empfehlung für die Vergabe von Lizenzen an Personen, die sich im Rahmen ihrer beruflichen Ausbildung im Bereich des Sports qualifiziert haben, erfolgt jährlich auf Bundesebene (Tagung der Lehrreferentinnen und Lehrreferenten).

Die Lizenz muss bei dem zuständigen Landesturnverband beantragt und entsprechend den dort geltenden Vergaberegelungen erworben werden.

Teile der Ausbildung können als Fernstudium / Heimstudium (z. B. E-Learning) im Umfang von 30 LE für die Ausbildungsgänge der 1. Lizenzstufe anerkannt werden.

Lizenzgültigkeit und Fortbildung zur Lizenzverlängerung

Die Lizenz Trainerin/Trainer C Breitensport wird frühestens nach Vollendung des 16. Lebensjahres erteilt und hat eine Gültigkeit von 4 Jahren.

Innerhalb des Gültigkeitszeitraumes muss die Lizenz durch eine Fortbildung von 15 LE verlängert werden.

Es gilt der Grundsatz: Mit der Verlängerung der Gültigkeitsdauer für eine Lizenzstufe werden die darunter liegenden Lizenzstufen für den jeweiligen Zeitraum ihrer Gültigkeitsdauer mit verlängert. Ein unterschriebener Ehrenkodex muss vorliegen.

Verlängerungen ungültig gewordener Lizenzen

Bei Überschreiten der Gültigkeitsdauer von Lizenzen wird wie folgt verfahren:

- Erfolgt die Fortbildung im Umfang von 15 LE im 1. Jahr nach dem Lizenzablauf, wird die Verlängerung vom Zeitpunkt des regulären Ablaufs gerechnet.
- Erfolgt die Fortbildung im zweiten Jahr nach dem Lizenzablauf, sind zwei Fortbildungsveranstaltungen (30 LE) notwendig. Lizenzverlängerung auch hier ab Zeit des Ablaufes.
- Überschreiten der Gültigkeitsdauer ab 3 Jahre: Hier ist durch den jeweiligen Ausbildungsträger zu prüfen, ob eine Wiederholung der gesamten Prüfung oder eine „Wiedereinsteigerinnen / Wiedereinsteiger-Ausbildung“, die 45 LE umfasst, absolviert werden muss.

Lizenzentzug

Die vom DTB beauftragten Ausbildungsträger haben das Recht, Lizenzen zu entziehen, wenn die Lizenzinhaberin / der Lizenzinhaber schwerwiegend gegen die Satzung des Verbandes oder den Ehrenkodex verstößt.

10 Qualifikation der Lehrkräfte

Die Referentinnen und Referenten sollten über eine berufliche Ausbildung im Bereich des Sports mit Schwerpunkt Fitness-Aerobic verfügen. Darüber hinaus ist es von großem Nutzen, wenn sie selbst im Verein tätig sind und zumindest eine Gruppe in diesem Bereich leiten.

Qualifizierten Laien (Vereinspraktiker ohne sportfachliche Berufsausbildung) sollten in enger Abstimmung mit der Lehrgangsführung die Durchführung von Praxis-Einheiten erlaubt werden.

Die eingesetzten Lehrkräfte sollten im Besitz eines gültigen DTB-Ausbilder-Diploms / DOSB-Ausbilder-Zertifikats sein.

Die Lehrgangsführung muss mit der Erstellung des Lehrgangsplanes die zu lehrenden Inhalte mit den Referentinnen und Referenten abstimmen, so dass jede/r Bezüge zu anderen Unterrichtseinheiten herstellen kann, um somit eine größere Transparenz des Lern- und Anwendungsstoffes zu erreichen.

11 Qualitätsentwicklung in der Aus- und Fortbildung in der Fitness-Aerobic

Auf der Basis des ‚Leitfaden zur Qualitätsentwicklung im Aus-, Fort- und Weiterbildungssystem des Deutschen Turner-Bundes‘ werden in der Trainerin / Trainer C Ausbildung Fitness-Aerobic vor allem die Aspekte der Prozessqualität berücksichtigt:

Die Prozessqualität beinhaltet auf der Basis der Programmentwicklung den Umsetzungsprozess der Inhalte in Aus-, Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen auf allen Ebenen der Verbandsarbeit. Im Mittelpunkt stehen dabei die Koordinierung von Planungsprozessen, didaktisch-methodische Grundsätze zur Gestaltung von Qualifizierungsmaßnahmen und die Qualifizierung von Lehrkräften.

11.1 Koordinierung von Planungsprozessen

Speziell für das Erstellen von Lehrgangsplänen für die Aus-, Fort- und Weiterbildung auf der Bundes-, Landes- und Gau(Kreis)ebene (vertikale Verbandsgliederung) sowie der Bereichsvorstände und Fachgebiete (horizontale Verbandsgliederung) sind koordinierte Vorgehensweisen und inhaltliche Strukturvorgaben von besonderer Bedeutung. Dies beinhaltet z.B. die genaue Terminabstimmung einiger Landesturnverbände bei gemeinsamen Ausbildungen oder aber die Absprachen zwischen den Landesturnverbänden und ihren Turngauen, welche Fortbildungsthemen zur Lizenzverlängerung angeboten werden.

Standardisierte Arbeitsabläufe und –hilfen

Dazu gehören u.a. eine einheitliche Terminologie, einheitliche Ausschreibungstexte, gemeinsame Schwerpunktsetzungen in der fachlichen Arbeit und gemeinsame Lehrgänge mehrerer Länder, Gaue oder Kreise.

11.2 Didaktisch-methodische Grundsätze zur Gestaltung von Qualifizierungsmaßnahmen

Wesentliches Qualitätsmerkmal in der Ausbildung Trainerin / Trainer C Fitness-Aerobic ist die konsequente Berücksichtigung der oben in der Konzeption aufgeführten didaktisch-methodischen Grundsätzen

- Orientierung an den Teilnehmerinnen und Teilnehmern
- Zielgruppenorientierung
- Handlungsorientierung
- Methodenvielfalt
- Umgang mit Verschiedenheit

- Erlebnis-/Erfahrungsorientierung und Ganzheitlichkeit
- Prozessorientierung
- Teamprinzip

Um das oben formulierte Lernverständnis in den Ausbildungsmaßnahmen effektiv berücksichtigen zu können, haben die o.g. Gestaltungsprinzipien Vorrang vor der Stofffülle! Fort- und Weiterbildungen sollen vor allem unter diesem Aspekt immer mit den Ausbildungen im Gesamtzusammenhang geplant werden.

11.3 Lernerfolgskontrollen (Prüfungen)

Es ist wichtig, dass Lernerfolgskontrollen unmittelbar an den Lernprozess anschließend, also prozessbegleitend stattfinden sollten, damit Wissenslücken ausgeglichen werden können. Die abschließende Überprüfung des Lernerfolges bleibt zudem erhalten.

11.4 Qualifizierung von Lehrkräften / Handlungskompetenz

Die Qualifizierung von Lehrkräften für die verbandliche Aus-, Fort- und Weiterbildung ist eine wichtige Aufgabe zur Qualitätssicherung. Dafür sind Schlüsselqualifikationen notwendig, die es ermöglichen, als kompetent handelnde Personen die Qualifizierungsangebote zu planen, zu gestalten, durchzuführen und auszuwerten:

- Die **persönliche und sozial - kommunikative Kompetenz** umfasst ein Bündel von Eigenschaften, Fähigkeiten und Fertigkeiten einer Person, die im Umgang mit anderen Menschen/Gruppen, pädagogischen Situationen und bei der Lösung von Konflikten zum Tragen kommen.
- Die **fachliche Kompetenz** beschreibt das (sportfachliche-) Wissen und Können, das zur inhaltlich qualifizierten Planung, Durchführung und Auswertung von Sportangeboten notwendig ist.
- Die **Methoden- und Vermittlungskompetenz** beschreibt Kenntnisse und Fähigkeiten über Methoden und Verfahren zur Umsetzung, d.h. zur Vermittlung von Inhalten und zur Planung, Durchführung und Auswertung von Vereins-/Verbandsangeboten.

Unter diesen Aspekten bietet der Deutsche Turner-Bund Maßnahmen zum Erwerb eines Ausbilder-Diploms an. Die Qualifizierungsmaßnahmen für die Lehrkräfte in der Aus-, Fort- und Weiterbildung im DTB und seinen Untergliederungen beinhalten als wesentlichen Bestandteil die didaktisch-methodischen Grundsätze zur Gestaltung von Qualifizierungsmaßnahmen und den Erwerb von Handlungskompetenz.

11.5 Evaluierung von Lehr- und Lernveranstaltungen

Schwerpunkt der Evaluierung ist die Rückkoppelung zu den Ausbildungsteilnehmerinnen und -teilnehmern sowie Ausbilderinnen und Ausbildern im Hinblick auf ihre Eindrücke der Ausbildung.

Wichtiger inhaltlicher Schwerpunkt ist dabei die Berücksichtigung

Sportorganisation: Deutscher Turner-Bund

- der unter 11.2 aufgeführten didaktisch-methodischen Grundsätze,
- der unter 11.3 genannten Aspekte zu den Lernerfolgskontrollen,
- die Lehr- und Arbeitsmaterialien unter dem Aspekt der Abgestimmtheit von Teilnehmer- und Referentenpapieren,
- die Möglichkeit zur selbständigen Arbeit der Ausbildungsteilnehmer und -teilnehmerinnen mit den Arbeitsmaterialien,
- ebenso zu beachten ist die Beurteilung der Rahmenbedingungen wie Unterkunft, Verpflegung, Organisation, Kosten u.a.

Qualitätsbeauftragte gem. Kapitel VI. / Abschnitt 1.2. „Qualitätsstandards für die Umsetzung“ und Ansprechpartnerin für Rückfragen

Name: Haack

Vorname: Christina

Anschrift: Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt

Tel.: 069/67801141

E-Mail: christina.haack@dtb-online.de

