

KONZEPTION FÜR DEN AUSBILDUNGSGANG:

Trainerin / Trainer C Wettkampf- und Leistungssport



Sportart: Orientierungslauf

Inhalt:

- 1 Präambel**
- 2 Handlungsfelder**
- 3 Ziele der Ausbildung**
- 4 Didaktisch-methodische Grundsätze**
- 5 Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte**
- 6 Ausschreibungstext**
- 7 Literaturliste**
- 8 Exemplarischer Lehrgangsplan**
- 9 Kooperationsmodell**
- 10 Ausbildungs-, Prüfungs- und Lizenzordnung**
- 11 Qualifikation der Lehrkräfte**
- 12 Qualitätsentwicklung in der Aus- und Fortbildung im Orientierungslauf**
 - 12.1 Koordinierung von Planungsprozessen**
 - 12.2 Didaktisch-methodische Grundsätze zur Gestaltung von Qualifizierungsmaßnahmen**
 - 12.3 Lernerfolgskontrollen (Prüfungen)**
 - 12.4 Qualifizierung von Lehrkräften / Handlungskompetenz**
 - 12.5 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.

Mit der Umsetzung der Bewegungsangebote in der Natursportart Orientierungslauf, sind die oben aufgeführten Zielsetzungen sehr gut zu erreichen. Es geht einerseits darum, Orientierungslauf als Breiten- und Leistungssport in seinen vielfältigen Facetten, vor allem für Kinder und Jugendliche, unter den oben genannten Aspekten anzubieten. Ein weiteres wichtiges Ziel ist es, die Aktiven in dieser Sportart an das internationale Niveau heran zu führen.

2 Handlungsfelder

Die Tätigkeit der Trainerin / des Trainers C umfasst die Hinführung zum wettkampf- und leistungsorientierten Training im Orientierungslauf. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Grundlagentrainings für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene.

Die Trainerinnen und Trainer C sollen mit Hilfe der Ausbildung dazu qualifiziert werden, im Verein Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Anfängerbereich mit unterschiedlichen Methoden und altersgerecht an die Sportart Orientierungslauf heranzuführen. Ihnen sollen Handlungs- und Effektwissen vermittelt werden, das auf sportwissenschaftlichen Grundlagen beruht und sowohl für die breitensportlich als auch leistungssportlich orientierte Sportart grundlegende Bedeutung hat. Dementsprechend sind die zweckmäßigen methodischen

Vermittlungswege zu lehren. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist der Aufenthalt in der Natur und die damit verbundenen positiven Lernerfahrungen auch unter dem Aspekt des Naturschutzes und der Entwicklung der Persönlichkeit.

Mit Abschluss der Ausbildung sollen die Trainerinnen und Trainer in der Lage sein, ein qualifiziertes wettkampforientiertes Sportangebot im Verein eigenverantwortlich und selbständig planen und durchführen zu können.

3 Ziele der Ausbildung

Die Trainerinnen und Trainer C „OL“ sollen ein umfassendes Verständnis der Wettkampfsportart Orientierungslauf entwickeln. Sie sollen die zur Durchführung eines Vereinsangebotes notwendigen Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten erwerben. Mit Abschluss der Ausbildung sollen sie in der Lage sein, ein qualifiziertes wettkampf-orientiertes Sportangebot im Verein eigenverantwortlich und selbstständig planen und durchführen zu können. Zielgruppe dieses Vereinsangebotes sind insbesondere Kinder, Jugendliche sowie erwachsene Orientierungsläuferinnen und -läufer.

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, gruppenspezifische Prozesse wahrnehmen und angemessen reagieren,
- kennt und berücksichtigt die Grundregeln der Kommunikation,
- kennt und berücksichtigt entwicklungsgemäße Besonderheiten speziell bei Kindern / Jugendlichen,
- kennt und berücksichtigt geschlechtsspezifische Bewegungs- und Sportinteressen,
- ist sich der Verantwortung für die sportliche und allgemeine Persönlichkeitsentwicklung von Kindern / Jugendlichen bewusst und handelt entsprechend den bildungspolitischen Zielen des DTB,
- kennt und beachtet den Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer.

Fachkompetenz

Die Trainerin / der Trainer

- kennt die Wettkampfsportart Orientierungslauf und die organisatorischen Voraussetzungen,
- setzt die jeweilige Rahmenkonzeption für das Grundlagentraining sowie die entsprechenden Rahmentrainingspläne um,
- kann leistungsorientiertes Training sowie sportartspezifische Wettkämpfe planen, organisieren, zielgruppengerecht variieren sowie auswerten können und die Sportler/innen dabei innerhalb ihrer Trainingsgruppen anleiten, vorbereiten und betreuen,
- kennt die Trainingsgrundlagen (Technik, Taktik, Entwicklung der motorischen Grundeigenschaften) und deren Berücksichtigung in der Trainingsgestaltung und wettkampfgemäßen Anwendung,
- verfügt über Wissen in Hinblick auf Umwelt und Naturschutz,
- besitzt Grundkenntnisse über aktuelle Regeln, Wettkampfbestimmungen und den

- Einsatz von Sportgeräten und technischen Hilfsmitteln,
- kennt die Grundlagen einer verantwortungsvollen Tätigkeit als Kampfrichter bei Veranstaltungen,
- schafft für die Zielgruppe ein attraktives und motivierendes Sportangebot.

Methoden- und Vermittlungskompetenz

Die Trainerin / der Trainer

- verfügt über pädagogisches Grundwissen zur Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Trainingseinheiten,
- verfügt über das Basisrüstzeug von Lehr-, Lern- und Trainingsmethoden im Grundlagentraining,
- hat ein Lehr- und Lernverständnis, das genügend Zeit zur Informationsverarbeitung und Gelegenheit für Eigeninitiativen lässt,
- beherrscht die Grundprinzipien für zielorientiertes und systematisches Lernen im Sport.

4 Didaktisch-methodische Grundsätze

In der Ausbildung zur Trainerin / zum Trainer C Leistungssport im Orientierungslauf 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 15 LE

Sportpsychologie, -soziologie und –pädagogik

Ethische Ansprüche im Sport
(z.B. Fairplay, Doping, Ehrenkodex für Trainer/innen) **2 LE**

Pädagogisches Verhalten der Trainerinnen und Trainer **6 LE**

- Aufgaben des Trainers/der Trainerin
- Wahrnehmung und Reflektion des eigenen Verhaltens
- Führungsstile und Sozialkompetenz
- Vorbildfunktion des Trainers/der Trainerin
- Einzel- und Gruppengespräche
- Entwicklung von Gruppendynamik, Mannschaftsgeist
- Motive und Motivation von Kindern und Jugendlichen bzw. Erwachsenen im Sport
- Grundsätze des Leistungssports mit Kindern und Jugendlichen
- Aufgaben des Trainers/der Trainerin am Wettkampftag

Haftungs-, Aufsichts- und Sorgfaltspflichten **2 LE**

Soziales Verhalten und soziale Kompetenz **5 LE**

- Sicherheit im Umgang und in der Auseinandersetzung mit anderen Menschen
- Führen von Gruppen, Sensibilität für und angemessenes Umgehen mit gruppendynamischen Prozessen
- Wege und Formen der Kommunikation
- Ziele definieren
- Persönlichkeitsentwicklung fördern
- Konflikte erkennen und lösen
- Vertrauensverhältnis zwischen Trainer/in und Aktiven

Bewegungs- und sportartbezogener Bereich **97 LE**

Biologisch-medizinische, sportpsychologische Grundlagen sowie Grundlagen des Trainings **15 LE**

- Anatomische und physiologische Grundlagen
(z. B. Muskelgruppen, Gelenke, Herz-Kreislauf-System, Stoffwechsel)
- Grundlagen der Entwicklung und Verbesserung physischer und psychischer Leistungsfaktoren sowie der motorischer Fähigkeiten, wie z. B.:
 - Training des Herz-Kreislauf-Systems (Ausdauer)
 - Training der Muskelkraft
 - Training der Beweglichkeit, Dehnfähigkeit
 - Training der Koordination
 - Training der kognitiven Leistungsfähigkeit (Wahrnehmen, Entscheiden u.a.)

- Psycho-physische Wechselwirkungen
- Biologische Anpassung und Belastbarkeit im Grundlagentraining in Abhängigkeit vom Geschlecht und Alter
- Sportmotorische und sportpsychologische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen
- Sport als gesundheitsfördernde Maßnahme
- Sportverletzungen: Ursachen, Verhütung und Sofortmaßnahmen
- Grundsätze des Leistungssports mit Kindern und Jugendlichen
- Sportmedizinische Untersuchungen
- Gesunde Ernährung und Ernährung im Sport

Planung, Gestaltung und Reflexion von Übungsstunden

15 LE

- Inhalte auswählen und vermitteln
- Organisation der Trainingsstunde
- Methodische Maßnahmen und Verfahren (z.B. Spielformen, Übungsformen, Übungsreihen, Leistungsdifferenzierung) und ihre Anwendungsmöglichkeiten im Training
- Zielgruppenorientierte Planung (z.B. Besonderheiten des Kinder- und Jugendtrainings entsprechend der Entwicklungsabschnitte)
- Planung und Aufbau von Trainingsstunden/Trainingseinheiten
- Verlaufsplan für die einzelne Trainingsstunde und längere Zeiträume
- Durchführung und Auswertung von Trainings-/Übungsstunden (beobachten, beurteilen und auswerten)
- Aufwärmen und Abwärmen im Training und Wettkampf (Funktion und Formen)

Methoden des Anfänger- und Kindertrainings, Erstellen von einfachen OL-Karten

15 LE

- Entwicklung des Kartenverständnisses, der motorischen und psychischen Entwicklung in Abhängigkeit von Alter und Vorkenntnissen
- Erstellung und Überarbeitung von Einfach-OL-Karten (Turnhalle, Schulgelände, Sportplatz, Park, Stadtteil usw.)
- Übungs- und Trainingsformen mit Einfach-OL-Karten
- Spiel- und Trainingsformen zur Verbesserung der Kartenwahrnehmung (z. B. Postenübertragung, Karten-Puzzle, Objekt/Signatur-Erkennen usw.)
- Ausgeflaggter Kinder-OL (Karte, Bahnlegung, Organisation)
- Übungs- und Trainingsformen zur Entwicklung der Grundtechnik Kartenlesen
- Übungs- und Trainingsformen zur Entwicklung der Distanzbestimmung und Richtungsbestimmung mit und ohne Kompass, Einnorden der Karten
- Bahnlegung im Kinder- und Anfängerbereich im Training und Wettkampf (z. B. Veränderung der Schwierigkeit durch die Variablen Postenstandort, Leitlinien, Auffanglinien, Art der OL-Karte)
- Bindung der Kinder an die Sportart Orientierungslauf, Einbeziehung der Eltern

Übungs- und Trainingsformen im OL (Schwerpunkt Jugend- und Erwachsenenentraining)**15 LE**

- Vorstellen und Ausprobieren von Übungs- und Trainingsformen zum Erlernen bzw. zur Verbesserung der
 - Technik (z. B. Formen des Kartenlesen, Distanz- und Richtungsbestimmung, Karten- und Geländegedächtnis)
 - Taktik (z. B. Routenwahl, Technikeinsatz, Geschwindigkeitswahl, Gegnerkontakt)
 - körperlichen Leistungsfähigkeit (z. B. Formen des Lauftrainings)
 - psychischen Leistungsfähigkeit (z. B. Wahrnehmen, Denken, Entscheiden)
- Kennen lernen und Ausprobieren von Übungs- und Trainingsformen zur Verbesserung von Technik und Taktik mit verschiedenen Variablen wie z. B.
 - Organisationsform (z. B. Stern-OL, Linien-OL, Postennetz-OL, Staffel-OL)
 - Gruppenform (z. B. Einzellauf, gemeinsamer Mannschaftslauf, Schattenlauf)
 - Informationsform (z. B. OL-Karte, reduzierte Karte: braun/blau, Fenster-OL)
 - Laufform (z. B. intensiver Dauerlauf, extensive Wiederholungsläufe)
 - weitere Variablen (z. B. Anzahl der Posten, Massenstart, Beobachtungsaufgaben, Steigung, Postenmarkierung)
- Übungs- und Trainingsformen zur Verbesserung der allgemeinen und speziellen Ausdauer im OL, auch unter dem Aspekt Laufen in unebenem Gelände
- Übungs- und Trainingsformen zur Verbesserung der psychischen Leistungsfähigkeit (z. B. Wahrnehmung von Information aus der Karte und dem Gelände, Routenbewertung und -entscheidung, Umgang mit Stresssituationen)
- Organisatorische Planung und Vorbereitung der Übungs- und Trainingsformen

Trainingsplanung und –organisation im Verein**12 LE**

- Organisationsformen des OL-Trainings im Verein
- Allgemeine Organisationsprobleme beim Übungs- und Trainingsbetrieb
- Differenzierung der Anforderungen entsprechend der Zielgruppe(n)
- OL-Training in der Sporthalle
- Trainingsperiodisierung
- Trainingsplanung im Grundlagentraining
- Erstellen von Trainingsplänen
- Beteiligung der Trainingsteilnehmer / der Trainingsgruppe
- Aufsichts- und Kontrollmöglichkeiten
- Trainings- und Wettkampfauswertung
- Praktische Erprobung verschiedener Trainingsformen (insbesondere im Hinblick auf die Verbesserung der Orientierungskomponenten)
- Aspekte der Planung und Durchführung des Lauftrainings
- Ausgleichs- und Ergänzungssport (z.B. Funktionsgymnastik, spezielles Krafttraining, Spiele)
- Außersportliche Aktivitäten zur Unterstützung der Motivation und des Gruppenverhaltens
- Bindung an die Sportart Orientierungslauf im Verein

Bahnlegung, Wettkampfbestimmungen und Wettkampfororganisation, Umwelt- und Naturschutzfragen

15 LE

- Gesetzliche Grundlagen für die Waldnutzung
- Der Orientierungslauf und andere Interessen der verschiedenen Waldnutzer
- Grundlagen der Bahnlegung unter Berücksichtigung von Naturschutz und Wettkampfanforderungen wie z. B.
 - Bahnen für verschiedene Zielgruppen
 - Bahnlänge und -schwierigkeit, Steigung, Laufzeit
 - Kombination von Bahnen bei einer Veranstaltung
 - Einzel-OL (Langstrecke, Mittelstrecke, Sprint), Staffel- und Mannschafts-OL
 - Wildruhezonen, Belastung von sensiblen Geländeteilen
 - Bahnkontrolle
 - Postenbeschreibungen
- Die Wettkampfbestimmungen OL
- Kampfrichter/innen und ihre Aufgaben im OL
- Grundlagen der Vorbereitung und Durchführung einer OL-Veranstaltung wie z. B.
 - Verträge und Absprachen
 - Ausschreibung
 - Meldungen
 - Kampfrichter/innen-Einsatz
 - Bahneindruck
 - Organisation von Start, Ziel, Auswertung
 - Start- und Ergebnislisten
 - Nachbereitung der Veranstaltung (auch mit den Forstbehörden)
- Öffentlichkeitsarbeit
- Einsatz von Organisations-Software
- Einsatz von SportIdent

Grundlagen der Kartenerstellung nach IOF-Norm

10 LE

- Kartengrundlagen
- Luftbild- und Luftbildkartenauswertung
- Darstellung nach IOF-Norm
- Probleme der Generalisierung
- Geländeaufnahme mit mehreren Personen
- Praktische Geländeaufnahme (Vorzeichnungen, Geländebegehung, Arbeitstechniken, Kompasseneinsatz, Kontrolle usw.)
- Berücksichtigung von Umwelt- und Naturschutz-Aspekten
- Erstellung einer Reinzeichnung
- Zeichnen einer Druckvorlage
- Digitalisierung der OL-Karte (z.B. mit OCAD)
- Druckverfahren
- Finanzierungsmöglichkeit

- Gesellschaftspolitische Bedeutung des Sports, Struktur und Aufgaben der Verbände
- Die Organisationsstruktur des DOSB unter besonderer Berücksichtigung des DTB des Fachgebietes Orientierungslauf und eines Sportvereins/Turnvereins
- Ordnungen, Satzungen, Wettkampfbestimmungen am Beispiel des OL
- Leistungs- / Breiten- und Gesundheitssport
- Jugendarbeit im DTB, in den Landesturnverbänden und in den Vereinen
- Grundzüge der Sportförderung
- Grundzüge der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
- Gewinnung und Bindung von Mitgliedern und Mitarbeiter/innen
- Die rechtliche Stellung des Trainers/der Trainerin (Aufsichts- und Rechtsfragen)

6 Ausschreibungstext

Orientierungslauf ist eine attraktive Sportart im Breiten- und Spitzensport. Die Trainer/in C-Ausbildung OL bildet qualifizierte Trainerinnen und Trainer für alle Bereiche dieser Sportart aus. Sie lernen, ein qualifiziertes, wettkampforientiertes Sportangebot im Verein eigenverantwortlich und selbstständig zu planen und durchzuführen.

Zielgruppe dieses Vereinsangebotes sind Kinder- und Jugendliche wie auch erwachsene Orientierungsläufer. Inhalte der Ausbildung sind u. a. die Themenbereiche Planung von Training und Wettkampf, Grundlagen des Trainings, Anatomie und Physiologie, Technikvermittlung und Techniktraining, Taktik und Taktikvermittlung, Aufgaben eines Trainers / einer Trainerin, Führen von Gruppen, zielgruppenspezifischen Informationen. Außerdem wird theoretisches Hintergrundwissen zur Planung und zum Aufbau einer Unterrichtsstunde, zu Marketing- und Öffentlichkeitsarbeit sowie zu Aufsichts- und Rechtsfragen vermittelt.

Nach der Ausbildung sind die Teilnehmer/innen in der Lage als Kampfrichter/innen tätig zu sein, kleine OL-Karten zu erstellen und einfache (Trainings-)Wettkämpfe zu organisieren. Die Ausbildung umfasst 120 Lerneinheiten.

7 Literaturliste

Literaturliste für Lehrkräfte:

Deutscher Turner-Bund (Hrsg.) (1996): Wettkampfbestimmungen Orientierungslauf. Frankfurt/M.

(Laufende Aktualisierung als Online-Version einsehbar)

Deutscher Turner-Bund (Hrsg.) (2001): Handbuch DTB, Teil 1 – Aufgabenbuch, Orientierungslauf. Frankfurt/M.

Deutscher Turner-Bund (Hrsg.) (2005): Grundlagenbuch Ausbildung 1. Lizenzstufe. Basiswissen für Übungsleiter/innen und Trainer/innen. Frankfurt/M.

Dresel, Uwe, Fach, Heinz-Helge, Seiler, Roland (1989): Orientierungslauf-Training. Habegger Verlag, Zürich/Schweiz

Dresel, Uwe, Hartmann, Herbert, Müller, Horst, Seiler, Roland (1988): Themenheft Orientierungslauf der Zeitschrift Sportunterricht. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf

Eidgenössische Sportschule Magglingen (2003): J+S - Handbuch Orientierungslauf. Magglingen/Schweiz

Hartmann, Herbert, Cornaz, Stefan (1978): OL als Freizeitsport in Schule und Verein. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf

Holloway, Wilfred, Mumme, Jörg (1987): Orientierungslauf, Training, Technik, Taktik. Rowohlt-Verlag, Reinbek

Internationale Orientierungslauf Föderation (2000): Darstellungsvorschriften für internationale OL-Karten. Slu/Finnland

Internationale Orientierungslauf-Föderation (2004): Competition Rules for IOF Foot Orienteering Events. Slu/Finnland

Kahrkling, Janis (2006): Die Bedeutung von Natur im Orientierungslauf, Hamburg. (Hrsg.: Universität Hamburg / Institut für Sportwissenschaft)

Seiler, Roland (1990): Von Wegen und Umwegen, Informationsverarbeitung und Entscheidung im Orientierungslauf. bsp-Verlag, Köln

Schweizerischer Orientierungslauf-Verband (1988): Herstellung von OL-Karten. Wetzikon/Schweiz

Schweizerischer Orientierungslauf-Verband (1991): Mentale Trainingsformen im Orientierungslauf, a) Grundlagen. Zürich/Schweiz

Schweizerischer Orientierungslauf-Verband (1991): Mentale Trainingsformen im Orientierungslauf, b) Arbeitsmappe. Ernetschwil/Schweiz

Schweizerischer Orientierungslauf-Verband (1993): Orientierungslauf für Fortgeschrittene, Ideen für das Vereinstraining. Oensingen/Schweiz.

Schweizerischer Orientierungslauf-Verband (1996): Bahnlegung für Staffel- und Elite-Bahnen. Bauma/Schweiz

Schweizerischer Orientierungslauf-Verband (1997): OL mental, Ein Überblick. Bauma/Schweiz

Schweizerischer Orientierungslauf-Verband (1998): Einfache OL-Bahnen, Eine Wegleitung für Bahnleger. Bauma/Schweiz

Internet

Aktuelle Informationen, Adressenlisten, Ordnungen, Wettkampfbestimmungen, Medien, Termine der Aus- und Fortbildung usw. können der Internetseite www.orientierungslauf.de entnommen werden.

Literaturliste für Ausbildungsteilnehmerinnen und –teilnehmer:

Bratt, Ian (2004): Orientierungslauf Training – Technik – Wettkampf. Pietsch Verlag, Stuttgart

Deutscher Turner-Bund (Hrsg.) (1996): Wettkampfbestimmungen Orientierungslauf, Frankfurt/M.
Laufende Aktualisierung als Online-Version einsehbar (www.orientierungslauf.de)

Dresel; Uwe, Fach, Heinz-Helge, Seiler, Roland (1989): Orientierungslauf-Training. Habegger Verlag, Zürich/Schweiz

Dresel, Uwe, Spranger, Lutz, Prunsche, Klaus (2004):
Orientierungslauf – Ü-Konzept
In: Magazin für Übungsleiterinnen und Übungsleiter,
Hrsg.: Meyer und Meyer Verlag und Deutscher Turner-Bund, Heft 06/2004

Eidgenössische Sportschule Magglingen (2003): J+S - Handbuch Orientierungslauf. Magglingen/Schweiz

Hartmann, Herbert; Cornaz, Stefan (1978): OL als Freizeitsport in Schule und Verein. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf

Holloway, Wilfred, Mumme, Jörg (1987): Orientierungslauf, Training, Technik, Taktik. Rowohlt-Verlag, Reinbek

Internationale Orientierungslauf Föderation (2000): Darstellungsvorschriften für internationale OL-Karten. Slu/Finnland

Kreft, Günter (1988): Orientierungslauf, Handbuch für Sportlehrer, Übungsleiter und Aktive. Verlag Herrmann Schmidt, Mainz

Schweizerischer Orientierungslauf-Verband (1988): Herstellung von OL-Karten. Wetzikon/Schweiz

Schweizerischer Orientierungslauf-Verband (1996): Bahnlegung für Staffel- und Elite-Bahnen. Bauma/Schweiz

Schweizerischer Orientierungslauf-Verband (1998): Einfache OL-Bahnen, Eine Wegleitung für Bahnleger. Bauma/Schweiz

Internet

Aktuelle Informationen, Adressenlisten, Ordnungen, Wettkampfbestimmungen, Medien, Termine der Aus- und Fortbildung usw. können der Internetseite www.orientierungslauf.de entnommen werden.

8 Exemplarischer Lehrgangsplan

Ein exemplarischer Lehrgangsplan für die Durchführung einer Trainerin /Trainer C Ausbildung Orientierungslauf befindet sich im Anhang.

9 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.

10 Ausbildungs-, Prüfungs- und Lizenzordnung

Zulassung zur Ausbildung

1. Lizenzstufe

Voraussetzung für die Zulassung zum Ausbildungsgang Trainerin / Trainer C Leistungssport im Orientierungslauf sind

- Vollendung des 16. Lebensjahres,
- Anmeldung zur Ausbildung durch einen, dem DTB angeschlossenen, Verein
- Nachweis einer abgeschlossenen 16-stündigen Erste Hilfe-Ausbildung vor Abschluss der Lizenzausbildung (darf nicht älter als zwei Jahre sein).

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.

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 erteilt.

Die Ausbildungsträger erfassen alle Inhaberinnen und Inhaber von DOSB-Lizenzen mit Namen, Anschrift, Geburtsdatum und Lizenznummer. Jährlich einmal melden die Ausbildungsträger dem DTB und dieser dem DOSB die Zahl neu erteilter und im Verbandsbereich gültiger Lizenzen.

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 Vergaberegeln 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.

Fortbildung zur Lizenzverlängerung

Die Regelung bzgl. der Fortbildungsmaßnahmen wird bei jeder Ausbildung explizit erwähnt.

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.

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 verstößt.

11 Qualifikation der Lehrkräfte

Die Referentinnen und Referenten sollten über eine fundierte Ausbildung im Bereich des Sports mit Schwerpunkt OL oder speziellen Fachkenntnissen in einem Teilbereich verfügen. Darüber hinaus ist es von großem Nutzen, wenn die Referentinnen und Referenten 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 Lehrgangsheitung die Durchführung von Praxis-Einheiten erlaubt werden.

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

Die Lehrgangsheitung muss mit der Erstellung des Lehrgangsheitungsplanes 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 Anwendungsheitungsstoffes zu erreichen.

12 Qualitätsentwicklung in der Aus- und Fortbildung im Orientierungslauf

Auf der Basis des ‚Leitfaden zur Qualitätsentwicklung im Aus-, Fort- und Weiterbildungssystem des Deutschen Turner-Bundes‘ werden in der Trainerin / Trainer C Ausbildung Orientierungslauf 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.

12.1 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.

12.2 Didaktisch-methodische Grundsätze zur Gestaltung von Qualifizierungsmaßnahmen

Wesentliches Qualitätsmerkmal in der Ausbildung Trainerin / Trainer C Orientierungslauf 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.

12.3 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.

12.4 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.

12.5 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

- der unter 12.2 aufgeführten didaktisch-methodischen Grundsätze,
- der unter 12.3 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,
- die Beurteilung der Rahmenbedingungen wie Unterkunft, Verpflegung, Organisation, Kosten u.a.

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

Name: Haack

Vorname: Christina

Anschrift: Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt

Tel.: 069/67801141

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

Anlage zu 8

Muster-Zeitplan

Trainer C-Ausbildung Orientierungslauf

Teil 1

Freitag

2 UE 17:30 Uhr - 19:00 Uhr
Erstellung und Überarbeitung von einfachen OL-Karten

2 UE 20:00 Uhr - 21:30 Uhr
Übungs- und Trainingsformen mit einfach-OL-Karten

Samstag

2 UE 08:00 Uhr - 09:30 Uhr
Spiel- und Trainingsformen zur Verbesserung der Kartenwahrnehmung

3 UE 10:00 Uhr - 12:15 Uhr
Haftungs- Aufsichts- und Sorgfaltspflichten

2 UE 13:30 Uhr - 15:00 Uhr
Ausgeflaggter Kinder-OL

2 UE 15:30 Uhr - 17:00 Uhr
Bahnlegung im Kinder- und Anfängerbereich im Training

2 UE 17:30 Uhr - 19:00 Uhr
Übungs- und Trainingsformen zur Entwicklung der Grundtechniken des Kartenlesens

2 UE 20:00 Uhr - 21:30 Uhr
Übungs- und Trainingsformen zur Entwicklung der Distanzbestimmung und
Richtungsbestimmung

Sonntag

2 UE 08:00 Uhr - 09:30 Uhr
Übungs- und Trainingsformen zum Kompass-Gebrauch

3 UE 10:00 Uhr - 12:15 Uhr
Bahnlegung im Kinder- und Anfängerbereich für Wettkämpfe

2 UE 13:30 Uhr - 15:00 Uhr
Ethische Ansprüche im Sport

Teil 2

Freitag

2 UE 17:30 Uhr - 19:00 Uhr
Die sportmotorische und sportpsychologische Entwicklung des Kindes

2 UE 20:00 Uhr - 21:30 Uhr
Besonderheiten beim Kindertraining

Samstag

2 UE 08:00 Uhr - 09:30 Uhr
Vorbereitung von Übungs- und Trainingsformen für Kinder

3 UE 10:00 Uhr - 12:15 Uhr
Durchführen der Trainingsformen für Kinder

2 UE 13:30 Uhr - 15:00 Uhr
Die sportmotorischen und sportpsychologische Entwicklung bei Jugendlichen und Erwachsenen

2 UE 15:30 Uhr - 17:00 Uhr
Vorbereitung von Übungs- und Trainingsformen für Jugendliche und Erwachsene

2 UE 17:30 Uhr - 19:00 Uhr
Verbandspolitik, Org.-Struktur der Verbände, Jugendarbeit in den Verbänden, Sportförderung

2 UE 20:00 Uhr - 21:30 Uhr
Vereinsrecht

Sonntag

2 UE 08:00 Uhr - 09:30 Uhr
Aufgaben der Trainer, Vorbildfunktion, Haftungs-, Aufsichts- und Sorgfaltspflichten

3 UE 10:00 Uhr - 12:15 Uhr
Durchführen von Trainingsformen für Jugendliche und Erwachsenen

2 UE 13:30 Uhr - 15:00 Uhr
Reflexion der durchgeführten Trainings

Teil 3

Freitag

2 UE 17:30 Uhr - 19:00 Uhr
Anatomische und physiologische Grundlagen

2 UE 20:00 Uhr - 21:30 Uhr
Sportmedizinische Untersuchungen

Samstag

2 UE 08:00 Uhr - 09:30 Uhr
Grundlagen der Verbesserung physischer und psychischer Leistungsfaktoren

3 UE 10:00 Uhr - 12:15 Uhr
Organisation einer Trainingseinheit, Praxis: Aufwärmen, Laktattest, Abwärmen

2 UE 13:30 Uhr - 15:00 Uhr
Erstellen von Trainingsplänen

2 UE 15:30 Uhr - 17:00 Uhr
Ausgleichs- und Ergänzungssport

2 UE 17:30 Uhr - 19:00 Uhr
Sportverletzungen, Ursachen und Verhütung

2 UE 20:00 Uhr - 21:30 Uhr
Gesunde Ernährung im Alltag und im Trainingslager

Sonntag

2 UE 08:00 Uhr - 09:30 Uhr
Planung einzelner Trainingseinheiten

3 UE 10:00 Uhr - 12:15 Uhr
Durchführen der geplanten Trainingseinheiten

2 UE 13:30 Uhr - 15:00 Uhr
Reflexion der durchgeführten Trainings

Teil 4

Freitag

2 UE 17:30 Uhr - 19:00 Uhr
Gesetzliche Grundlagen für die Waldnutzung

2 UE 20:00 Uhr - 21:30 Uhr
Kartengrundlagen, Vorbereitung der Kartenaufnahme im Gelände

Samstag

2 UE 08:00 Uhr - 09:30 Uhr
Generalisieren, Darstellung nach IOF-Norm

3 UE 10:00 Uhr - 12:15 Uhr
Kartenaufnahme im Gelände

2 UE 13:30 Uhr - 15:00 Uhr
OCAD-Grundlagen Übertragen der Aufnahmen in OCAD

2 UE 15:30 Uhr - 17:00 Uhr
Erstellen einer OL-Karte in OCAD

2 UE 17:30 Uhr - 19:00 Uhr
Rechte und Pflichten des Wettkämpfers (Wettkampfbestimmungen)

2 UE 20:00 Uhr - 21:30 Uhr
Aufgaben des Wettkampf-Teams (Wettkampfbestimmungen)

Sonntag

2 UE 08:00 Uhr - 09:30 Uhr
Doping, Fair Play, Verstöße, Sanktionen (Wettkampfbestimmungen)

3 UE 10:00 Uhr - 12:15 Uhr
Wettkampfstruktur, Wettkampfanforderungen (Wettkampfbestimmungen)

2 UE 13:30 Uhr - 15:00 Uhr
Sponsoring, Startrecht, Öffentlichkeitsarbeit (Wettkampfbestimmungen)

Teil 5

Freitag

2 UE 17:30 Uhr - 19:00 Uhr
IT-Technologie im OL Organisations-Software (SportIdent)

2 UE 20:00 Uhr - 21:30 Uhr
Bahnlegungsgrundsätze

Samstag

2 UE 08:00 Uhr - 09:30 Uhr
Bahnlegung für eine Bundesveranstaltung

3 UE 10:00 Uhr - 12:15 Uhr
Durchführen und Kontrollieren der geplanten Bahnen

Sportorganisation: Deutscher Turner-Bund

2 UE 13:30 Uhr - 15:00 Uhr
Auswerten und Ändern der Bahnlegung

2 UE 15:30 Uhr - 17:00 Uhr
Wettkampfauswertung (Wettkampfbestimmungen)

2 UE 17:30 Uhr - 19:00 Uhr
Ergebnislisten, Info (Wettkämpfer und Verbände) (Wettkampfbestimmungen)

2 UE 20:00 Uhr - 21:30 Uhr
Praktische Prüfung: Durchführen einer selbstbestimmten Trainingseinheit

Sonntag

2 UE 08:00 Uhr - 09:30 Uhr
Schriftliche abschließende Lernerfolgskontrolle

3 UE 10:00 Uhr - 12:15 Uhr
Mündliche Lernerfolgskontrolle

2 UE 13:30 Uhr - 15:00 Uhr
Lehrgangsabschluß: Resümee, Anregungen, Kritik