

Deutscher Turner Bund

Lizenz Trainerin / Trainer B Wettkampf- und Leistungssport

Sportart: Wettkampf-Aerobic

Vorname	Name	Anschrift	Geb.	Verein	LTV

Bestätigung der Lerneinheiten (LE) und Lernerfolgskontrollen (LEK) zum Lizenzerwerb / DTB Stempel (Technisches Komitee Aerobic)

LE 60	E Learning NADA	LEK Theorie	LEK Praxis	LEK Lehrprobe

Die Vergabe der Lizenz erfolgt nach den Richtlinien der Ausbildungsordnung des DTB

Bestätigung der Ausbildungsinhalte	Vorgegebene LE	Bestätigte LE	Ort, Datum, Unterschrift Referent	DTB-Stempel, Unterschrift TK
<p>1. Personen- und gruppenbezogener Bereich</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportpädagogik <ul style="list-style-type: none"> - Persönlichkeitsentwicklung und Leistung - Konfliktmanagement • Sportpsychologie <ul style="list-style-type: none"> - Psychologische Wettkampfvorbereitung • Trainingsplanung <ul style="list-style-type: none"> - Trainingseinheiten werden geplant und gestaltet - Kurz-, mittel- und langfristige Trainingsplanung 	<p><u>5</u></p> <p>(2)</p> <p>(2)</p> <p>(1)</p>			
<p>2. Bewegungs- und sportartenbezogener Bereich (Theorie)</p> <p><u>Allgemeine und spezifische Trainingsinhalte und –methoden</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Training der koordinativen Fähigkeiten • Training der konditionellen Fähigkeiten <ul style="list-style-type: none"> - Training von Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer • Training der Aerobic-Technik <ul style="list-style-type: none"> - Haltungsaufbau, Fuß- und Beinarbeit, Rumpfarbeit, - Armarbeit, tänzerisches Exercise (Boden, Stange) - Aerobic-Armtechnik - Aerobic-Schritte 	<p><u>50</u></p> <p>(36)</p> <p>(3)</p> <p>(5)</p> <p>(6)</p> <p>(2)</p> <p>(2)</p> <p>(2)</p>			

<ul style="list-style-type: none"> • Training der Elemente <ul style="list-style-type: none"> - Sprünge: Ein- und beidbeinige Absprünge, verschiedene Luftpositionen - Verschiedene Landungen - Dynamische Elemente - Statische Elemente - Beweglichkeitselemente • Übungstraining <ul style="list-style-type: none"> - Trainingsmethoden zur Aneignung und Beherrschung der Wettkampfprogramme • Musik und Bewegung <ul style="list-style-type: none"> - Musikanalyse, Motivische Arbeit, Choreografie • Wertungsbestimmungen <ul style="list-style-type: none"> - Übungsinhalte nationaler Nachwuchsprogramme - Code of point FIG/DTB 	<p>(13)</p> <p>(4)</p> <p>(3)</p> <p>(3)</p> <p>(3)</p> <p>(2)</p> <p>(2)</p> <p>(5)</p> <p>(1)</p> <p>(4)</p>			
<p><u>Gestaltungsprinzipien für den kurz-, mittel- und langfristigen Trainingsaufbau</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsstruktur <ul style="list-style-type: none"> - Leistungskennzeichnende Merkmale, Leistungsvoraussetzungen • Trainingsstruktur <ul style="list-style-type: none"> - Trainingsbereiche, Trainingsinhalte, Trainingsmittel • Trainingsprinzipien <ul style="list-style-type: none"> - Zyklisierung, Periodisierung, Belastungsgestaltung 	<p><u>6</u></p> <p>(2)</p> <p>(1)</p> <p>(3)</p>			

<p><u>Technikleitbilder der Wettkampf-Aerobic</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsstands- und Wettkampfanalysen • Gestaltung des Lehr- und Lernprozesses 	<p><u>4</u></p> <p>(2)</p> <p>(2)</p>			
<p><u>Talentsuche, Talentauswahl, Talentförderung, Talentsicherung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Organisatorische Gesichtspunkte <ul style="list-style-type: none"> - Zusammenarbeit von Vereinen, Kindergärten, Schulen und Eltern • Inhaltliche Gesichtspunkte <ul style="list-style-type: none"> - Leistungsvoraussetzungen, Sportmotorische Tests • Sportmedizinische Gesichtspunkte <ul style="list-style-type: none"> - Gesundheitliche Voraussetzungen, Sportmedizinische Kontrollen • Ethische Gesichtspunkte <ul style="list-style-type: none"> - Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer 	<p><u>4</u></p> <p>(1)</p> <p>(1)</p> <p>(1)</p> <p>(1)</p>			
<p><u>3. Vereins- und verbandsbezogener Bereich</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Organisation und Verwaltung <ul style="list-style-type: none"> - Organisatorische Struktur des Breiten- und Leistungssports in der UEG und FIG - Fort- und Ausbildungssystem von UEG und FIG - Ordnungen und Technische Regularien - Funktion des Verbandes • Sport und Gesellschaft <ul style="list-style-type: none"> - Aufgaben der WADA - Möglichkeiten der Förderung durch die Gesellschaft - Ehrenkodex für Trainerinnen/Trainer und Aktive 	<p><u>5</u></p> <p>(2)</p> <p>(3)</p>			

