

Stoffverteilungsplan Inline Alpin und Downhill Trainer C Leistungssport							
	TC-L	Summe					
Personen- und vereinsbezogener Bereich							
PÄDAGOGIK							
GRUNDLAGEN - Grundbegriffe	1						
DIDAKTIK UND METHODIK	2						
Theorie und Anwendung von Didaktik	1						
Ermütigung + Motivation für Inline Alpin und Downhill	1						
Förderung der Leistungsbereitschaft	1				5	1	
Grundlagen		6					
MENSCHENFÜHRUNG UND GRUPPENPROZESSE							
Der Austausch zwischen Sportler u. Trainer	2						
Die Person des Trainers	1						
Die Persönlichkeit des Sportlers	1						
		4				4	
EINSATZ VON MEDIEN							
Gesprächsführung, Körpersprache	1						
Technische Medien - Grundlagen	1						
		2				2	
Gesamt Pädagogik			12				
PSYCHOLOGIE							
GRUNDLAGEN DER PSYCHOLOGIE							
Der menschliche Organismus als psychisches System	1						
Psychische Beanspruchung als Anpassungsproblem	1						
Motivation und Einstellung zum Training und Wettkampf	1						
		3				3	
PSYCHOLOGIE IM ALPINSKATING							
Bedingungen psychischer Beanspruchung im Training und Wettkampf	1						
Maßnahmen zur Regulation psychischer Beanspruchung	1						
		2				2	
Gesamt Psychologie			5				
SPORTORGANISATION; VERWALTUNG							
GRUNDLAGEN							
Struktur, Organe und Aufgaben der Sportselbstverwaltung und der öffentlichen Sportverwaltung	1						
DOSB Aus- und Fortbildungssystem	1						
Vereinsrecht und sporteigenes Recht	1						
Aufsichtspflicht und Haftung	1						
IN BEZUG AUF ALPINSKATING							
Regelkunde (WKO) u. weitere Regelwerke Inline Alpin und Downhill	2						
Gesamt Sportorganisation und Verwaltung		6	6			4	2
SPORTPOLITIK							
DER SPORT UND SEIN SOZIALES UMFELD							
Die Werte des Sports und seine Förderung	1						
Der Sportler im Beziehungsgeflecht gesellschaftlicher Einflüsse	1						
Sport und Umwelt	2						
		4				4	
SPORT UND ÖFFENTLICHKEIT							
Öffentlichkeitsarbeit	1						
Außersportliche Veranstaltungen und Aktivitäten	1						
Marketing	1						
		3				3	
Gesamt Sportpolitik			7				
Gesamt Personen- und vereinsbezogener Bereich			30				
Bewegungs- und sportartbezogener Bereich							
BIOMECHANIK; BEWEGUNGSLEHRE							
GRUNDLAGEN DER BIOMECHANIK							
Allgemeine Grundlagen	2					2	
BIOMECHANISCHE GRUNDLAGEN IM Inline Alpin und Downhill							
Bewegungsanalyse durch Technikleitbilder	2						2
MOTORISCHES LERNEN							
Prinzipien des motorischen Lernens	2					2	
Gesamt Biomechanik, Bewegungslehre		6	6				
SPORTMEDIZIN							
GRUNDLAGEN DER SPORTBIOLOGIE							
Biologische Grundgesetze von Training und Leistung (Leistungsfunktionen des Organismus)	2						
Biologie von Leistung und Training des Kindes und des Jugendlichen	1						
Umwelteinflüsse auf die Leistungsfähigkeit	1						
Ernährung für Training und Wettkampf	2						
		6				4	2
GRUNDLAGEN DER SPORTMEDIZIN							
Allgemeine Anatomie der Knochen, Gelenke und Muskeln	1						
Herz- und Kreislaufsystem	1						
Atmungssystem	1						
		3				3	
SPORTMEDIZIN UND LEISTUNGSSPORT							
Energiestoffwechsel	1						
Leistungsdiagnostik	1						
		2				2	
GRUNDLAGEN DER FUNKTIONELLEN ANATOMIE							
Muskeln und Nervensysteme	1						
Sportartspezifische anatomische Strukturen	1						
		2				2	
MEDIZINISCHE VORSORGE							
Fehlbeanspruchungen im Sport	1						
Antidoping	2						
		3				3	
Gesamt Sportmedizin			16				

TRAININGSLEHRE							
GRUNDLAGEN							
Einführung in die Terminologie der Trainingslehre	1						
Merkmale und Aufgaben des sportlichen Trainings	1						
Gesetzmäßigkeiten und Trainingsprinzipien	1						
Gliederung des langfristigen Trainingsprozesses	1						
Ziele und Inhalte von Grundlagen- Aufbau- und Hochleistungstraining	1						
Sichtung und Förderung im Nachwuchsbereich - Talentsuche, Talentbindung	2						
Training im Kindes und Jugendalter	1						
Alters- und geschlechtsspezifische Möglichkeiten bzw. Einschränkungen im Training	1						
Störung der sportlichen Leistungsfähigkeit durch Überforderung	1						
Nachwuchsförderung	1						
		11					11
TRAININGSLEHRE IM ALPINSKATING							
Methodik der Trainingsplanung	2						
Trainingszyklen	1						
Sinn und Zweck der Periodisierung des Trainings (Jahresperiodisierung)	1						
Aufbau der Rahmentrainingspläne	1						
Rahmentrainingspläne mit individuellem Spielraum	1						
Trainingsdokumentation	1						
Planung und Durchführung von Leistungskontrollen	1						
Interpretation von Leistungskontrollen	1	9					9
Gesamt Trainingslehre			20				
TECHNIKTRAINING (sportartspezifisch)							
LAUFSCHULUNG (Entwicklung methodischer Reihen)							
Grundlagenschulung	3	3					3
Gewandheitsläufe	3						
Kurverntechniken	3						
Technik auf der Geraden	3						
Vorw. und rückwärts Laufen	3						
Start	3						
		15					15
Techniken im Alpinskiating (Entwicklung methodischer Reihen)							
Spezialtechniken auf der Geraden	3						
Kurverntechniken	3						
Start (z.B. Lichtschranken-Start)	3						
Zielschritt	3						
Rennverhalten in verschiedenen Wettkampfformen (Einzelläufe, Parallelslaom)	3						
		15					15
TECHNIKTRAINING - Bewegungsanalyse							
Beobachtung und Fehleranalyse beim Techniktaining	4/2						4 2
Didaktisches Grundverhältnis vom Lehren und Lernen	3						
Prozesskomponenten des Unterrichts							
Unterrichtsmethoden	3						
Planung, Vorbereitung und Durchführung einer Unterrichtseinheit	3						
		15					9
Gesamt Technik (sportartspezifisch)			48				
mit den sportartspezifischen Technik-Stunden	120	120	120			40	40