

# Umsetzung des Lehrplans zur Trainer C - Lizenz im Rollstuhl-Rugby

Stand Juli 2010

## **Erster Lehrgang**

<b>Inhalt</b>	<b>Pos.</b>	<b>Std.</b>
Rechtsfragen zur Durchführung des Leistungssport für Menschen mit Behinderungen Wahrnehmung sozialer Betreuungsaufgaben Öffentlichkeitsarbeit im Verein/Verband Richtlinien zur Aus- und Fortbildung im DBS, DOSB Finanzierungsmöglichkeiten für Behinderten-Sportvereine und -abteilungen -Vereinbarungen, Verträge, Abkommen über den ambulanten Rehabilitationssport -Spezifika der jeweiligen Bundesländer (z.B. Aktionsprogramme der Landessportbünde)	1.1	4
Verletzungsprophylaxe Sofortmaßnahmen bei Sportverletzungen Anatomisch-physiologische Grundlagen	1.2	5
Geräte und Materialkunde und sportartspezifische Besonderheiten	2.5	1
Grundlagentrainingsformen des Rollstuhl-Rugby Spielers für das Individual- Gruppentraining	2.8	5
<b>Summe</b>		<b>15</b>

## **Zweiter Lehrgang**

<b>Inhalt</b>	<b>Pos.</b>	<b>Std.</b>
Spezieller didaktischer Bereich - Charakteristik der Sportart Rollstuhl-Rugby - Lernziele - Handlungsstrukturen - Exemplarische Trainingseinheiten	2.1	2
Trainingslehre - Trainingsbegriff - Belastungskomponenten - Reizintensität, Reizdichte, Reizdauer, Reizumfang	1.4	2
Bewegungslehre - Motorisches Lernen - Allgemeine Voraussetzungen - Entwicklung und Entwicklungsphasen - Phasen des Lernverlaufs	1.4	2
Motorisches Lernen bei unterschiedlichen Behinderungsformen	1.5 1.7	2
<b>Nicht sportartspezifische Bewegungsspiele,-Gymnastik</b>	1.7	5
Taktische Grundausrichtung Highpointer u. Lowpointer	2.9	2
<b>Summe</b>		<b>15</b>

### **Dritter Lehrgang**

<b>Inhalt</b>	<b>Pos.</b>	<b>Std.</b>
Übersicht über Behinderungsarten in Theorie und Praxis - Bereich Orthopädie - Bereich Sensorik - Bereich Neurologie - Bereich Geistige Behinderung	1.5	8
Biologisch - medizinischer Bereich - Schadensbilder und Restfunktionen - Klassifizierung - Kontraindikationen	2.6	2
Bewegungs- Rollstuhl- und Ballfertigkeiten unter Berücksichtigung von unterschiedlichen Behinderungsarten	1.7	5
<b>Summe</b>		<b>15</b>

### **Vierter Lehrgang**

<b>Inhalt</b>	<b>Pos.</b>	<b>Std.</b>
Regelkunde - Allgemeine Regelkunde zum Mannschafts- und Kampfspiel im Rollstuhl	2.4	1
Taktischen Elemente: Einwurfspiel und Blocken	1.7	6
Trainingslehre - Trainingsprozess - Häufigkeit - Superkompensation - Adaptation - Periodisierung	1.4	2
Lehrübungen (1/5)	1.10	2
Vereins- und Verbandsstrukturen des Deutschen Sportbundes, des Deutschen Behindertensportverbandes und des jeweiligen Landesverbandes Ziele und Aufgaben im Leistungssport für Menschen mit Behinderungen Organisation und Struktur des Leistungssports international Qualitätsmanagement im Verein und Verband	1.1	2
Sportorganisatorisch-verwaltender Bereich - Struktur der Sportart in Deutschland - Wettkampfstruktur (national/international) - Ziele und Aufgaben im Leistungssport für Menschen mit Behinderung, von Behinderung bedrohten oder chronischen Kranken - Organisation und Struktur des Leistungssports international - Rechtsfragen zur Durchführung des Leistungssports für Menschen mit Behinderung, von Behinderung bedrohter oder chronisch Kranken	2.3	2
<b>Summe</b>		<b>15</b>

### **Fünfter Lehrgang**

<b>Inhalt</b>	<b>Pos.</b>	<b>Std.</b>
Ernährung des Sportlers - Vollwärtige Ernährung - Die Nährstoffe	1.8	3
Lehrübungen (2/5)	1.10	1
-aktiver und passiver Bewegungsapparat -Herz-Kreislauf-System -Nervensystem -Energiebereitstellung	1.2	5

-Aufbau einer Trainingseinheit -Motorische Hauptbeanspruchungsformen (Kraft/ Ausdauer/ Schnelligkeit/ Flexibilität/ Koordination) -Definition -Limitierende Faktoren -Trainingsprinzipien der Hauptbeanspruchungsformen -Überprüfungsmöglichkeiten der Hauptbeanspruchungsformen -Alters- und geschlechtsspezifische Besonderheiten	1.4	2
Didaktisch-methodischer Bereich -Allgemeine Unterrichts- und Trainingsplanung -Methodische Lehrverfahren -Unterrichtsstile	1.1	4
<b>Summe</b>		<b>15</b>

### **Sechster Lehrgang**

Inhalt	Pos.	Std.
Psychologie und Soziologie -Theorien über Wirkung von „Behinderung“ -Besonderheiten bei einzelnen Behinderungsarten -Selbsthilfegruppen -Motivation -Entspannung	1.6	4
Lehrübungen (3/5)	1.10	2
-Grundlagentraining der Sportart -Behinderungsspezifische Besonderheiten des Grundlagentrainings	2.8	5
Geschichtlich-soziologischer Bereich -Nationale Entwicklung -Internationale Entwicklung	3.2	1
Lehrübungen (2/5)	1.10	2
Psychologischer Bereich -Psychologische Betreuung bei Anfängern und während des Wettkampfes -Sportartspezifische Anwendung von mentalem Training und Entspannungsverfahren	2.7	2
<b>Summe</b>		<b>15</b>

### **Siebter Lehrgang**

Inhalt	Pos.	Std.
Lehrübungen (5/5)	1.10	3
Behinderungsspezifische Besonderheiten der Fertigkeiten Bedeutung des Bewegungssinns für die Wahrnehmung und die Methodik, besonders bei CP	2.9	3
Lernerfolgskontrolle	1.11	4
-Techniken der Sportart -Behinderungsspezifische Besonderheiten der Techniken	2.8	5
<b>Summe</b>		<b>15</b>

### **Optional**

Inhalt	Pos.	Std.
Hausarbeit, Hospitation	1.9, 2.11	8
<b>Summe</b>		<b>15</b>

## **Lehrgang**

<b>Inhalt</b>	<b>Pos.</b>	<b>Std.</b>
Übersicht über Behinderungsarten in Theorie und Praxis -Bereich Innere Medizin -Bereich Geistige Behinderung -Bereich Psychiatrie	1.5	2
Sportpraxis Traditionelle Sportarten für Menschen mit Behinderung, von Behinderung bedrohten oder chronisch Kranken u.a. -Bewegungslehre -Gymnastik -Leichtathletik -Schwimmen	1.6	13
<b>Summe</b>		<b>15</b>