

# **AUSBILDUNGSORDNUNG**

## **für Trainer C**

Im Bereich des Deutschen Schützenbundes (DSB) wird die Trainer C-Ausbildung in erster Linie die Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen ansprechen:

Die Ausbildung wendet sich an trainings- und wettkampforientierte Fachübungsleiter, die ehren-, neben- oder hauptamtliche Trainertätigkeiten im Leistungssport anstreben.

Wo die Ausbildungsrichtlinien des Deutschen Schützenbundes keine eindeutigen Aussagen zulassen, sind die Rahmenrichtlinien des Deutschen Sportbundes (dsb) maßgebend.

### **1. Träger der Trainer C-Ausbildung**

Verantwortlich für die Trainer C-Ausbildung ist der Deutsche Schützenbund. Er delegiert die Ausbildung an seine Landesverbände. Die Lehrgänge werden vom Lehrwart des Landesverbandes in Zusammenarbeit mit den vom Lehrausschuss des Landesverbandes berufenen Lehrkräften (Lehrstab) durchgeführt. Dem Lehrstab gehört mindestens eine mit Jugendfragen vertraute Person (Landesjugendleiter, Landesjugendtrainer, Jugendbildungsreferent, Jugendsekretär) an. Insbesondere ist bei der Ausbildung von Trainern C mit dem Schwerpunkt Kinder/Jugendliche die Zusammenarbeit mit den Jugendorganisationen der Ausbildungsträger zu gewährleisten.

### **2. Anerkennung anderer Ausbildungsgänge**

Bei entsprechenden Vereinbarungen können einzelne Ausbildungsabschnitte an sportpädagogischen Ausbildungsinstitutionen oder anderen Sportausbildungsstätten absolviert werden. Für Inhaber von dsb-Lizenzen sowie beim Nachweis anderer Qualifikationen werden die inhaltsgleichen Teile anerkannt. Inhalte der speziellen und überfachlichen Theorie können bei Vorliegen geeigneten Materials als Fernstudium bis maximal 30 Unterrichtseinheiten (UE) angeboten und anerkannt werden. Erfolgskontrollen erfolgen im Rahmen des Ausbildungslehrgangs.

Nach 120 UE Ausbildungsdauer wird der Lizenzabschluss als Jugendleiter angeboten. Absolventen der Trainer C-Ausbildung mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche können die Jugendleiter-Lizenz mit einem 60 UE umfassenden Aufbaukurs erwerben.

Jugendleiter können umgekehrt mit einem 60 UE umfassenden Erweiterungskurs die Trainer C-Lizenz erwerben.

### **3. Bewerbung und Zulassung zur Ausbildung**

- a) Für die Ausbildung können Vereine Bewerber melden, die mindestens das 18. Lebensjahr vollendet haben.
- b) Die Meldung erfolgt an den Lehrwart des Landesverbandes.
- c) Die Eignung des Bewerbers für die Ausbildung muss hinsichtlich der sportlichen Erfahrung sowie der Mitarbeit vom Verein bestätigt werden.
- d) Der Bewerber muss seine sportliche Leistungsfähigkeit durch einen ärztlichen Gesundheitsnachweis belegen.
- e) Nachweis der Schießsportleiter-Lizenz.

### **4. Ausbildungsdauer und Organisationsform**

Die Ausbildungsdauer einschließlich der Prüfung beträgt mindestens 120 Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 Minuten). Die Ausbildung muss grundsätzlich nach 2 Jahren abgeschlossen werden. Die Ausbildung kann in folgenden Organisationsformen erfolgen:

- |                                |          |       |
|--------------------------------|----------|-------|
| a) Abendlehrgang (Mo.-Fr.)     | je Woche | 15 UE |
| b) Wochenendlehrgang (Fr.-So.) |          | 20 UE |
| c) Wochenlehrgang (So.-So.)    |          | 60 UE |

Das Maximum von 10 UE pro Tag sollte nicht überschritten werden!

Bei Fehlzeiten von mehr als 10% der gesamten Lehrgangszeit (120 UE) erfolgt keine Zulassung zur Prüfung.

## **5. Ziele der Ausbildung**

Der Trainer C soll Kenntnisse und Fähigkeiten in den folgenden Bereichen erwerben:

- Wesentliche Inhalte des Leistungssports.
- Wichtige Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten bei der methodischen Umsetzung von leistungs- und wettkampforientierten Sportangeboten.
- Einen Grundlagenlehrgang aufbauen und durchführen können.
- Training und Wettkämpfe planen, durchführen, zielgruppengerecht variieren und auswerten können.

## **6. Gliederung der Ausbildung**

### **6.1 Schießsportleiter**

Der Ausbildung zum Trainer C ist ein einheitlicher Eingangskurs, die Schießsportleiter-Ausbildung, vorgeschaltet. Diese Ausbildung umfasst 30 UE und wird mit einer Lizenz versehen.

### **6.2 Trainer**

Die Ausbildung zum Trainer C gliedert sich in drei Ausbildungsebenen:

- Die personen- und vereinsbezogene Qualifikationsebene
- Die bewegungs- und sportartbezogene Qualifikationsebene
- Die lebensalterbezogene Qualifikationsebene

Die Ausbildung umfasst mindestens 120 UE (+ Prüfungszeit) und wird mit einer Lizenz versehen.

# **PRÜFUNGSORDNUNG für Trainer C**

## **1. Zulassung zur Prüfung**

Folgende Unterlagen müssen der Prüfungskommission bis zur Prüfung vorgelegt werden:

- Nachweis der bestandenen Schießsportleiter-Prüfung
- Drei Lichtbilder
- Nachweis über die regelmäßige Teilnahme an der geforderten Ausbildung

## **2. Prüfungskommission**

Die Prüfung wird vor einer Prüfungskommission abgelegt, die vom Lehrausschuss des Landesverbandes bestimmt wird. Zur Prüfungskommission gehört der Vorsitzende der Kommission, eine Lehrkraft, die in der Ausbildung mitgewirkt hat und ein weiterer Vertreter des Lehrstabs. Die Prüfungskommission entscheidet über den Prüfungserfolg.

## **3. Prüfungsinhalte**

Die Prüfung umfasst:

- a) Lehrprobe

In diesem Teil der Prüfung soll der Kandidat seine Lehrfähigkeit in Verbindung mit den erforderlichen theoretischen Kenntnissen nachweisen.

Der Kandidat hat eine schriftliche Ausarbeitung zum gestellten Thema vor Beginn der Prüfung vorzulegen. Die praktisch-fachmethodische Prüfung soll 20 Minuten dauern.

#### b) Prüfungsgespräch

Fehlleistungen in der praktisch-fachmethodischen Prüfung können im Rahmen eines Prüfungsgesprächs korrigiert werden. Das Prüfungsgespräch erstreckt sich auf Fragen, die sich aus der Trainer C-Ausbildung ergeben. Die Prüfungszeit je Kandidat beträgt in der Regel 15 Minuten.

### 4. Prüfungsergebnis

Die Prüfung wird mit „bestanden“ oder „nicht bestanden“ bewertet. Die Prüfung ist nicht bestanden, wenn der Kandidat die praktisch-fachmethodische Prüfung nicht besteht und dies durch das Prüfungsgespräch nicht korrigieren kann.

### 5. Wiederholung der Prüfung

Ist die Prüfung nicht bestanden, kann sie einmal wiederholt werden. Termin und Ort der Wiederholung bestimmt die Prüfungskommission. Bei Nichtbestehen der Prüfung entscheidet der Prüfungsausschuss über die Anrechnung von Prüfungsteilen für die Wiederholungsprüfung. Eine weitere Wiederholung bedarf der besonderen Genehmigung des Lehrausschusses.

### 6. Lizenzierung

Die erfolgreichen Absolventen der Trainer C-Ausbildung erhalten die Trainer C-Lizenz des Deutschen Sportbundes. Die Lizenz wird vom Landesverband ausgestellt. Nach der Lizenzerteilung ist der DSB zu informieren.

### 7. Gültigkeit der Lizenz

Die Trainer C-Lizenz ist im Gesamtbereich des Deutschen Sportbundes gültig. Der Besitz einer Lizenz ist Voraussetzung für die Bezuschussung in den Vereinen und Verbänden. Die Lizenz ist für 4 Jahre gültig. Die Gültigkeit beginnt mit dem Tag der Ausstellung und endet jeweils am 31. Dezember des letzten Jahres der Gültigkeitsdauer.

### 8. Verlängerung der Lizenz

Die Verlängerung der Lizenz setzt die Teilnahme an Fortbildungsveranstaltungen der Landesverbände von mindestens 15 UE voraus. Die Landesverbände sind verpflichtet Fortbildungsveranstaltungen für Trainer C anzubieten. Die Teilnahme an einer entsprechenden Weiterbildung anderer Weiterbildungseinrichtungen kann für die Lizenzverlängerung anerkannt werden.

Themenbereiche der Fortbildung:

- Ergänzung und Vertiefung der bisher vermittelten Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten
- Aktualisierung des Informationsstandes und der Qualifikation
- Erkennen und Umsetzen von Entwicklungen im Sport
- Erweiterung der Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten zu einem weiteren, eigenständigen Profil im Rahmen der bestehenden Ausbildungsgänge

Eine Lizenz erfolgt für jeweils 4 Jahre.

Die Erneuerung von ungültigen Lizzenzen erfordert den Nachweis einer Fortbildung von mindestens 30 UE. Lizzenzen, die länger als 2 Jahre ausgelaufen sind, können nicht mehr verlängert werden.

### 9. Lizenzentzug

Die Landesverbände haben das Recht, Lizenzen einzuziehen, wenn der Trainer C schwerwiegend gegen die Satzungen und Bestimmungen des Verbandes verstößt oder seine Stellung missbraucht.

## **10. Prüfungsgebühren und Lehrgangskosten**

Die Prüfungsgebühren und Lehrgangskosten werden vom Lehrausschuss des Landesverbandes festgesetzt.

## **11. Weitere Bestimmungen**

Für weitergehende Bestimmungen, die in diesen Richtlinien nicht erfasst sind, gelten die Rahmenrichtlinien für die Ausbildung im Bereich des Deutschen Sportbundes (dsb, Frankfurt 1990).

# **GLIEDERUNG UND LERNZIELKATALOG der Trainer C-Ausbildung**

## **Trainer C (120-140 UE)**

Die Ausbildung zum Trainer C setzt die erfolgreiche Teilnahme an der Schießsportleiter-Ausbildung wie auch die Empfehlung durch das Lehrteam voraus. Die Zielgruppenausrichtung Kinder/Jugendliche bestimmen Inhaltsbereiche, Ziele und Inhalte der Ausbildung.

### **Inhaltsbereiche**

#### **A: Die personen- und vereinsbezogene Qualifikationsebene (30-35 UE)**

##### **Einführung in die Ausbildungskonzeption des Deutschen Sportbundes**

Der Trainer C soll befähigt werden, Auskunft über die verschiedenen Lizenzstufen und Ausbildungsgänge des Deutschen Sportbundes geben zu können. Er soll informiert sein über die Dauer der Ausbildungsgänge, Fortbildungsmöglichkeiten, Ausbildungsträger und Aufgabenbereiche der verschiedenen Lizenzträger.

##### **Geschichtlich-sozialer Bereich**

Der Trainer C soll die gesellschaftspolitische Bedeutung des Sports und der politischen Jugendbildung erkennen. Er soll lernen, gesellschaftspolitische Probleme zu beurteilen und zu diskutieren. Er muss sich seiner Verantwortung für die Erziehung der Jugendlichen bewusst werden.

Der Trainer C soll über die geschichtliche Entwicklung der internationalen und nationalen Sportbewegung in Grundzügen informiert sein.

Der Trainer C soll über die historische Entwicklung des Schützenwesens von den Bürgerwehren des Mittelalters bis ins 20.Jahrhundert Bescheid wissen.

##### **Der Verein, Struktur und Aufgaben**

Der Trainer C soll informiert sein über die Struktur des deutschen Vereinswesens und die Aufgaben des Sportvereins, insbesondere des Schützenvereins, in unserer heutigen Gesellschaftsform. Die Jugendleiter- und Jugendsprechertätigkeit soll ebenso angesprochen werden, wie die Jugendbetreuerlizenz.

##### **Sport und Umwelt**

Der Trainer C soll über die Wirkungen seiner Sportart auf die Umwelt informiert sein. Dem Umweltschutz kommt im Schießsport eine hohe Bedeutung zu.

Problembereiche wie z.B. Lärm- und Bleibelastung durch den Schießstandbetrieb sollen in der Ausbildung angesprochen werden.

### **Bedeutung und Aufgaben des Sports in unserer Gesellschaft**

Der Trainer C soll die Auswirkungen des wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Wandels auf den einzelnen Menschen erläutern und mit Beispielen belegen können. Er soll in der Lage sein, konkrete Lösungsmöglichkeiten des Sports zur Befriedigung bestehender Bedürfnisse nennen zu können.

### **Aufbau und Aufgaben der Selbstverwaltung im Sport, Aufbau des Deutschen Schützenbundes**

Der Trainer C soll den Aufbau der Sportselbstverwaltung (Verein, Fachverband, Landessportbund, Deutscher Sportbund) kennen und wissen, wie er mit den verschiedenen Ansprechpartnern Kontakt aufnehmen kann. Der Trainer C soll überblicken, wer für welche Aufgabenbereiche zuständig ist und Hilfen bieten kann, z.B. für überfachliche Jugendarbeit, Leistungssport, Breitensport.

### **Einführung in allgemeine Rechtsbegriffe**

Der Trainer C soll die Satzung seines Vereins und die entsprechenden Paragraphen des BGB kennen, um sich daraus Rechte und Pflichten ableiten zu können. Er muss die Bestimmungen des Jugendschutzgesetzes darlegen können und danach handeln. Er muss in der Lage sein, Unfälle und Haftpflichtfälle auf den entsprechenden Formularen der Sportversicherungen melden zu können.

## **B: Die bewegungs- und sportartbezogene Qualifikationsebene**

### **Steuerungs- und Koordinationsprozesse**

Der Trainer C soll in der Lage sein, auf der Basis seiner Grundkenntnisse im biologischen Bereich, die komplizierten Prozesse der Bewegungssteuerung und Bewegungskoordination zu verstehen. An Beispielen aus dem Schießsport (Gleichgewichtsregulation, Koordination Auge-Abzugsfinger) soll die Problematik verdeutlicht werden.

### **Tests im Schießsport**

Die Trainingsformen Schussbild-Schießen, Schießen auf die Weiße Scheibe und die Leistungskontrolle werden in der Praxis vorgestellt. Anschließend soll diskutiert werden, welche Aussagen bezüglich des Trainingszustandes sich daraus ableiten lassen.

### **Bereich eigenen sportlichen Bewegens und Handelns**

Der Trainer C soll während seiner Ausbildung lernen, den Trainingsbetrieb in Schützenvereinen, Schützenkreisen und Schützenverbänden zu planen, durchzuführen und auszuwerten. Der Hauptaufgabenbereich eines Trainers C ist die Grundausbildung der Sportschützen, im Leistungs-, Breiten- und Freizeitsport. Darüber hinaus soll der Trainer C in der Lage sein, das Training und die Betreuung von Wettkampfmannschaften im Jugendbereich auf unterer Wettkampf Ebene zu übernehmen. Der Trainer C sollte die Begriffe Breiten- und Freizeitsport definieren und anhand von Beispielen die Umsetzung in seiner Arbeit erläutern können. Der Trainer C muss über Sinn und Zweck einer guten Schießausstattung informiert sein. Er ist in seinem Verein der erste Berater vor dem Neuerwerb der z.T. sehr teuren Ausrüstung. Vor allem die Jugend muss vor Fehlkäufen bewahrt werden.

Der Trainer C soll ein Grundwissen in den Schießdisziplinen

- Gewehrschießen
- Wurfscheibenschießen
- Laufende Scheibe
- Pistolenschießen
- Bogenschießen
- Armbrustschießen

besitzen und in mindestens einer dieser Disziplinen über ein vertieftes Fachwissen verfügen. Die Mehrzahl der Schützen und Schützinnen beginnt den Schießsport über das Gewehr- und Pistolenschießen. Aus diesem Grund beschränkt sich der Lernzielkatalog zunächst auch auf diese beiden Disziplinbereiche.

## **Fachausbildung Gewehr**

### **Vermittlung der drei Anschlagarten**

Der Trainer C soll nach seiner Ausbildung in der Lage sein, die drei Anschlagarten Liegend, Stehend und Kniend ausführlich vermitteln zu können. Er muss zur Verdeutlichung seiner Erklärungen die schulmäßigen Anschläge demonstrieren können. Deshalb steht die praktische Durchführung der Anschläge im Vordergrund der Fachausbildung.

### **Erlernen des Zielvorganges und der Atemtechnik**

Anhand eines praktischen Beispiels im Liegendanschlag soll der Trainer C erfahren, wie wichtig die technischen Elemente „Zielen“ und „Atmen“ für das Sportschießen sind.

### **Erlernen des Abzugsvorgangs und des Nachhaltens**

Anhand eines praktischen Beispiels im Stehendanschlag soll der Trainer C erfahren, wie wichtig die technischen Elemente „Abziehen“ und „Nachhalten“ für das Sportschießen sind.

### **Verbesserung der speziellen Kondition**

Anhand eines praktischen Beispiels im Kniendanschlag soll der Trainer C erfahren, welche Bedeutung die spezielle Kondition für das Sportschießen hat.

### **Auswertung von Trefferbildern**

Der Trainer C soll anhand von Trefferbildern mögliche Fehler im Äußeren Anschlag des Schützen erkennen können. Dabei muss er die Kriterien kennen, die beim Schießen von Trefferbildern zu berücksichtigen sind.

### **Waffen und Munition**

Die sachgerechte Pflege und Handhabung von Waffen und Munition muss dem Trainer C vertraut sein. Er soll Kenntnisse im Testen verschiedener Munitionssorten besitzen, um Munition und Sportgerät optimal aufeinander abstimmen zu können. Die optimale Anpassung der Sportwaffe an die Körpermaße der jugendlichen Schützen und Schützinnen sollte gelehrt werden.

### **Sportordnung Gewehr (Teil 1)**

Der Trainer C muss die allgemeinen Regeln der Sportordnung und die Regeln seiner Disziplin beherrschen.

## **Fachausbildung Pistole**

### **Einführung in die Pistolendisziplin**

Der Trainer C muss informiert sein über Wettkampfverlauf und Regeln der Pistolendisziplinen.

- Sportpistole
- Olympische Schnellfeuerpistole
- Luftpistole

- Standardpistole
- Freie Pistole

Der Trainer C soll nach seiner Ausbildung in der Lage sein, die zwei Anschlagarten Präzisionsschießen und Duellschießen ausführlich beschreiben zu können. Er muss die schulmäßigen Anschläge vermitteln können.

### **Technische Elemente des Präzisionsschießens**

Der Trainer C soll die folgenden technischen Elemente des Präzisionsschießens beherrschen:

- Umfassen der Waffe
- optimale Gestaltung des Pistolengriffes
- Erfassung und Beobachtung der Visierung

### **Technische Elemente des Duellschießens**

Der Trainer C soll die folgenden technischen Elemente des Duellschießens beherrschen:

- Hochführen der Waffe
- Abziehen beim Duellschießen

### **Auswertung von Trefferbildern**

Der Trainer C soll anhand von Trefferbildern mögliche Fehler im Äußeren Anschlag des Sportlers erkennen können. Dabei muss er die Kriterien kennen, die beim Schießen von Trefferbildern zu berücksichtigen sind.

### **Waffen und Munition**

Die sachgerechte Pflege und Handhabung von Waffen und Munition muss dem Trainer C vertraut sein. Er soll Kenntnisse im Testen verschiedener Munitionssorten besitzen, um Munition und Sportgerät optimal aufeinander abstimmen zu können.

### **Sportordnung Pistole (Teil 2)**

Der Trainer C muss die allgemeinen Regeln der Sportordnung und die Regeln seiner Disziplin kennen.

## **Fachausbildung Bogen**

### **Vermittlung der Stilelemente beim Bogenschießen**

Der Trainer C soll nach seiner Ausbildung in der Lage sein, die Stilelemente (Stand und Haltung, Atemtechnik, Sehnenhand und Zugarm, Bogenhand und Bogenarm, Anzug und Anker, Rückenspannung, Zielen und Lösen, Nachfolgen und Halten) vermitteln zu können. Deshalb steht die praktische Durchführung und die Korrektur der einzelnen Stilelemente im Vordergrund der Fachausbildung.

### **Verbesserung der speziellen Kondition**

Anhand von praktischen Beispielen soll der Trainer C erfahren, welche Bedeutung die spezielle Kondition für das Bogenschießen hat.

### **Ausgleichs- und Ergänzungstraining**

Anhand von praktischen Beispielen soll der Trainer C erfahren, welche Bedeutung das Ausgleichs- und Ergänzungstraining für das Bogenschießen hat.

## **Feinabstimmung des Bogens**

Der Trainer C soll nach der Ausbildung in der Lage sein, den Bogen, die Stabilisatoren des Bogens sowie die Pfeilauswahl so abzustimmen, dass ein gerader, sauberer Pfeilflug erkennbar ist.

## **Auswerten von Trefferbildern**

Der Trainer C soll anhand von Trefferbildern mögliche Fehler im Bewegungsablauf bzw. in der Feinabstimmung des Bogens und der Pfeile erkennen können. Dabei muss er die Kriterien kennen, die beim Schießen zu berücksichtigen sind.

## **Sportordnung Bogen**

Der Trainer C muss die allgemeinen Regeln der Sportordnung und die Regeln seiner Disziplin beherrschen.

## **Disziplinübergreifende Fachausbildung**

### **Einführung in die Schießdisziplinen (außer Gewehr, Pistole und Bogen)**

Der Trainer C soll über ein Grundwissen in den Schießdisziplinen Wurfscheibenschießen, Bogenschießen, Armbrustschießen und Schießen auf die Laufende Scheibe verfügen, um interessierten Vereinsmitgliedern eine erste Auskunft geben zu können.

## **Schießrhythmus**

Jeder Trainer C soll den Begriff „Schießrhythmus“ erklären können. Er soll die Vor- und Nachteile des individuellen Schießrhythmus erkennen und seinen Trainerbetrieb danach ausrichten.

## **C: Die lebensalterbezogene Qualifikationsebene (30-35 UE)**

### **Sportmedizin**

#### **Aufbau und Funktion des menschlichen Organismus**

Der Trainer C soll sich Grundkenntnisse in folgenden Teilbereichen der menschlichen Anatomie aneignen:

- Innere Organe
- Skelettsystem
- Skelettmuskulatur
- Nervensysteme
- Sehnen, Gelenke, Bänder

Er soll außerdem über die Funktionen der wichtigsten Organsysteme (Herz-Kreislauf-System, Blut, Atmung, Elektrolythaushalt, Temperaturregulation) Bescheid wissen.

#### **Trainingswirkungen auf den Organismus**

Der Trainer C muss in der Lage sein, den praktischen Sportbetrieb so durchführen zu können, dass eine körperliche Anpassung erfolgen kann (Aufwärmarbeit, Leistungssteigerung, Abwärmen).

#### **Die körperliche Entwicklung im Kindes- und Jugendalter**

Der Trainer C soll Einblick bekommen in die körperliche und motorische Entwicklung der Jugendlichen. Er soll die individuellen Unterschiede in der körperlichen Entwicklung von Jugendlichen erkennen und beurteilen können.

## **Belastungs- und Leistungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter**

Der Trainer C muss in der Lage sein, die auftretenden Belastungen in den verschiedenen Schießdisziplinen zu erkennen und auf die individuelle Belastungsfähigkeit der Jugendlichen abzustimmen.

## **Gesundheitliche Gefährdung durch Rauchen, Alkohol, Spielsucht und Drogen – Dopingproblematik**

Der Trainer C soll die gesundheitlichen Wirkungen des Nikotins und des Alkohols kennen und mit der Problematik des Drogenmissbrauchs und der Spielsucht vertraut sein.

Der Trainer C soll den Begriff „Doping“ definieren können und anhand konkreter Beispiele im Schießsport die Problematik erkennen. Ablauf und Folgen von Dopingkontrollen sollen angesprochen werden.

## **Sportschäden im Schießsport**

Der Trainer C muss über die Überlastungsschäden im Schießsport (Sinnesorgane und Bewegungsapparat) unterrichtet sein und die nötigen vorbeugenden Maßnahmen ergreifen können.

## **Medizinische Grundfragen zur Leistungsentwicklung im Schießsport**

Der Trainer C muss die biologischen Voraussetzungen kennen, auf denen Höchstleistungen im Schießsport basieren:

- optimale Sauerstoffversorgung
- Blutdruckregulation
- Gleichgewichtsregulation
- Ernährung für Sportschützen

## **Erste-Hilfe-Ausbildung**

Die Erste-Hilfe-Ausbildung der Lehrgangsteilnehmer liegt in der Regel mehr als zwei Jahre zurück. Eine Auffrischung der Inhalte von 4 UE ist deshalb erforderlich, um den Rahmenrichtlinien des dsb gerecht zu werden.

## **Sportpädagogik – Sportpsychologie**

### **Sportliteratur, Medien**

Der Trainer C soll sich in der aktuellen Fachliteratur auskennen und einen Einblick in die grundlegenden Werke der allgemeinen Trainingslehre und der Sportpsychologie bekommen. Darüber hinaus soll er lernen, verschiedene Medien (z.B. Dia, Video, Tafelbild) trainingsunterstützend einzusetzen.

### **Lernverhalten**

Um Lernprozesse überschauen und steuern zu können, muss der Trainer C Grundkenntnisse in Bezug auf menschliches Lernen (Kurzzeitgedächtnis, Langzeitgedächtnis, Wiederholungszahl, Umlernen, Neulernen) besitzen.

### **Führungsverhalten**

Der Trainer C muss die Führungsstile (autoritär und demokratisch) kennen, um sein eigenes Führungsverhalten besser verstehen und kontrollieren zu lernen.

## **Grundsätze beim Lehren und Lernen von Bewegungen**

Der Trainer C soll mit dem phasenweisen Verlauf des Bewegungslernens (Grobkoordination, Feinkoordination und Feinstkoordination) vertraut sein. Er muss auf diesem Hintergrund die methodischen Begriffe „Vom Leichten zum Schweren“ – „Von einfachen zum komplizierten Sachverhalten“ verstehen und anwenden lernen.

## **Planung von Unterrichtsstunden im Schießsport**

Der Trainer C soll eine möglichst große Anzahl der verschiedensten Trainingsformen kennen lernen und entsprechend dem Zweck der Trainingseinheit einsetzen können. Er muss in der Lage sein, zu einem vorgegebenen Trainingsschwerpunkt (z.B. Abziehen, Äußerer Anschlag, Innerer Anschlag, spezielle Kondition, allgemeine Kondition) eine Trainingseinheit zu planen.

## **Einführung in die Gruppenpädagogik**

Der Trainer C soll einen Überblick über die verschiedenen Arten sozialer Gruppen erhalten und in der Lage sein, verschiedene Funktionen, Rollen, Positionen, Innen- und Außenbeziehungen innerhalb einer Gruppe feststellen zu können.

## **Fair Play im Schießsport**

Der Trainer C soll über die Fair Play-Aktion des Deutschen Sportbundes informiert werden. Die Ziele und Inhalte der Fair Play-Aktion sollen an Beispielen aus dem Schießsport erarbeitet werden.

## **Sitzungs- und Versammlungstechnik**

Der Trainer C soll die elementaren Spielregeln bei Sitzungen und Versammlungen kennen lernen, üben und beherrschen.

## **Mitarbeitergewinnung**

Der Trainer C sollte die Möglichkeiten der Mitarbeitergewinnung kennen und die Umsetzung in der Praxis unter Einbeziehung von Jugendlichen üben.

## **Öffentlichkeitsarbeit**

Der Trainer C muss in der Lage sein, den Schießsport in der Öffentlichkeit als gleichberechtigte Sportdisziplin im Vergleich zu anderen Sportarten darstellen zu können. Er soll die Notwendigkeit einer geschickten Öffentlichkeitsarbeit (Vereinszeitung, Schwarzes Brett, örtliche Presse) erkennen und danach handeln.

## **Planung und Durchführung von Sportstunden**

Jeder Trainer C muss in der Lage sein, eine allgemeine Sportstunde zu planen und mit einer Gruppe durchführen zu können. Er soll sich Fähigkeiten im Bereich

- kleine Spiele
- allgemeines Circuittraining
- große Sportspiele (Volleyball, Basketball, Handball)

aneignen. Dabei sollen praktische Beispiele zur Umsetzung dieser Fähigkeiten unter besonderen Gegebenheiten (Schießstand, Aufenthaltsraum) erarbeitet werden.

## **Trainingslehre**

### **Kraftraining**

Der Trainer C soll die Grundprinzipien des Krafttrainings kennen lernen. Einfache, praktische Übungen sollen die theoretischen Ausführungen sinnvoll ergänzen.

### **Ausdauertraining**

Der Trainer C soll die Grundprinzipien des Ausdauertrainings kennen lernen. Einfache, praktische Übungen sollen die theoretischen Ausführungen sinnvoll ergänzen. Die großen Vorteile des Ausdauertrainings als Ausgleichssport zum Schießen sollen hervorgehoben werden.

### **Allgemeine Prinzipien des sportlichen Trainings**

Der Trainer C soll erkennen, dass der Mensch auf gesetzte Trainingsreize reagiert. Diese Reaktionen laufen nach bestimmten Gesetzmäßigkeiten ab. Der Trainer C soll lernen, diese Gesetzmäßigkeiten für die Leistungssteigerung seiner Sportler zu nutzen.

### **Methodische Grundsätze des Trainings**

Der Trainer C soll die wechselnde Schwerpunktsetzung im Verlauf des Jugendtrainings erkennen und ihre Notwendigkeit verstehen. Der Umgang mit Jugendlichen setzt pädagogische Kenntnisse voraus, die bei den Vermittlungsmethoden und im Trainingsverhalten ihre Berücksichtigung finden müssen.

### **Spezielle Trainingsformen im Schießsport**

Der Trainer C soll über eine möglichst große Zahl spezieller Trainings- und Übungsformen im Schießsport verfügen, angefangen beim Aufwärmen auf dem Schießstand und dem Trockentraining über die Formen des Abzugstrainings bis hin zu Schießspielen und wettkampfnahen Trainingsformen wie z.B. der Leistungskontrolle. Die Bedeutung von mentalem, autogenem und Entspannungstraining sollte angesprochen werden.

### **Betreuung vor, während und nach dem Wettkampf**

Der Trainer C muss die wichtigsten Formen des Coachings im Wettkampf beherrschen und danach handeln können.

### **Aufbereitung der Wettkampfergebnisse, Wettkampfanalyse**

Die statistische Aufbereitung der Wettkampfergebnisse über einen längeren Zeitraum bildet die Basis für eine erfolgsversprechende Trainings- und Wettkampfanalyse. Die Auswertung von Beobachtungsbögen und Trainingsbüchern sollte von dem Trainer beherrscht werden. Sie ergänzen die reinen Zahlen zu einem möglichst objektiven Gesamtbild.

### **Sportmotorische Fähigkeiten**

In Ergänzung zum sportbiologischen Bereich der Ausbildung soll der Trainer C die verschiedenen Ausprägungen der sportmotorischen Fähigkeiten

- Kraft
- Schnelligkeit
- Ausdauer
- Koordination

Kennen lernen. Er muss diejenigen Fähigkeiten genauer kennen, die in seiner Spezialdisziplin maßgeblich an der Schießleistung beteiligt sind.