

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

Stand Juli 2008

Erster Lehrgang

Inhalt	Pos.	Std.
Rechtsfragen zur Durchführung des Leistungssport für Menschen mit Behinderungen Wahrnehmung sozialer Betreuungsaufgaben Öffentlichkeitsarbeit im Verein/Verband	1.1	1
Verletzungsprophylaxe Anatomisch-physiologische Grundlagen Geräte und Materialkunde	1.3 / 3.5	3
Lernen, Üben, Trainieren, Bewegungslehre	1.5 / 2.2	1
Motorisches Lernen bei unterschiedlichen Behinderungsformen	2.2	2
Grundlagentrainingsformen des Rollstuhl-Rugby Spielers für das Individual- Gruppentraining	3.8.1	5
Rollstuhl- und Ballfertigkeiten	3.9.1	3
Summe		15

Zweiter Lehrgang

Inhalt	Pos.	Std.
Spezieller didaktischer Bereich - Charakteristik der Sportart Rollstuhl-Rugby - Lernziele - Handlungsstrukturen - Exemplarische Trainingseinheiten	3.1	2
Trainingslehre - Trainingsbegriff - Belastungskomponenten - Reizintensität, Reizdichte, Reizdauer, Reizumfang	1.4	2
Bewegungslehre - Motorisches Lernen - Allgemeine Voraussetzungen - Entwicklung und Entwicklungsphasen - Phasen des Lernverlaufs	1.5	4
Vortaktische Elemente Eins gegen Eins / Zwei gegen Eins	3.8	5
Taktische Grundausrichtung Highpointer u. Lowpointer	3.9	2
Summe		15

Dritter Lehrgang

Inhalt	Pos.	Std.
Klassifizierung / Medizinischer Bereich Behinderungsformen: funktionelle Gemeinsamkeiten, Kontraindikationen - Hals-Querschnittslähmung (Ursachen, Schweregrade, Komplikationen) - Muskelerkrankungen (Formen, Belastbarkeit, Einschränkungen) - Cerebral Paresen (geeignete Formen für Rollstuhl-Rugby; Stress Bewältigung, Wahrnehmungsproblematik) - Multiple Sklerose (Belastbarkeit; mentale Problematik; Besonderheit im Verlauf) - Orthopädische Behinderungsformen (Zulassungskriterien)	1.3 / 3.6 2.1	8
Taktische Formen: Press-Deckung und Angriff (T-Aufstellung; Y – Aufstellung; Diamant)	3.8.5	7
Summe		15

Vierter Lehrgang

Inhalt	Pos.	Std.
Regelkunde - Allgemeine Regelkunde zum Mannschafts- und Kampfspiel im Rollstuhl - Sportartspezifische Besonderheiten des Rollstuhl-Rugby im Bezug auf Low- und High-Point Spielern; - Geräte- und Materialkunde	3.4	7
Taktischen Elemente: Einwurfspiel und Blocken	3.8.4	6
Trainingslehre - Trainingsprozess - Häufigkeit - Superkompensation - Adaptation - Periodisierung	1.4	2
Summe		15

Fünfter Lehrgang

Inhalt	Pos.	Std.
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	1.1	1
Geschichtlich-soziologischer Bereich - Nationale Entwicklung - Internationale Entwicklung - Zusammenhang zur Rehabilitation und medizinischer Behandlung	3.2	1
Sportorganisatorisch-verwaltender Bereich - Struktur der Sportart in Deutschland im Fachbereich des DRS - Vereinsangebot und Landeskader - Spezielle Maßnahmen zur Nachwuchsarbeit in Kliniken und bei Messen - Wettkampfstruktur (national/international)	3.3	2
Psychologischer Bereich - Psychologische Betreuung bei Anfängern und während des Wettkampfes - Sportartspezifische Anwendung von mentalem Training und Entspannungsverfahren	3.7	4
Taktische Elemente Offence und Defence	3.8.5	7
Summe		15

Sechster Lehrgang

Inhalt	Pos.	Std.
Ernährung des Sportlers	1.7	2
- Aufbau einer Trainingseinheit - Motorische Hauptbeanspruchungsformen (Kraft/Ausdauer/Schnelligkeit/Flexibilität/Koordination) - Definition - Limitierende Faktoren - Trainingsprinzipien der Hauptbeanspruchungsform - Überprüfungsöglichkeiten der Hauptbeanspruchungsform - Alters- und geschlechtsspezifische Besonderheiten	1.4.9	6
Didaktisch-methodischer Bereich - Allgemeine Unterrichts- und Trainingsplanung - Methodische Lehrverfahren - Unterrichtsstile	1.2	4
Vortaktische Elemente Eins gegen Eins / Zwei gegen Eins	3.8.5	3
Summe		15

Siebter Lehrgang

Inhalt	Pos.	Std.
Psychologische Bereich - Motivation - Mentales Training - Entspannungsverfahren	1.6	4
Lernen, Üben, Trainieren	1.5	4
Möglichkeiten und Probleme des Leistungssports und der Trainingsbelastung	2.3	2
Taktische Elemente – Spielanalyse	3.8	5
Summe		15

Achter Lehrgang

Inhalt	Pos.	Std.
Behinderungsspezifische Besonderheiten des Grundlagentrainings bei Unterschiedlicher Atmungsmechanik, niedrigem Maximal Puls und Muskelmasse vegetative Kompensation beim Ausdauertraining Kompensation bei fehlender Muskelbalance Vortaktische Elemente: 2 gegen 1; die Schere; Lead Pass; Einwurf-Spiel; Blocken	3.8.2	4
Behinderungsspezifische Besonderheiten der Fertigkeiten Bedeutung des Bewegungssinns für die Wahrnehmung und die Methodik, besonders bei CP	3.9.2	4
Taktische Formen: Zonen-Verteidigung und Angriff;	3.8	5
Auswirkungen des Regelwerks auf die Taktik		2
Summe		15

Optional

Inhalt	Pos.	Std.
Hausarbeit, Hospitation	3.10	6
Lehrübungen und Wissenüberprüfung	3.11	8

