

Stoffverteilungsplan Inlie Alpinskiating					
	TC-B	TC-L	TB-B	TB-L	TA
Personen- und vereinsbezogener Bereich					
PADAGOGIK					
GRUNDLAGEN - Grundbegriffe		0	0	0	0
DIDAKTIK UND METHODIK		0	2	2	0
Theorie und Anwendung von Didaktik					
Grundlagen	3	3			
MOTIVATION FÜR DAS ALPINSKATING					
Ermutigung	2	2		1	2
Förderung der Leistungsbereitschaft	2	2		2	2
MENSCHENFÜHRUNG UND GRUPPENPROZESSE					
Der Austausch zwischen Sportler u. Trainer	2	2		2	2
Die Person des Trainers	1	1		1	2
Die Persönlichkeit des Sportlers	1	1		1	2
EINSATZ VON MEDIEN					
Gesprächsführung, Körpersprache	2	2		0	2
Technische Medien - Grundlagen	1	1		2	4
Gesamt Pädagogik	13	13		11	16
PSYCHOLOGIE					
GRUNDLAGEN DER PSYCHOLOGIE					
Der menschliche Organismus als psychisches System	2	2			
Psychische Beanspruchung als Anpassungsproblem	2	2			
Motivation und Einstellung zum Training und Wettkampf	1	1		2	2
PSYCHOLOGIE IM SPEEDSKATING					
Bedingungen psychischer Beanspruchung im Training und Wettkampf	2	2			
Maßnahmen zur Regulation psychischer Beanspruchung	0	0		2	2
Mentale Trainingsformen	0	0		2	3
FÜHRUNGSVERHALTEN					
Der mündige Athlet und sein Trainer	0	0		2	2
Gesamt Psychologie	7	7		8	9
SPORTORGANISATION; VERWALTUNG					
GRUNDLAGEN					
Struktur, Organe und Aufgaben der Sportselbstverwaltung und der öffentlichen Sportverwaltung	1	1			1
DOSB Aus- und Fortbildungssystem	1	1			
Vereinsrecht und sporteigenes Recht	1	1			
Aufsichtspflicht und Haftung	1	1			
IN BEZUG AUF ALPINSKATING					
Regelkunde (WKO) u. weitere Regelwerke	2	2	2	2	
Gesamt Sportorganisation und Verwaltung	6	6	2	2	1
SPORTPOLITIK					
DER SPORT UND SEIN SOZIALES UMFELD					
Die Werte des Sports und seine Förderung	1	1			1
Der Sportler im Beziehungsgeflecht gesellschaftlicher Einflüsse	1	1			
Sport und Umwelt	1	1			
SPORT UND ÖFFENTLICHKEIT					
Öffentlichkeitsarbeit	1	1			
Außersportliche Veranstaltungen und Aktivitäten	1	1			
Marketing	1	1			1
Gesamt Sportpolitik	6	6		0	2
Gesamt Personen- und vereinsbezogener Bereich	32	32		21	28
Bewegungs- und sportartbezogener Bereich					
BIOMECHANIK; BEWEGUNGSLEHRE					
GRUNDLAGEN DER BIOMECHANIK					
Allgemeine Grundlagen	2	2	0	0	0
Biomechanische Prinzipien			1	1	1
Biomechanik der sportlichen Bewegung			1	1	1
Biomechanische Meßmethoden			1	1	1
Funktionell anatomische Betrachtung			1	1	1
BIOMECHANISCHE GRUNDLAGEN IM SPEEDSKATING					
Bewegungsanalyse durch Technikleitbilder	3	3	5	5	8
MOTORISCHES LERNEN					
Prinzipien des motorischen Lernens	2	2			
Komponenten des motorischen Lernens			2	2	1
Bewegungskoordination und koordinative Fähigkeiten			3	3	2
Gesamt Biomechanik, Bewegungslehre	7	7	14	14	15
SPORTMEDIZIN					
GRUNDLAGEN DER SPORTBIOLOGIE					
Biologische Grundgesetze von Training und Leistung (Leistungsfunktionen des Organismus)	2	2	2	2	3
Biologie von Leistung und Training des Kindes und des Jugendlichen	1	1			
Umwelteinflüsse auf die Leistungsfähigkeit			1	1	2
Ernährung für Training und Wettkampf	2	2	0	0	2
GRUNDLAGEN DER SPORTMEDIZIN					
Allgemeine Anatomie der Knochen, Gelenke und Muskeln	1	1	2	2	
Herz- und Kreislaufsystem	1	1	1	1	
Atmungssystem			1	1	
SPORTMEDIZIN UND LEISTUNGSSPORT					
Energiestoffwechsel	1	1	2	2	3
Leistungsdiagnostik	2	2	2	2	4
GRUNDLAGEN DER FUNKTIONELLEN ANATOMIE					
Muskeln und Nervensysteme	1	1	0	0	2
Die motorische Einheit					1
Sportmedizinische Charakteristik			1	1	
Sportartspezifische anatomische Strukturen	1	1			2
MEDIZINISCHE VORSORGE					
Fehlbeanspruchungen im Sport	2	2			
Sportverletzungen (sportartspezifisch)					2
Physiotherapeutische Betreuung			1	1	2
Sportthygienische Maßnahmen; Optimale Regeneration					2
Antidoping	4	4	0	0	4
Gesamt Sportmedizin	18	18	13	13	29

TRAININGSLEHRE					
GRUNDLAGEN					
Einführung in die Terminologie der Trainingslehre	2	2			
Merkmale und Aufgaben des sportlichen Trainings	1	1			
Gesetzmäßigkeiten und Trainingsprinzipien	1	1			
Gliederung des langfristigen Trainingsprozesses	2	2			
Ziele und Inhalte von Grundlagen- Aufbau- und Hochleistungstraining	2	2			
Sichtung und Förderung im Nachwuchsbereich - Talentsuche, Talentbindung	1	1			
Training im Kindes und Jugendalter	1	1			
Alters- und geschlechtsspezifische Möglichkeiten bzw. Einschränkungen im Training	1	1			
Störung der sportlichen Leistungsfähigkeit durch Überforderung					
Taktik in der Sportart	1	1	1	1	3
Nachwuchsförderkonzept (ist bereits vorhanden - keine Ausarbeitung)	2	2	2	2	2
TRAININGSLEHRE IM ALPINSKATING					
Methodik der Trainingsplanung	2	2			
Trainingszyklen	2	2			
Sinn und Zweck der Periodisierung des Trainings (Jahresperiodisierung)	1	1			
Aufbau der Rahmentrainingspläne	1	1			
Rahmentrainingspläne mit individuellem Spielraum	1	1			2
Analyse der Leistungsstrukturen auf internationaler Ebene			2	2	2
Trainingsdokumentation	1	1			
Planung und Durchführung von Leistungskontrollen	1	1			2
Interpretation von Leistungskontrollen			2	2	1
Gesamt Trainingslehre	23	23	7	7	12
TECHNIKTRAINING (sportartspezifisch)					
LAUFSCHULUNG (Entwicklung methodischer Reihen)	3	3	0	0	2
Grundlagenschulung	17	17			
Gewandheitsläufe					
Kurventechniken					
Technik auf der Geraden					
Vorw. und rückwärts Laufen					
Start					
Techniken im Alpinski (Entwicklung methodischer Reihen)	19	19	8	8	
Spezialtechniken auf der Geraden			(minus 5 für Technik-Fehleranalyse)		
Kurventechniken					
Start (z.B. Lichtschranken-Start)					
Zielschritt					
Rennverhalten in verschiedenen Wettkampfformen (Einzelläufe, Parallellaom)					
TECHNIKTRAINING - Bewegungsanalyse					
Beobachtung und Fehleranalyse beim Techniktraining	5	5	2	2	10
Didaktisches Grundverhältnis vom Lehren und Lernen					
Prozesskomponenten des Unterrichts					
Unterrichtsmethoden					
Planung, Vorbereitung und Durchführung einer Unterrichtseinheit					
Gesamt Technik (sportartspezifisch)	40	2	25	25	19
Gesamt Bewegungs- und sportartbezogener Bereich	88	50		59	75
errechnete Gesamtstunden - in dieser Ausbildungsmatrix mit den sportartspezifischen Technik-Stunden	120	82		80	103
Themen für überfachliche Ausbildung	40				
Themen für Vorstufen Qualifizierung - Instructor	40				
Themen für Trainer-C Breitensport + Leistungssport	40				
Trainer B Leistungssport	60				
Trainer B Breitensport	60				
Trainer A	90				