

# Ausbildungskonzeption

## Aus-, Fort- und Weiterbildung für Trainer

### im Bereich des Deutschen Fechter-Bundes



Diese Ausbildungskonzeption für die Traineraus- und Weiterbildung im Bereich des Deutschen Fechter-Bundes tritt auf Antrag des Ausschusses Lehrwesen und Trainingswissenschaft nach Beschluss durch das Präsidium des DFB

am 1. Januar 2008 in Kraft.

Damit verliert die bisherige Ausbildungskonzeption ihre Gültigkeit.

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	4
<b>I. Aufgaben und Funktion der Ausbildungskonzeption</b>	<b>5</b>
<b>II. Grundlegende Positionen</b>	<b>6</b>
1. Fechtsport und Gesellschaft	6
2. Personalentwicklung- Zukunftssicherung des DFB	8
3. Bildung im Fechtsport – Bildung durch Fechtsport	8
<b>III. Pädagogische Rahmenbedingungen</b>	<b>10</b>
1. Pädagogisches Selbstverständnis	10
2. Erwerb von Handlungskompetenz	11
3. Didaktisch-methodische Grundsätze zur Gestaltung der Qualifizierungsmaßnahmen	13
<b>IV. Strunktur des DFB-Qualifizierungssystems</b>	<b>15</b>
1. Strukturschema	15
2. Kurzbeschreibung der Ausbildungsgänge	15
3. Fort- und Weiterbildung	17
<b>V. Ausbildungsgänge</b>	<b>17</b>
1. Vorstufenqualifikation	18
2. Sportartübergreifende Basisqualifizierung (Module 1 und 2)	28
3. Sportartspezifische Basisqualifizierung	31
3.1 Basisqualifizierung Methodik (Modul 3)	31
3.2 Spezielle Trainingslehre, Sportmedizin, Sportpsychologie (Modul 4)	38
<b>4. Qualifizierung für den Bereich Breitensport (Module 6 und 7)</b>	<b>47</b>
4.1 Trainer – C – Breitensport	47
4.1.1 Zielgruppenorientierte Angebote (Modul 6)	49
4.1.2 Szenisches Fechten (Modul 7)	54
4.2 Trainer – B – Breitensport	58
<b>5. Qualifizierung für den Bereich Leistungssport</b>	<b>72</b>
5.1 Trainer – C – Leistungssport (Modul 5)	72
5.1.1 Modul 5 (Waffenspezifische Vertiefung Florett)	74
5.1.2 Modul 5 (Waffenspezifische Vertiefung Degen)	76
5.1.3 Modul 5 (Waffenspezifische Vertiefung Säbel)	77
5.2 Trainer – B – Leistungssport	79
5.3 Trainer – A – Leistungssport	88
5.4 Diplomtrainer des DOSB	94
<b>VI. Ordnungen</b>	<b>96</b>
1. Qualifizierungsordnung	96
1.1 Erstellung der Ausbildungskonzeption	96
1.2 Lehrkräfte	96
1.3 Dauer der Ausbildung	96
1.4 Zulassung zur Ausbildung	96
1.5 Anerkennung anderer Ausbildungsabschlüsse	97

2.	Lizenzordnung	98
2.1	Lizenzierung	98
2.2	Gültigkeitsdauer von Lizenzen	98
2.3	Fort- und Weiterbildung	99
2.4	Verlängerung ungültig gewordener Lizenzen	99
2.5	Lizenzentzug	100
3.	Lernerfolgskontrolle	100
3.1	Lernerfolgskontrolle/Befähigungsnachweis	100
3.2	Formen der Lernerfolgskontrolle	100
3.3	Ergebnis der Lernerfolgskontrolle	102
3.4	Streitfragen	102
<b>VII.</b>	<b>Umsetzung der Ausbildungskonzeption</b>	<b>102</b>
1.	Qualitätsmanagement	102
1.1	Qualitätsstandards der Ausbildungskonzeption	103
1.1.1	Strukturqualität	103
1.1.2	Qualifikation der Lehrkräfte	103
1.1.3	Qualität der Gestaltung der Lehr- und Lernprozesse	104
1.1.4	Evaluation und Rückmeldung – Wirksamkeit	105
2.	Personalentwicklung	105
2.1	Einzelaspekte	105
2.2	Zielgruppen der Personalentwicklung	106
2.3	Förderung von hauptberuflich im Sport tätigen Mitarbeitern	107
3.	Umsetzung der Ausbildungskonzeption	108
3.1	Genehmigung der Konzeption	108
3.2	Kooperationen zur Umsetzung der Ausbildungskonzeption der Ausbildungskonzeption	108
<b>VIII.</b>	<b>Übergangsregelung und Inkrafttreten</b>	<b>110</b>
1.	Bisher erworbene Lizenzen	110
2.	Ausbildungsmaßnahmen zum Erwerb von Lizenzen des DFB 2006/2007	110
3.	Künftige Ausbildungen und Abschlüsse	111
<b>Anhänge:</b>		
	Anhang 1: Erste Hilfe	112
	Anhang 2: Themenplan Modul 3 (Fechtpraxis 1 und 2)	113
	Anhang 3: Modul 5 – waffenspezifische Vertiefung Florett	118
	Anhang 4: Modul 5 – waffenspezifische Vertiefung Degen	123
	Anhang 5: Modul 5 – waffenspezifische Vertiefung Säbel	128
	Anhang 6: Selbstverständnis und Angebote der Trainerakademie	133
	Anhang 7: Lehrinhalte Theorie: spezielle Trainingslehre	136
	Anhang 8: Anerkennung von Qualifizierungen der Ländern der EU	149
	Anhang 9: Berufliche Bildung im Sport	153
	Anhang 10 Literatur zur Ausbildung	155
	Anhang 11: Beurteilungsbogen	156
	Anhang 12: Lehrteam Trainerausbildung B, A und TA Leistungssport	157

## Vorwort

Die am 01. 01. 2000 in Kraft getretene „Rahmenkonzeption für die Traineraus- und Weiterbildung im Bereich des Deutschen Fechter-Bundes“<sup>1</sup> hat sich im Zeitraum ihrer Gültigkeit insgesamt bewährt.

Da aber auf Grund der gesellschaftlichen Entwicklungen die Zielsetzungen und die inhaltliche Passfähigkeit von Ausbildungsgängen immer nur für einen bestimmten Zeitraum hinreichend genau beschrieben werden können, hatte der Bundesausschuss Bildung des DSB im Jahr 2003 mit der Fortschreibung der Rahmenrichtlinien begonnen. Mit großer Unterstützung vieler Vertreter der Mitgliedsorganisationen wurde innerhalb von knapp drei Jahren die achte Fortschreibung der Rahmenrichtlinien sehr umfassend vorgenommen und für das Qualifizierungswesen wichtige Aspekte erstmals aufgegriffen. Gegenüber den bisherigen Rahmenrichtlinien erfolgte eine wesentliche Erweiterung. Die aktualisierten Rahmenrichtlinien leisten ihren Beitrag zur angestrebten Gleichwertigkeit und Vergleichbarkeit der einzelnen Ausbildungsabschlüsse. Gleichzeitig lassen sie den einzelnen Ausbildungsträgern den notwendigen Freiraum zur verbandsspezifischen Ausgestaltung der eigenen Ausbildungskonzeptionen. Die damit verbundenen Erwartungen begründen die differenzierte Entwicklung und Eigenständigkeit des Lehrwesens innerhalb der Sportorganisationen.

Das verbandliche Lehrwesen kann nur durch die Geschlossenheit aller an der Ausbildung Beteiligten auf Dauer Bestand haben und überzeugend gegenüber Dritten platziert werden. Nur so ist das Ziel der Rahmenrichtlinien und der darauf aufbauenden Ausbildungskonzeptionen der Verbände, die Gleichwertigkeit und Vergleichbarkeit aller Ausbildungsgänge der unterschiedlichen Träger, überzeugend zu erreichen. Bei der künftigen Umsetzung der „Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des Deutschen Olympischen Sportbundes“ durch die Mitgliedsorganisationen ist eine noch engere und verbindlichere Abstimmung der am Ausbildungsprozess beteiligten Partner erforderlich.

Die gestiegenen Anforderungen und Erwartungen an das Qualifizierungswesen führten dazu, dass der Ausschuss Lehrwesen und Trainingswissenschaft des DFB nahezu parallel zu den Rahmenrichtlinien des DSB das eigene Ausbildungssystem kritisch hinterfragte, sich bei Ausbildungsverantwortlichen und Lehrgangsteilnehmern nach ihren Erwartungen und Erfahrungen erkundigte und eine in wesentlichen Teilen neue Ausbildungskonzeption erarbeitete.

Im allgemeinen Teil werden die Grundsätze der Konzeption erläutert.

Im sportartspezifischen Teil erfolgt die Darstellung der einzelnen Ausbildungsgänge.

Im Anhang sind Ergänzungen und Detaillierungen zur Konzeption, Arbeitsmaterialien und Ausszüge aus für das Verständnis und die Umsetzung der Konzeption wichtigen Unterlagen angefügt.

Für die Umsetzung der Rahmenkonzeption für die Aus- und Weiterbildung im Bereich des Deutschen Fechter-Bundes wünsche ich allen viel Erfolg und persönlichen Gewinn.

Prof. Dr. Berndt Barth

Vorsitzender des Ausschuss Lehrwesen/Trainingswissenschaft des DFB

---

<sup>1</sup> Aufgrund der Verwendung der umfassenden Bezeichnung „Ausbildungskonzeption für die Traineraus- und Weiterbildung im Bereich des Deutschen Fechter-Bundes“ wird in den folgenden Ausführungen die Verkürzung „Ausbildungskonzeption“ verwendet.

Ähnliches trifft auf die sehr häufige Verwendung der Bezeichnung „Trainer und Trainerinnen“, „Fechterinnen und Fechter“ usw. zu. In den folgenden Ausführungen wird nur die männliche Sprachform aufgeführt. Dies geschieht ausschließlich unter dem Gesichtspunkt der besseren Lesbarkeit im Text. Es wird ausdrücklich betont, dass die Aussagen für Trainerinnen und Fechterinnen in gleicher Weise gelten.

# **I. Aufgaben und Funktion der Ausbildungskonzeption**

## **Aufgabe der Ausbildungskonzeption**

Die Ausbildungskonzeption

- gibt für alle an Bildungs- und Qualifizierungsprozessen im Lizenzsystem des DFB Beteiligten die verbindlich gültigen Orientierungsdaten vor,
- basiert auf dem Verständnis des organisierten Sports von den Zielen der Bildung und Qualifizierung im und durch Sport sowie von seiner Bedeutung für die Gesellschaft und setzt es im Verantwortungsbereich des DFB um,
- enthält praktische Anleitungen für den DFB und seine Landesfachverbände, dieses Verständnis in der eigenen Ausbildungskonzeption umzusetzen,
- ist Ausdruck des Anspruchs, die Organisationsentwicklung im DFB durch eine konsequente Personalentwicklung zu verstetigen,
- legt Maßstäbe für Ausbildungsziele und -inhalte fest und prägt damit über die Ausbildungsgänge maßgeblich das Verständnis der Ausbildungsziele des DFB,
- ist ein entscheidendes Instrument zur Realisierung eines gesicherten Sportbetriebs und dient der Umsetzung von bildungspolitischen Leitbildern und Konzepten und
- bietet eine inhaltliche Ausrichtung der einzelnen Ausbildungsgänge. Die festgeschriebene Binnenstruktur von Qualifizierungsmaßnahmen wird damit über die Mitgliedsorganisationen hinweg vergleichbar

Neben diesen zentralen Zielsetzungen hat die Ausbildungskonzeption folgende inhaltlichen Schwerpunkte:

- Berücksichtigung des DOSB-Leitbildes sowie relevanter gesellschaftlicher Rahmenbedingungen
- Berücksichtigung bildungspolitischer Grundsätze
- Formulierung eines pädagogischen Selbstverständnisses für den Fechtsport
- Berücksichtigung spezifischer didaktisch-methodischer Grundsätze des Fechtsports
- Berücksichtigung von Aspekten der Personalentwicklung des DFB
- Integration eines Qualitätsmanagements für das verbandliche Qualifizierungssystem des DFB
- Aktualisierung der Ordnungen für das verbandliche Ausbildungswesen im DFB

## **Funktion der Ausbildungskonzeption**

Die Ausbildungskonzeption sichert die

- Gleichwertigkeit und Vergleichbarkeit der Ausbildungsgänge untereinander
- einheitliche Zuerkennung von DOSB-Lizenzen
- gegenseitige Anerkennung zuerkannter DOSB-Lizenzen
- Einhaltung der vereinbarten Qualitätsstandards
- Umsetzung der Bildungsansprüche
- nutzerorientierte Umsetzung des Qualifizierungssystems.

Zielgruppen für die Ausbildungskonzeption sind die verantwortlichen Funktionsträger für die Aus-, Fort- und Weiterbildung des DFB, der Deutschen Fechterjugend und seiner Landesfachverbände.

Durch die abgestimmten inneren und äußeren Strukturen aller Ausbildungsgänge bietet die Ausbildungskonzeption die Option einer gemeinsamen und arbeitsteiligen Lehrgangsorganisation. Dadurch soll erreicht werden, dass die Qualifizierungsmaßnahmen organisatorisch flexibel gestaltet und zeitlich variabel wahrgenommen werden können.

Die Ausbildungskonzeption schafft einen verbindlichen Rahmen und Standards für den Bereich der Bildung und Qualifizierung innerhalb des DFB und für Kooperationen mit Mitgliedsverbänden und Institutionen des DOSB.

## **II. Grundlegende Positionen**

### **1. Fechtsport und Gesellschaft**

Der Sportverein als Ort bürgerschaftlichen Engagements knüpft in seinen gewachsenen demokratischen Strukturen ein Netzwerk zwischen den Generationen und den unterschiedlichen sozialen Gruppen und Kulturen. Auf diese Weise leistet der organisierte Sport seinen Beitrag zum Zusammenhalt unserer modernen Zivilgesellschaft, deren unverkennbares Kennzeichen der kontinuierliche Wandel mit notwendigen Anpassungen an neue Voraussetzungen ist.<sup>2</sup>

Mit seinen zahlreichen ehrenamtlichen, neben- und hauptberuflichen Mitarbeitern verfügt er als soziales System über die erforderliche Infrastruktur sowie ein flächendeckendes, fachlich kompetentes und vielfältiges Angebot, um sich auf gesellschaftliche Entwicklungen einzustellen.

Dabei muss berücksichtigt werden, dass nach den meisten Prognosen

- die demographische Entwicklung unserer Gesellschaft zu einem überproportionalen Zuwachs der älteren Bevölkerung führen wird. Die Bedeutung des Seniorenfechtsports wird sich erhöhen.
- unsere Gesellschaft eine Erwerbsgesellschaft bleiben wird, in der immer höhere Anforderungen an die Menschen gestellt werden. Das ist bei der Gestaltung der Qualifizierung und des Trainingssystems zu berücksichtigen.
- die interkulturelle Vielfalt mit Anforderungen an Integrationsmaßnahmen zunimmt
- die Lebensstile und die Möglichkeiten der Freizeitgestaltung sich weiter ausdifferenzieren
- sich Familienstrukturen und Lebensformen mit der Tendenz zur Individualisierung verändern
- Frauen und Männer ihr Rollenverständnis überdenken und weiterentwickeln
- das Gesundheitsbewusstsein in der Risikogesellschaft an Bedeutung gewinnt
- traditionelle Institutionen ihre Bedeutung verändern
- die Auswirkungen unserer Wissens-, Informations- und Mediengesellschaft immer deutlicher spürbar werden und

---

<sup>2</sup> Siehe Leitbild des Deutschen Sports, verabschiedet vom DSB-Bundestag am 09.12.2000 in Hannover

- Sport- und Bewegungsbedürfnisse von Kindern und Jugendlichen, Erwachsenen und Älteren sich verändern und damit die dynamische Entwicklung der Sportlandschaft stark beeinflussen.

Mit vielfältigen und zielgruppenorientierten Angeboten im Breitensport Fechten und einer nachhaltigen Elitenförderung im Leistungssport entwickelt der DFB eine Angebotspalette, die sich an den unterschiedlichen Erwartungen und Ansprüchen der fechtssporttreibenden Menschen orientiert. Die in der vorliegenden Ausbildungskonzeption des DFB entwickelten Qualifizierungskonzepte tragen diesen zukunftsorientierten Anforderungen Rechnung und sollen eine Hilfestellung sein, die an der Basis tätigen Trainer und Jugendleiter für ihre wichtige Tätigkeit zeitgemäß zu qualifizieren.

### **Gleiche Teilhabe von Frauen und Männern im organisierten Sport – ein durchgängiges Leitprinzip**

Ein Ziel des DOSB insgesamt und des DFB im Besonderen ist die gleiche Teilhabe von Frauen und Männern, Mädchen und Jungen im organisierten Sport. Mit der Umsetzung von Gender Mainstreaming trägt die Ausbildungskonzeption des DFB diesem Ziel Rechnung. Die Empfehlungen für Struktur und Gestaltung von Qualifizierungsprozessen und die Forderung, im Rahmen eines Qualitätsmanagements die Gleichstellung von Frauen und Männern anzustreben, werden als Auftrag an die Lernenden und Lehrenden verstanden, Gender Mainstreaming als Leitprinzip zu verinnerlichen.

Gender Mainstreaming ist in der Ausbildungskonzeption des DFB integraler Bestandteil und soll

- die gesellschaftliche Realität von Frauen und Männern, Mädchen und Jungen und deren Situation in den Strukturen des organisierten Sports aufarbeiten und Defizite in den Sportorganisationen im Hinblick auf Frauen und Männer, Mädchen und Jungen sichtbar machen und ihnen entgegenwirken
- darauf hinwirken, dass in den jeweiligen sozialen und sportlichen Lebenslagen die unterschiedlichen Alltagswelten von Frauen und Männern, Mädchen und Jungen erkannt und berücksichtigt werden
- Frauen und Männern, Mädchen und Jungen (sport)spezifische Erfahrungsmöglichkeiten und Entfaltungsräume bieten, die zur Identitätsbildung beitragen und den Abbau struktureller Benachteiligungen einleiten
- Frauen und Männer, Mädchen und Jungen darin unterstützen, im und durch Sport ihre Identität zu entwickeln, ihr Selbstbewusstsein zu stärken, und sie befähigen, in den Sportorganisationen und der Gesellschaft selbstbestimmt ihre Interessen zu verfolgen
- Frauen und Männer, Mädchen und Jungen für einen partnerschaftlichen Umgang miteinander sensibilisieren, ihnen die Auseinandersetzung mit ihrer eigenen Rolle ermöglichen und sie dazu befähigen, Konflikte gewaltfrei zu lösen
- allen Formen von Gewalt gegen Frauen und Männer, Mädchen und Jungen entgegenwirken sowie Betroffenen Schutz und Hilfe gewähren.

### **Umgang mit Verschiedenheit**

Mit seinem Leitgedanken „Sport für alle“ verfolgt der organisierte Sport ein gesellschaftlich bedeutsames Ziel und trägt damit zugleich zu seiner eigenen Zukunftssicherung bei. Er enthält die Verpflichtung, gesellschaftliche Bedingungen so mitzugestalten, dass sie allen gesellschaftlichen Gruppen – unabhängig von Geschlecht, Alter, Behinderung, Nationalität, ethnischer Herkunft, religiöser Überzeugung, sexueller Orientierung – in den Sportvereinen des DFB ein selbstverständliches Miteinander ermöglichen. Dies

erfordert eine neue Haltung, eine neue „Politik der Verschiedenheit“ („Diversity Management“<sup>3</sup>) im organisierten Sport.

Der Grundgedanke von Diversity beruht auf Verschiedenheit und Gleichheit von Menschen, wobei es darum geht, unterschiedliche Merkmale zu respektieren und zum Nutzen des organisierten Sports zu akzeptieren.

Ziel ist, den vielfältigen Bedürfnissen und Interessenlagen aller Fechter durch geeignete Maßnahmen zu entsprechen. Diversity Management ist ein übergreifender Ansatz, in dem Verschiedenheit in allen ihren Aspekten von vornherein Berücksichtigung findet.

## **2. Personalentwicklung- Zukunftssicherung des DFB**

Der organisierte Sport in Deutschland bietet eine breite Palette an sportlichen und sozialen Zielen. Diese Angebote sind offen für alle gesellschaftlichen Schichten, sprechen Frauen und Männer unterschiedlichen Alters, Religion und Herkunft an. Ehrenamtliche, neben- und hauptberufliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter engagieren sich auf unterschiedlichen Ebenen in Verbänden und Vereinen gemeinsam, um diese Angebote ständig weiterzuentwickeln und den gesellschaftlichen Anforderungen anzupassen.

Personalentwicklung verfolgt das Ziel, diese Mitarbeiter zu ermuntern, ihre Talente zum Wohle des organisierten Sports zu entwickeln und einzusetzen. Das Konzept der Personalentwicklung stellt die angepasste Qualifizierung der Mitarbeiter in den Mittelpunkt. Es leistet somit einen wichtigen Beitrag zur Gewinnung, Qualifizierung, Bindung und Betreuung der im DFB mehrheitlich ehrenamtlich tätigen Menschen.

Personalentwicklung umfasst sämtliche Maßnahmen, die geeignet sind, die Handlungskompetenz der Mitarbeiter zu fördern und weiterzuentwickeln. Damit Letztere auf die sich stetig wandelnden Rahmenbedingungen in Sport und Gesellschaft angemessen vorbereiten und reagieren können, liegt Aus-, Fort- und Weiterbildungsangeboten ein Lern- und Bildungsverständnis zugrunde, das die Entwicklung von Selbstlernfähigkeit und Selbstorganisation des Einzelnen in den Mittelpunkt rückt. Diese Art des Lernens ist Motor der Personalentwicklung im Sport. Menschen und Sportorganisationen lernen, mit Veränderungsprozessen positiv und gestaltend umzugehen. Dabei geht es weniger um abrufbares Fach- und Methodenwissen, als in erster Linie um die Herausbildung einer persönlichen und sozial-kommunikativen, fachlichen, methodischen und strategischen Kompetenz, solches Wissen in entsprechenden Handlungssituationen kreativ anzuwenden.

## **3. Bildung im Fechtsport – Bildung durch Fechtsport**

Die Mitgliedsorganisationen des DOSB (Landessportbünde, Spitzenverbände, Sportverbände mit besonderer Aufgabenstellung) sowie die Sportjugenden und die Bildungswerke im organisierten Sport sind einem umfassenden Bildungsanspruch verpflichtet: Auf der Grundlage eines humanistischen Menschenbildes geht es nicht nur um den Erwerb von Kenntnissen und Kompetenzen, sondern immer auch um die Entwicklung individueller Einstellungen und Wertmaßstäbe.

Genauso wie Bildungsarbeit in Gestalt von Qualifizierungsmaßnahmen zielt auch die tägliche Vereinsarbeit auf die Förderung subjektiver Bildungsprozesse bei den Mitgliedern.

---

<sup>3</sup> »Diversity Management« wird nicht als »Förderprogramm für Minderheiten« gesehen, sondern als Chance, sich im Wettbewerb positiv abzuheben. Vielfältigkeit in den Verbandsgremien kann die Bedürfnisse einer vielfältigen Mitgliedschaft besser einschätzen und zu deren Zufriedenheit beitragen.

## **Bildungsziele**

Bildung zielt darauf ab, den Menschen unter Wahrung seiner Selbstbestimmung in seiner Ganzheitlichkeit zu fördern und für die Entwicklung seiner Fähigkeiten günstige Rahmenbedingungen zu schaffen. Bildung im und durch Fechtsport zielt auf das sporttreibende Individuum.

Erfahrungen mit dem eigenen Körper und der respekt- und verantwortungsvolle Umgang mit anderen Sportlern sowie Achtung der natürlichen Umwelt sind wichtige Bestandteile von Entwicklung und Bildung von Persönlichkeit.

Bildung im Fechtsport zielt aber auch auf die Förderung sportlichen Bewegungshandelns und die Reflexion dieser Handlungssituationen als grundlegende Voraussetzung für individuelle und soziale Erfahrungen und Entwicklungen. Die Ganzheitlichkeit von körperlicher, geistiger und sozialer Bildung wird hier besonders deutlich.

Bildung durch Fechtsport hilft, anspruchsvolle Ziele zu erreichen. Dazu gehört vor allem der Erwerb von Schlüsselqualifikationen wie Teamfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Zielorientierungsfähigkeit, Planungsfähigkeit, Kooperationsfähigkeit, Fairness, Leistungsstreben, Gesundheitsbewusstsein usw.

Vor allem für junge Menschen stellen Mitarbeit, Mitbestimmung und Mitverantwortung im Sportverein und sportliche Aktivitäten ein von Ganzheitlichkeit geprägtes Erlebnis- und Erfahrungsfeld dar, das bei kompetenter Betreuung erheblich zur Persönlichkeits- und Sozialbildung beiträgt. Engagement im Sport ermöglicht also, elementare demokratische Verhaltensweisen zu erproben und anzuerkennen, soziale Schlüsselqualifikationen zu erwerben, die auch über den Sport hinaus von Bedeutung sind sowie an der Gestaltung des Sports mitzuwirken.

## **Bildungsansprüche**

Bewegung, Spiel und Sport sind einzigartige, unentbehrliche Bestandteile menschlicher Existenz. Die vorliegende Ausbildungskonzeption des DFB nimmt eine aktuelle Standortbestimmung der Bildungspotenziale im und durch Fechtsport vor und leisten damit einen Beitrag zur Zukunftssicherung des organisierten Sports im DFB. Bildung fördert als Prozess wie als Ergebnis Entfaltung und Entwicklung der individuellen Persönlichkeit und ermöglicht Selbstgestaltungsfähigkeit innerhalb sozialer Verantwortung.

## **Umsetzung**

Bildung vollzieht sich immer in der Auseinandersetzung des Menschen mit seiner Lebensumwelt.

Im Einzelnen wird Bildung folgendermaßen verstanden:

- *Bildung als umfassender Prozess:* Bildung bezieht sich nicht allein auf kognitive Wissensbestände oder Kompetenzen, sondern ebenso auf emotionale, soziale, moralische und sinnliche Aspekte des menschlichen Lebens. Dementsprechend kann Bildung nur durch Auseinandersetzung des Individuums mit seiner unmittelbaren sozialen und materiellen Lebensumwelt gelingen.
- *Bildung als reflexiver Prozess:* Man kann nicht gebildet werden, sondern sich nur selbst bilden. Insofern können Bildungsprozesse auch nicht stringent geplant, sondern bestenfalls angeregt und moderiert werden. Bildungsarbeit bedarf daher der permanenten Reflexion und Selbstvergewisserung. Lerninhalte und -erlebnisse sollten immer wieder auf das Individuum zurückgeführt und in Bezug zu seinen Erfahrungen gesetzt werden.

- *Bildung als lebenslanger Prozess*: Bildung endet nicht mit der Schul- oder Berufsausbildung, sondern ist eine permanente, lebenslange Aufgabe und Herausforderung. Immer wenn sich private, berufliche und gesellschaftliche Lebensumstände wandeln, müssen sich die Individuen neu ausrichten. Jeder Bildungsprozess sollte daher bei dem Bildungsstand der Individuen ansetzen und auf ihn aufbauen.
- *Bildung als dynamischer Prozess*: Bildungsprozesse verlaufen selten linear; in der Regel sind sie durch Fortschritt und Rückschritt, Stagnation und Entwicklung gekennzeichnet. Unsicherheiten und Widerstände, Umwege und Fehler gehören also zur Bildungsarbeit konstitutiv dazu. Sie sollten daher nicht im Sinne eines „reibungslosen“ Ablaufs minimiert, sondern toleriert und konstruktiv abgearbeitet werden.
- *Bildung als emanzipatorischer Prozess*: Bildung zielt auf Entfaltung und Entwicklung der individuellen Persönlichkeit. Im Idealfall führt sie parallel zur Gestaltung der individuellen Lebensumwelt zu zunehmender Befreiung von inneren und äußeren Zwängen. Dabei sind die Aspekte „Umgang mit Verschiedenheit“ und „Geschlechtsbewusstheit“ besonders zu beachten. Das Ziel ist somit Selbstgestaltungsfähigkeit innerhalb sozialer Verantwortung. In diesem Sinne ist Bildung immer auch ein politischer Prozess.
- *Bildung als bewegungsorientierter Prozess*: Das dieser Ausbildungskonzeption zugrunde liegende Bildungsverständnis orientiert sich in besonderem Maße an Bewegung, Spiel und Fechtsport. Bezugspunkt und -zentrum der Selbst- und Weiterführung ist die sportliche Bewegung. Darüber hinaus ist die Auseinandersetzung mit dem Kulturgut "Sport" geeignet, Bildungspotenziale auch außerhalb des sportlichen Bezugfeldes zu erschließen.

### III. Pädagogische Rahmenbedingungen

#### 1. Pädagogisches Selbstverständnis

Bildungsarbeit im Sport geht davon aus, dass die an Qualifizierungsmaßnahmen Teilnehmenden bereits über Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten in der Trainings- und Vereinsarbeit verfügen. Dieses unterschiedliche „Erfahrungswissen“ muss im Qualifizierungsprozess berücksichtigt werden.

In ihrem Selbstverständnis als Bildungsinstitution für Trainer und Mitarbeiter im Verein/Verband haben die Sportorganisationen eine ganz bestimmte Funktion: Sie stellen Bildungsangebote bereit, geben Impulse und schaffen im Rahmen der Qualifizierungsmaßnahmen ein Forum für Erfahrungsaustausch. Sie greifen bereits vorhandenes Wissen und Erfahrungen auf und machen sie für die Teilnehmenden nutzbar.

**Damit wird im Qualifizierungsprozess ein hohes Maß an Selbstverantwortung zugestanden, gefördert, aber auch gefordert.**

Ziel ist es, die Teilnehmenden darin zu unterstützen, ihre sozial-kommunikativen, fachlichen, methodischen und strategischen **Kompetenzen im Sinne eines Selbstlernprozesses weiterzuentwickeln.**

## 2. Erwerb von Handlungskompetenz

Handlungskompetenz hat als Leitziel für alle Ausbildungsgänge und -stufen eine besondere Bedeutung. Sie verknüpft Wissen, Können und Verhalten in Bezug auf ein erfolgreiches, ganzheitliches Handeln miteinander. Handlungskompetenz schließt Sozialkompetenz, Fachkompetenz, Methoden- und Vermittlungskompetenz sowie strategische Kompetenz ein und ist die Basis für engagierte, motivierte Eigenaktivität.

Kompetenzen kann man anderen nicht vermitteln; man kann ihnen nur helfen, sich auf der Grundlage des vermittelten Wissens und Könnens Kompetenzen selbst anzueignen. Kompetenzen haben bei der Ausbildungsplanung und -durchführung den Rang von Zielen.

Nachfolgend werden inhaltliche Wesensmerkmale der Kompetenzbereiche, die im Qualifizierungssystem des DFB dominierend sind, beispielhaft und allgemein dargestellt:

- Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz (Sozialkompetenz) umfasst ein Bündel von Eigenschaften, Fähigkeiten und Fertigkeiten einer Person, die im Umgang mit anderen Menschen/Gruppen, Situationen, pädagogisch richtiges Verhalten erfordern und die bei der Lösung von Konflikten zum Tragen kommen.
- Fachkompetenz beschreibt das (sportfachliche) Wissen und Können, das zur inhaltlich qualifizierten Planung, Durchführung und Auswertung von Sportangeboten notwendig ist.
- Methoden- und Vermittlungskompetenz beschreibt Kenntnisse und Fähigkeiten in Bezug auf Methoden und Verfahren:
  - zur Vermittlung von Inhalten
  - zur Planung, Durchführung und Auswertung des Trainings
  - zur Erledigung von Aufgaben in der Führung, Organisation und Verwaltung von Vereinen und Verbänden.
- Strategische Kompetenz beinhaltet das Denken in Netzwerken, das Wissen um die Bedeutung der strategischen Positionierung sportlicher Angebote, die Weiterentwicklung von Sportorganisationen und die Reflexion, wie diese den internen und externen Rahmenbedingungen angepasst werden können.

Diese Kompetenzbereiche bilden ein Ganzes und bedingen sich wechselseitig. Für ihre Ausprägung leisten alle Ausbildungsanteile ihren spezifischen Beitrag. In der Addition ergeben sie, wie oben erwähnt, die Handlungskompetenz, das Leitziel für alle Ausbildungsgänge und -stufen.

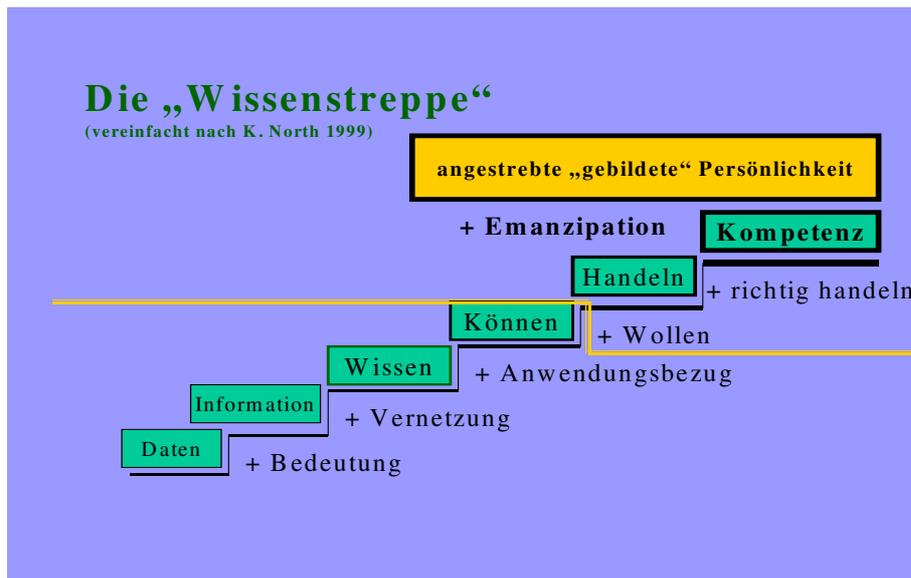
Da die Zielorientierung der Qualifizierung auf Kompetenzen orientiert ist, sind kurze Erläuterungen unumgänglich, um Missverständnissen rechtzeitig vorzubeugen. Es handelt sich bei Kompetenzen nicht nur um einen „neomodischen“ Begriff, sondern um eine neue Qualität in der Zielformulierung.

Zum wechselseitigen Verständnis scheinen nachfolgend anhand einer Abbildung einige kurze Erklärungen angebracht.

Beim Lern- und Aneignungsprozess ist der Umgang mit **Daten und Informationen** von zentraler Bedeutung. Der Mensch kann aufgrund der Fähigkeiten seines Zentralnervensystems Informationen verarbeiten.

**Also müssen wir den Daten eine Bedeutung geben, damit sie eine Information enthalten.**

Das, was Lehrgangsteilnehmer in der Ausbildung aufnehmen, ist von Faktoren anhängig, die sie als bedeutsam auffassen. Es findet eine Selektion statt.



**Abb.:**  
**Wissenstreppe**  
(zum Verständnis für den Anspruch, Kompetenzen als Ziele zu verfolgen)

Nur an dieser Stelle haben wir im Qualifizierungsgang die Möglichkeit, durch Daten (Lehrmaterialien, Präsentationen, praktische Übungen, Videos usw.) auf die „kognitive Landkarte“ der Auszubildenden Einfluss zu nehmen.

**Werden die Informationen vernetzt, entsteht Wissen.**

**Wenn dieses Wissen in unmittelbarem Anwendungsbezug vermittelt wird, entsteht Können.**

**Das Können mit dem Wollen verbinden, um zum Handeln anzuregen**

**Richtiges Handeln durch Probieren und Erfahrung sammeln, um Kompetenzen zu erwerben. Hierbei sind auch Fehler, so sie nicht schaden, eingeplant.**

**Durchgängig zu berücksichtigen sind die bildungspolitischen Orientierungen mit dem Gesamtziel der „gebildeten Persönlichkeit“. Hier liegen z. B. die Ansätze für Fair Play, den Kampf gegen Doping und den Umgang mit Verschiedenheit.**

**Den Kompetenzen übergeordnet ist also Bildung im Sinne von Selbstbestimmungsfähigkeit, Souveränität usw.**

Damit wird klar, dass Kompetenzen nicht "vermittelt" oder "ausgebildet" werden können. Vermittelbares und abprüfbares Wissen und Können, und die Bewertung von Verhaltensweisen sind Voraussetzungen und Mittel zum Zweck. Und das ist abhängig von einer neuen Qualität der gesamten Trainerausbildung.

In der Ausbildungskonzeption müssen die motorischen, kognitiven und sozialen Inhalte so bestimmt werden, dass sie angeeignet und geprüft werden können. Es müssen Mittel und Methoden bereitgestellt werden, mit denen sich die zu Qualifizierenden **Kompetenzen selbst aneignen können**.

Und das kann nicht in einer Woche Lehrgang erfolgen.

Hier müssen Phasen des Selbsttrainings und der praktischen Erprobung zwischen Lehrgangswochenenden eingeplant werden.

Das, was in der Abbildung unterhalb des gelben Balkens dargestellt ist, kann vermittelt werden. All das aber, was über dem Balken erkennbar ist, muss sich jeder Teilnehmer selbst aneignen.

Aus diesem Grund wird die Quantität der Ausbildung nicht mehr in Unterrichtseinheiten angegeben, sondern in **Lerneinheiten** (LE), bei denen aber wie bisher auch von 45 Minuten pro Lerneinheit ausgegangen wird.

Bei der Formulierung der Ziele einzelner Ausbildungsgänge werden die Kompetenzen im Sinne eines analytischen Verfahrens getrennt voneinander aufgeführt.

### **3. Didaktisch-methodische Grundsätze zur Gestaltung von Qualifizierungsmaßnahmen**

- ***Teilnehmerorientierung und Transparenz***

Die Auswahl der Themen und Vermittlungsmethoden orientiert sich an den Interessen, Bedürfnissen, Kenntnissen, Kompetenzen und Erfahrungen der Teilnehmenden. Die inhaltliche Schwerpunktsetzung erfolgt mit ihnen gemeinsam im Rahmen der konzeptionellen Grundlagen der jeweiligen Qualifizierungsmaßnahme. Dazu sind Reflexionsprozesse notwendig, für die bei der Vorbereitung der Lehrgangsgestaltung genügend Zeit einzuplanen ist. Ziele, Inhalte und Arbeitsweisen/Methoden der Ausbildung haben für die Teilnehmenden grundsätzlich transparent zu sein.

- ***Umgang mit Verschiedenheit / Geschlechtsbewusstheit (Gender Mainstreaming, Diversity Management)***

Teilnehmerorientierte Bildungsarbeit schließt den bewussten Umgang mit Vielfalt und Verschiedenheit von Menschen z. B. in Bezug auf Geschlecht/Gender, Nationalität, ethnische Zugehörigkeit, religiöse Überzeugung, Behinderung, sexuelle Orientierung etc. mit ein. Das Leitungsteam hat erforderliche Rahmenbedingungen und ein Klima der Akzeptanz zu schaffen, in dem Verschiedenheit als Bereicherung empfunden wird. Als übergeordnete Dimension von Verschiedenheit muss teilnehmerorientierte Bildungsarbeit vor allem „geschlechtsbewusst“ sein, also die besonderen Sozialisationsbedingungen, Fähigkeiten, Interessen und Bedürfnisse von Mädchen/Frauen bzw. Jungen/Männern im Blick haben. Je nach Ziel und inhaltlicher Notwendigkeit kann das Lernen und Erleben deshalb sowohl in gemischtgeschlechtlichen als auch in gleichgeschlechtlichen Gruppen stattfinden. Übergeordnetes Ziel ist die Schaffung gleichberechtigter Teilhabemöglichkeiten und Bildungschancen für alle Teilnehmenden.

- ***Zielgruppenorientierung/Verein als Handlungsort***

Im Fokus aller zu behandelnden Themen stehen einerseits die Lebens- und Bewegungswelt der zu betreuenden Zielgruppe und andererseits die speziellen Rahmenbedingungen für die Arbeit im jeweiligen Verein. Ein enger Bezug zur realen Situation soll eine möglichst unmittelbare Umsetzung des Angeeigneten in die Praxis ermöglichen.

- ***Erlebnis-/Erfahrungsorientierung und Ganzheitlichkeit***

Die Vermittlung der Inhalte erfolgt erlebnis-/erfahrungsorientiert und ganzheitlich. Durch die Wahl der Inhalte und Methoden werden verschiedene Erfahrungs-, Lern- und Erlebnisweisen angesprochen, was gewährleistet, dass Lernen nicht nur über den Kopf geschieht. Die Wahl unterschiedlicher Methoden, die jeweils verschiedene Sinneskanäle ansprechen (z. B. visuelle, akustische, sensomotorische und taktile), soll den unterschiedlichen Lerntypen und ihrer primären Art, In-

formationen aufzunehmen und zu verarbeiten, gerecht werden. Qualifizierungsangebote im Sport zeichnen sich durch einen gezielten Wechsel von Theorie- und Praxiseinheiten sowie praktisch-methodischer Erprobung und einen flexiblen Umgang mit Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe aus.

- **Handlungsorientierung**

Erlebnisse in Bildungsprozessen können durch gezielte Reflexionen zu individuellen Erfahrungen werden, die die Teilnehmenden später in die Gestaltung ihrer eigenen Praxis einfließen lassen können. Am schnellsten und nachhaltigsten wird dabei durch Selbsttätigkeit gelernt. Es gilt also, im Rahmen der Ausbildung regelmäßig Situationen zu schaffen, in denen die Teilnehmenden möglichst viel selbst gestalten und ausprobieren können. Dies bezieht sich sowohl auf die Arbeitsweisen im Lehrgang (z. B. Kleingruppenarbeit, Unterrichtsversuche, selbstständige Ausarbeitung von Themen/ „selbst organisierte Lerneinheiten“) als auch auf das Ausprobieren und Umsetzen des Gelernten im Verein (z. B. durch „Hausaufgaben“, Erprobungsaufträge, Vereinslehrproben und -projekte).

- **Prozessorientierung**

Ebenso wie Bildungsprozesse selten geradlinig verlaufen, sollte auch die Bildungsarbeit Unsicherheiten und Widerstände, Umwege und Fehler zulassen. Auch das Ungewohnte und Widersprüchliche führt zu Erkenntnis- und Lernfortschritten. Zugleich sollten soziale Interaktionen, z. B. Gruppenarbeiten, elementarer Bestandteil sein, um den Austausch unterschiedlicher Meinungen und Sichtweisen zu begünstigen. Eine Orientierung am Lerntempo und Interessen sowie Bedürfnissen der Teilnehmenden macht eine relativ offene, prozesshafte Lehrgangsplanung erforderlich. Der Lehrgangsverlauf entwickelt sich dann aus dem Zusammenwirken von Lehrgangsgruppe und Lehrteam im Rahmen der Ausbildungskonzeption mit ihren vorgegebenen Zielen und Inhalten.

- **Teamprinzip**

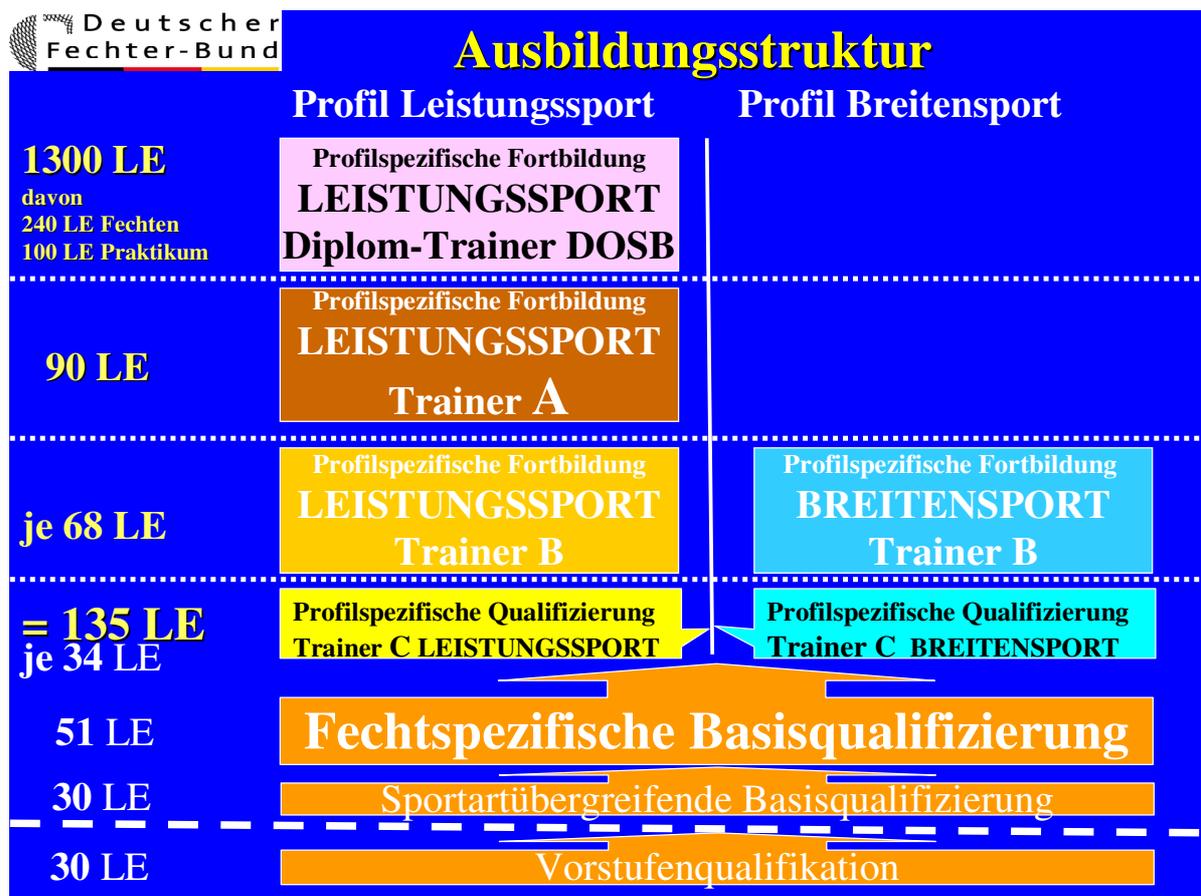
Prozessorientierte Arbeitsweisen erfordern ein Lehrteam, das die gesamte Ausbildung kooperativ und gleichberechtigt leitet, die Teilnehmenden in ihren Lernprozessen und Entwicklungen begleitet und die Planung und Durchführung der Unterrichtsversuche und Lehrproben berät und betreut. Die kontinuierliche Lehrgangsleitung hat Vorbildfunktion und ist sowohl als Prinzip für gleichberechtigte Kooperation und kollegialen Austausch als auch als Modell für eine moderne, teamorientierte Arbeit im Verein zu verstehen. Einem Lehrteam sollten Frauen und Männer angehören.

- **Reflexion des Selbstverständnisses**

Bildung ist ein reflexiver Prozess. Deshalb muss das permanente Reflektieren von Erlebnissen und Erfahrungen, Fähigkeiten und Kenntnissen auf die eigene Person zum Arbeitsprinzip werden. Die individuelle Interpretation von Begriffen wie Sport, Leistung, Gesundheit, Geschlecht u.a.m. fördert eine aktive Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Verständnisweisen einschließlich der Ausprägung einer individuellen, reflektierten Haltung.

## IV. Strunktur des DFB-Qualifizierungssystems

### 1 Strukturschema\*



\* Mit dem Erwerb der Lizenz als Trainer - A Leistungssport sind die sportartspezifischen Qualifizierungsvoraussetzungen erworben, um sich für ein Studium zum staatlich geprüften Trainer (Diplomtrainer) an der Trainerakademie des DOSB in Köln zu bewerben.

Die sportartspezifische Ausbildung an der Trainerakademie (240 LE<sup>4</sup>) und das Praktikum (100 LE) im Fechtssport werden durch den Deutschen Fechter-Bund realisiert.

### 2 Kurzbeschreibung der Ausbildungsgänge

#### Vorstufenqualifikationen (30 LE)

Die Vorstufenqualifikation stellt den Einstieg mit Orientierungsfunktion in das Qualifizierungssystem des DFB dar.

**Sie ist für weiterführende Qualifikationen verbindlich.**

Die Vorstufenqualifikation wird durch eine Bestätigung dokumentiert. Damit wird gleichzeitig die bisherige Qualifikation zum „Sportassistent Fechten“ bestätigt, um in einem Verein eine kleinere, fest beschriebene Aufgabe zu übernehmen.

Die Vorstufenqualifikationen können auch Maßnahmen für Personen sein, die sich auf eine bestimmte Tätigkeit vorbereiten, ohne weiterführende Lizenzen erwerben zu wollen.

<sup>4</sup> LE wird in den RRL des DOSB an Stelle der bisherigen Bezeichnung UE mit gleichem Umfang von 45 min verwendet. Damit wird der Eigenaktivität bei der Ausbildung von Kompetenzen besser Rechnung getragen.

## **Qualifizierungen für den sportartspezifischen Breitensport**

### **Trainer - C Breitensport (115 LE)**

Die Ausbildung qualifiziert für die Planung, Durchführung und Auswertung von Übungs- und Trainingsstunden im Fechtssport auf der unteren Ebene des sportartspezifischen Breitensports.

### **Trainer - B Breitensport (68 LE)**

Die Ausbildung qualifiziert für die Planung, Durchführung und Auswertung von Übungs- und Trainingsstunden auf der mittleren Ebene des sportartspezifischen Breitensports Fechten. Der Ausbildungsgang baut auf den in der Lizenzstufe C erworbenen Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten auf und führt zu einem eigenständigen Profil im sportartspezifischen Breitensport.

## **Qualifizierungen für den sportartspezifischen Leistungssport**

### **Trainer - C Leistungssport (115 LE)**

Die Ausbildung qualifiziert für die Planung, Durchführung und Auswertung von Übungs- und Trainingsstunden im Fechtssport auf der unteren Ebene des sportartspezifischen Leistungssports. Sie qualifiziert zur Leitung von Gruppen oder zur Führung von einzelnen Sportlern im Nachwuchsleistungs- und wettkampfsport des Fechtssports.

### **Trainer - B Leistungssport (68 LE)**

Die Ausbildung qualifiziert für die Planung, Durchführung und Auswertung von Übungs- und Trainingsstunden im Fechtssport auf der mittleren Ebene des sportartspezifischen Leistungssports. Sie baut auf den in der Lizenzstufe C erworbenen Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten auf und führt zu einem eigenständigen Profil im Leistungssport.

### **Trainer - A Leistungssport (102 LE)**

Die Ausbildung qualifiziert für die Planung, Durchführung und Auswertung von Übungs- und Trainingsstunden in der jeweiligen Sportart auf der oberen Ebene des sportartspezifischen Leistungssports im Fechtssport. Sie baut auf den in der Lizenzstufe B erworbenen Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten auf und qualifiziert für die Gestaltung des systematischen leistungsorientierten Trainings im Fechten bis zur individuellen Höchstleistung.

### **Staatlich geprüfter Trainer / Diplom - Trainer des DOSB (1300 LE)**

Die Ausbildung qualifiziert für die Planung, Durchführung und Auswertung von Maßnahmen im Hochleistungssport sowie für die umfassende Gestaltung eines systematischen leistungssportlichen Trainings bis zur individuellen Höchstleistung. Lizenzinhaber sind befähigt, die damit verbundenen Prozesse im Fechtssport systemwirksam zu planen und selbst zu leiten.

### 3. Fort- und Weiterbildung

Mit dem Erwerb einer Lizenz ist der Ausbildungsprozess nicht abgeschlossen. Die notwendige zeitliche wie inhaltliche Begrenzung der jeweiligen Ausbildungsgänge macht eine regelmäßige Fort- und Weiterbildung notwendig.

Deren Ziele sind:

- Ergänzung und Vertiefung der bisher vermittelten Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten
- Aktualisierung des Informationsstandes und der Qualifikation
- Erkennen und Berücksichtigen von Weiterentwicklungen des Sports und der Sportart
- Erweiterung der Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten zu einem weiteren eigenständigen Profil im Rahmen der bestehenden Ausbildungsgänge.

### V. Ausbildungsgänge

Für die Ausbildung zum Trainer C (Bereitensport und Leistungssport) wird von folgender Modellvorstellung ausgegangen: (siehe Abb.):

- Die Ausbildung ist in **Module** (M) im Sinne von „Bausteinen“ gegliedert. Die Module werden in Wochenendlehrgängen<sup>5</sup> im Umfang von 17 **Lerneinheiten** (LE) pro Wochenenden geplant. Einzelne Module umfassen zwei derartige Lehrgänge. In der linken Spalte der Abbildung sind die Module und deren Umfänge dargestellt.
- Die Ausbildung beginnt **für alle verbindlich** mit einer **Vorstufenqualifikation** (Ausbildung zum Sportassistenten).
- Danach folgen die Module 1 und 2 im Sinne einer **Sportartübergreifenden Basisqualifizierung**. Wir gehen davon aus, dass diese Ausbildung in vertraglicher Regelung durch die Landessportbünde erfolgt, nachdem deren Ausbildungskonzeption durch den DFB akzeptiert wurde.
- Die Ausbildung in der **Ersten Hilfe** ist **Voraussetzung** und durch die Teilnehmer selbstständig zu erbringen (DRK, DLRG o.a.).
- Danach erfolgen (für beide Ausbildungsprofile gleich) 2 Module im Sinne einer **fechtpraktischen und fechtmethodischen Basisqualifizierung**.
- Das 4. Modul beinhaltet die **spezielle Trainingslehre, die spezielle sportmedizinische und sportpsychologische Ausbildung**.
- Das **Module 5 Leistungssport** (34 LE) wird angebotsorientiert **waffenspezifisch** durchgeführt.
- Modul 6 und 7 Breitensport** (jeweils 17 LE) beinhaltet eine **zielgruppenorientierte Breitensportausbildung**.
- Die **Lernerfolgskontrollen** erfolgen prozessbegleitend und in einer abschließenden Lernerfolgskontrolle (ALK) nach Erprobungs- und Übungsphasen.

---

<sup>5</sup> Inhaltlich-organisatorisch wird für die zeitliche Gestaltung der Module empfohlen: Freitags 18:00 bis 20:30 (3 LE), Samstag 9:00 bis (3 LE) und 13:00 bis 18:30 (5 LE) sowie Sonntag 9:00 bis 12:00 und 13:00 bis 15:30 (3 LE). Damit ergeben sich für ein Ausbildungswochenende 17 LE.

C - TRAINER		
<b>Gesamt:</b> 115 + 30		
5 LS 6.+7 BS. je 34	7 <b>Breitensport</b> Szenisches Fechten	5 <b>Leistungssport</b> Waffenspezifik + abschließende LEK
	6 <b>Breitensport</b> Rollstuhlfechten und zielgruppenorientierte Angebote	<b>Leistungssport</b> Waffenspezifik angebotsorientiert)
4. M 17 LE	<b>Spez. Trainingslehre + Sportmedizin+ Sportpsychologie</b> (Leistungsstruktur, Koord. Fähigkeiten, Talenterkennung, Trainingsmittel, Gesundheit)	
3. M 34 LE	<b>Fechtpraxis 2 (Basisqualifizierung-Methodik)</b> Angriff und Verteidigung, SGE) waffenübergreifend /Zwischenprüfung	
	<b>Fechtpraxis 1 (Basisqualifizierung-Methodik)</b> (Technikbilder, Körperbewegungen, Waffenbewegungen; +Reglement ) waffenübergreifend	
1.+2. M 30 LE	<b>Sportartübergreifende Basisqualifizierung (LSB)</b> bio-psycho-soziale u. päd. Grundlagen, Ergänzungssportarten, Rechtsfragen, 1. Hilfe Voraussetzung	
30 LE + Selbsttr.	<b>Vorstufenqualifikation / Sportassistent</b> Bestandsaufnahme, Orientierung, Vorbereitung auf Eingangsleistung, Empfehlung.	

Modulare Struktur der Ausbildung zum **Trainer-C, Leistungssport und Breitensport**

## 1. Vorstufenqualifikation

C - TRAINER		
<b>Gesamt:</b> 115 + 30		
5 LS 6.+7 BS. je 34	<b>Breitensport</b> Szenisches Fechten	<b>Leistungssport</b> Waffenspezifik + abschließende LEK
	<b>Breitensport</b> Rollstuhlfechten und zielgruppenorientierte Angebote	<b>Leistungssport</b> Waffenspezifik angebotsorientiert)
4. M 17 LE	<b>Spez. Trainingslehre + Sportmedizin+ Sportpsychologie</b> (Leistungsstruktur, Koord. Fähigkeiten, Talenterkennung, Trainingsmittel, Gesundheit)	
3. M 34 LE	<b>Fechtpraxis 2 (Basisqualifizierung-Methodik)</b> Angriff und Verteidigung, SGE) waffenübergreifend /Zwischenprüfung	
	<b>Fechtpraxis 1 (Basisqualifizierung-Methodik)</b> (Technikbilder, Körperbewegungen, Waffenbewegungen; +Reglement ) waffenübergreifend	
1.+2. M 30 LE	<b>Sportartübergreifende Basisqualifizierung (LSB)</b> bio-psycho-soziale u. päd. Grundlagen, Ergänzungssportarten, Rechtsfragen, 1. Hilfe Voraussetzung	
30 LE + Selbsttraining	<b>Vorstufenqualifikation / Sportassistent</b> Bestandsaufnahme, Orientierung, Vorbereitung auf Eingangsleistung, Empfehlung.	

Abb.: Ausbildungskonzeption für die Vorstufenqualifikation.

*(In den Übersichten sind die betreffenden Module jeweils farbig hervorgehoben)*

Hier wird zunächst die Frage zu beantworten sein, warum der Einzelne sich eigentlich entschlossen hat, Trainer zu werden?

- Eine eigene Entscheidung, weil er anderen (Kindern etwa) unsere Sportart beibringen will?
- Der Verein ihn erfolgreich bedrängt hat, da die Trainingsstunden nicht mehr abzuschern sind?
- Der eigene Trainer, der ihm ein Vorbild ist und dem er nacheifern möchte?
- Oder doch nur die simple Tatsache, dass es an Lizenzen mangelt um mögliche Fördergelder im vollen Umfange abrufen zu können?

Hier geht es nicht darum, die möglichen Gründe einer moralischen Prüfung zu unterziehen. Wichtig ist lediglich, dass die motivationalen Grundlagen für das Engagement des Einzelnen sich umfassend in den Ausbildungsprozess einzubringen, nicht unerheblich sind.

Wenn die Herausbildung von **Kompetenzen** nicht nur eine oberflächliche, neumodische Forderung bleiben soll, ist es zwingend notwendig, den zukünftigen Trainer mit tragfähigen und dauerhaften Motiven für die kommende Ausbildung auszurüsten. Im Rahmen der Vorstufenqualifikation soll er sich unter anderem mit nachfolgenden Fragestellungen auseinandersetzen:

- Die Bedeutsamkeit der Fachkompetenz im Ensemble aller für die Tätigkeit als Trainer wichtigen Kompetenzen.
- Die daraus resultierende Notwendigkeit zur Aneignung fechttheoretischer und fechtpraktischer Grundkenntnisse auf hohem Niveau.
- Die Notwendigkeit der fehlerfreien Vermittlung der Grundtechniken für die spätere Entwicklung eines Fechters (Fechttalentes).

Wichtig ist es, die Verantwortung zu erkennen, die übernommen wird, wenn man vor allem Kindern das Fechten beibringen will oder soll. Die geplanten Lehrveranstaltungen innerhalb der Vorstufenqualifikation sollen unter anderem das Interesse für Fragen in nachfolgender Richtung wecken:

- Der Trainer im Widerspruch zwischen Forderungen nach Wettkampfergebnissen von Anfang an und der Notwendigkeit zur Vermittlung einer möglichst fehlerfreien und wettkampfstabilen Grundtechnik.
- Die Unduldsamkeit gegenüber nachlässiger und fehlerhafter Übungsausführungen einerseits und der Notwendigkeit eines emotional ansprechenden Trainings andererseits.

Im Ergebnis der Vorstufenqualifikation soll der zukünftige Traineraspirant einige, für die Zeit der Ausbildung wichtige motivationale Fragen für sich positiv geklärt haben, um damit besser für die kommenden Probleme während seiner Ausbildung und danach gerüstet zu sein.

Bildungsarbeit geht im Allgemeinen von Vorkenntnissen aus. Um eine Trainerausbildung auf hohem Niveau garantieren zu können, ist ein entsprechendes **Eingangsniveau** unerlässlich. Die Praxis lehrt aber, dass die Vorbildung zukünftiger C-Trainer erhebliche Unterschiede aufweist. Insbesondere die für eine erfolgreiche Tätigkeit als Trainer im Kinderbereich unabdingbare demonstrationsfähige Grundtechnik ist oft nicht gut genug. Das ist auch ganz verständlich, wenn man davon ausgeht, dass die zukünftigen Absolventen in der Mehrheit junge Fechter sind, die noch selbst aktiv Wettkämpfe bestreiten. Ihre individuelle Wettkampftechnik und die für einen erfolgreichen Ausbildungsprozess notwendige demonstrationsfähige Grundtechnik sind zwei unterschiedliche Zielstellungen. Genau das ist aber den meisten noch nicht bewusst. Um den angestrebten hohen Qualitätsstandard in der eigentlichen Trainerausbildung zu sichern, soll die Vorstufenqualifikation zum einen das Wissen um den Unterschied zwischen der eigenen Wettkampftechnik und einer demonstrationsfähigen Grundtechnik vermitteln und zum anderen jedem Einzelnen seine möglichen Defizite verdeutlichen. Bis zum Beginn der eigentlichen Trainerausbildung verbleibt dann genügend Zeit, um diese selbständig und gezielt abzubauen. Nebenbei angemerkt: diese Fähigkeit zur Selbstkritik bei der Beurteilung seiner Fertigkeiten und die für den Abbau eventueller Defizite notwendige

Selbstkontrolle ist Aneignung von Kompetenzen pur (in den RRL als „Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz“ gekennzeichnet).

Nicht zuletzt geht es in der Vorstufenqualifikation auch um eine, für alle verständliche und für eine, zumindest für den weiteren Verlauf der Trainerausbildung, einheitlichen Arbeitssprache. Das leidige Thema der fechterischen Terminologie mit all ihren Spielarten der unterschiedlichsten Fechtschulen bzw. Fechnationen kann und darf nicht zum ständigen Reibungsfeld innerhalb der Ausbildung werden. Die Vielzahl der in Deutschland tätigen Trainer aus den unterschiedlichsten Nationen, mit auch dort unterschiedlichen Schulen und die Art der eigenen Eindeutschung mancher fechterischen Begriffe, produziert nun mal fechterische Termini mit einer erheblichen Redundanz. Eine effektive und erfolgreiche Ausbildung fordert aber eineindeutige Begriffe. Es muss daher eine für alle verbindliche gemeinsame Arbeitssprache geben, welche die Grundlage für den Ausbildungsprozess und den sich anschließenden Lernerfolgskontrollen bildet<sup>6</sup>.

Da der Streit um die Deutung mancher gebräuchlichen Begrifflichkeiten nicht noch zusätzlich angeheizt werden soll, werden in der gesamten Trainerausbildung die Termini des F.I.E. – Reglements als der kleinste gemeinsame Nenner genutzt. Die daraus resultierenden Definitionen bilden die Grundlage der für den Ausbildungsprozess notwendigen Arbeitssprache. Eine Einführung dazu erfolgt ebenfalls im Rahmen der Vorstufenqualifikation.

Nicht zuletzt soll die Gesamtheit der Vorstufenqualifikation den zukünftigen Trainer in seiner Entscheidung – Breitensport und/oder Leistungssport - behilflich sein, indem er auf die unterschiedlichen Handlungsfelder aufmerksam gemacht wird.

Aus all diesen und weiteren Gründen hat sich der DFB daher entschlossen, einen GRUNDKURS als eine Art „Vorstufenqualifikation“ einzuführen, der die notwendige Eingangsqualifikation für eine spätere Trainerausbildung im Breitensport und Leistungssport sichern und gleichzeitig die Absolventen befähigen soll, sich als Trainerassistenten Erfahrungen im Umgang mit Trainierenden anzueignen.

### **Handlungsfelder**

Nach Erwerb der Vorstufenqualifikation sollten die Sportassistenten Fechten aufgrund ihres Wissens vom Aufbau einer Übungseinheit oder den Kriterien der Übungsauswahl befähigt sein, unter Berücksichtigung der notwendigen Sicherheitsaspekte eine Gruppe mit zu begleiten und in Ausnahmefällen nach Anweisungen des Leiters auch über kurze Zeiträume eigenständig zu führen. Sie sind in der Lage, Vereinsführungen und Trainer in den Sport- und Bewegungsstunden, bei Freizeitaktivitäten, bei der Betreuung von Gruppen bei Ferienfreizeiten, Fahrten, kulturellen Aktivitäten und Wettkämpfen, bei der Mithilfe bei der Planung und Durchführung von Vereinsaktivitäten, Spiel- und Sportfesten, Feiern, usw. zu unterstützen.

**Die Vorstufenqualifikation dient vor allem der Kontrolle bzw. der Einsicht für die Aneignung eines für den Beginn der C-Trainerausbildung (Breiten- und Leistungssport) notwendigen eigenen fechttheoretischen Grundwissens und eines fechtpraktischen Repertoires an demonstrationsfähigen Grundtechniken, auf deren Basis eine erfolgreiche Trainerausbildung beginnen kann.**

Die Einstiegsangebote richten sich an alle Altersgruppen. Um den meist unterschiedlichen Interessenlagen und Erfahrungshintergründen der Teilnehmenden gerecht zu werden, kann es sinnvoll sein, diese Lehrgänge für altershomogene Gruppen getrennt anzubieten, z. B. als:

<sup>6</sup> Siehe hierzu auch in: Barth, B. & Beck, E. (2000 oder 2005). FECHTTTRAINING, Aachen:Meyer & Meyer Verlag, Seite 13 bis 16.

- Einstiegsqualifizierung für Personen, die noch nicht das Mindestalter für eine Lizenzerteilung erreicht haben
- Einstiegsqualifizierung ab dem 17. Lebensjahr mit entsprechenden Themenschwerpunkten

### **Ziele der Ausbildung**

Diese Einstiegsausbildung dient der Motivierung, Orientierung und Vorbereitung junger und erwachsener Menschen für die Übernahme von Verantwortung und ein Engagement in den Kinder- und Jugendabteilungen bzw. den Erwachsenen- oder Älterenabteilung bzw. in Trainingsgruppen im Fechtsport in den Vereinen. Sie gibt einen Überblick über die gängigen Felder der Vereinsarbeit, qualifiziert für eine unterstützende Tätigkeit sowohl im sportpraktischen als auch im überfachlichen Bereich und soll die Teilnehmenden dazu motivieren, Aktivitäten auch selbstständig zu entwickeln und durchzuführen.

Bildungsarbeit geht im Allgemeinen von Vorkenntnissen aus. Die Praxis lehrt, dass es bei Beginn der Ausbildung zur ersten Stufe im Ausbildungssystem (Trainer-C) erhebliche Unterschiede mit oft nicht ausreichender Qualifikation im Bereich der Grundtechniken gibt. Daher hat sich der DFB entschlossen, die Ausbildung zum Sportassistenten als GRUNDKURS im Sinne einer „Vorstufenqualifikation“ einzuführen, der die notwendige Eingangsqualifikation für eine spätere Trainerausbildung im Breitensport und/oder Leistungssport sichern und gleichzeitig die Absolventen befähigen soll, sich als Trainerassistenten Erfahrungen im Umgang mit Trainierenden anzueignen.

Die erfolgreiche Teilnahme an diesem „Grundkurs“ ist **Voraussetzung** zur Teilnahme an weiteren Trainerqualifizierungsmaßnahmen des DFB.

Im Anschluss an die Vorstufenqualifizierung sollten die Absolventen möglichst Praxiserfahrungen mit Gruppen sammeln – ob nun in verantwortlicher oder nur helfender Rolle. Die dabei gewonnenen Erfahrungen können dann in den weiteren Ausbildungsgang einfließen.

Aufbauend auf vorhandenen Kenntnissen und Erfahrungen als Sportler oder Betreuer und orientiert am angestrebten Einsatzfeld wird durch die Einstiegsausbildung eine Weiterentwicklung der folgenden Kompetenzen angestrebt:

### **Persönliche und soziale Kompetenzen**

Der Assistent:

- kann die jungen Sportler motivieren.
- ist sich der Bedeutung seiner Vorbildfunktion als Persönlichkeit zunehmend bewusst, indem er sich ethisch korrekt und fair verhält und innerhalb des Trainingsprozesses seines Vereins eine aktive und gestaltende Rolle einnimmt.
- erwirbt die Fähigkeiten zur Eigenkontrolle bei der Realisierung und Demonstrierung der in der Vorstufenqualifikation vermittelten fechterischen Grundtechniken.

### **Fachkompetenz**

Der Assistent:

- erkennt die besondere Bedeutsamkeit der Fachkompetenz im Ensemble aller für die Tätigkeit als Trainer bedeutsamen Kompetenzen.

- leitet die daraus resultierende Notwendigkeit zur Aneignung fechttheoretischer und fechtpraktischer Grundkenntnisse auf hohem Niveau ab und verhält sich entsprechend.
- akzeptiert die hohe Bedeutsamkeit der fehlerfreien Vermittlung der Grundtechniken für die spätere Entwicklung eines Fechter (Fechttalentes)
- verfügt über ein Basisrepertoire an Spiel- und Übungsformen

### **Methoden- und Vermittlungskompetenz**

Der Assistent:

- erwirbt erste Kenntnisse bei der Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (ohne und mit Partner).
- erwirbt Grundkenntnisse für die Formulierung von Übungen im Partnertraining beim Erwerb und der Stabilisierung von Grundtechniken.
- kennt Grundregeln im Bereich von Sicherheit und Aufsicht

### **Aspekte für die Erarbeitung von Ausbildungsinhalten**

#### **Übergreifende Aspekte der Ausbildungsinhalte**

Durch die Darstellung nachfolgender Grundsätze soll die Vielfältigkeit, die Verantwortung und die Erfolgsmöglichkeiten einer Trainertätigkeit deutlich gemacht und damit Interesse, Motivation und Wissensdurst geweckt und notwendige Orientierungen gegeben werden.

- Die Grundtechnik ist Basis für jedwede weitere fechtportliche Betätigung
- Der Trainer meistert den Widerspruch zwischen Forderungen nach guten Wettkampfergebnissen von Anfang an und der Notwendigkeit zur Vermittlung einer möglichst fehlerfreien und wettkampfstabilen Grundtechnik.
- Erkennen und Bewichten von mittel- und langfristigen Trends im aktuellen Wettkampfgeschehen.
- Das Wissen um die Bedeutsamkeit und die Vermeidung leistungslimitierender Fehler.
- Das Wissen um die Normen der Grundtechniken und Kenntnisse zu den häufigsten (geläufigsten) Fehlern bei der Realisierung derselben, ihre Ursachen und ihre Korrekturmöglichkeiten.
- Die Unduldsamkeit gegenüber nachlässiger und fehlerhafter Übungsausführungen einerseits und der Notwendigkeit eines emotional ansprechenden Trainings andererseits.
- Kenntnisse über die notwendigen Aufeinanderfolgen im Lernprozess und das Beobachten des Lerntempos als ein Kriterium der Talenterkennung.

#### **Personen- und gruppenbezogene Inhalte**

- Persönliche Sportsozialisation, Interessen und Erwartungen von Kindern und Jugendlichen
- Bedeutung von Bewegungsräumen, Freizeitmöglichkeiten und Cliques im Alltag von Kindern und Jugendlichen

- Rolle und Selbstverständnis des Assistenten
- Selbstreflexion und Kritikfähigkeit
- Umgang mit Verschiedenheit (Gender Mainstreaming/Diversity Management)
- Grundsätze der Aufsichts- bzw. Sorgfaltspflicht und Haftung
- Regeln und präventive Maßnahmen/Unfallverhütung
- Gesetz zum Schutz der Jugend in der Öffentlichkeit
- Einfache Grundlagen der Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Vereinsaktivitäten

### **Bewegungs- und sportpraxisbezogene Inhalte**

- Beispiele aus Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten sowie Freizeitaktivitäten im Fecht sport
- Einstimmung und Ausklang in Sport- und Bewegungsstunden
- Kleine Spiele
- Grundlagen des Bewegungslernens
- Einfache konditionelle und koordinative Trainingsformen
- Grundlegende Geräte- und Materialkunde

### **Vereins- und verbandsbezogene Inhalte**

- Der Verein und die strukturelle Einbindung der Abteilungen und Trainings- und leistungsgruppen
- Mitbestimmung, Mitgestaltung, Mitverantwortung und Selbstverantwortung (insbesondere von Kindern und Jugendlichen) im Verein (Trainingstätigkeit)

Da im DFB versucht wird, die klassische wissenschaftslogische Gliederung nach Lehrgebieten bzw. nach gegliederten inhaltlichen Aspekten aufzugeben und dafür Teile der Ausbildung am Beispiel wesentlicher, durch die Übungsleiter oder Trainer zu lösenden Aufgaben, insbesondere ihrer pädagogisch-methodischen Befähigung, komplexer zu behandeln, lassen sich die Ausbildungsinhalte in der praktischen Realisierung nicht nach den in den RRL definierten Gruppierungen darstellen.

Deshalb dient nachfolgende Tabelle im Sinne eines Kompromisses beiden Ansätzen.

<b>Aspekte</b>	<b>Nr. der LE</b>
<b>Personen- und gruppenbezogene Inhalte</b>	
Interessen und Erwartungen von Kindern und Jugendlichen bei Beginn der fechterischen Ausbildung	2,3,6
Rolle und Selbstverständnis der/des Assistentin / Assistenten im Bereich des Grundlagentrainings	1,15,17
Selbstreflexion und Kritikfähigkeit bei der Erarbeitung einer demonstrationsfähigen Grundtechnik	3,9,11-13
Grundsätze der Aufsichts- bzw. Sorgfaltspflicht und Haftung	14,15
Einfache Grundlagen der Organisation des Trainings	6,14,28,29
<b>Bewegungs- und sportpraxisbezogene Inhalte</b>	
Grundlagen des Bewegungslernens	3,7,8
Einfache koordinative Trainingsformen	7,9,18
Einstimmung und Ausklang in Sport- und Bewegungsstunden	14,28,29,30
<b>Vereins- und verbandsbezogene Inhalte</b>	
Mitgestaltung und Selbstverantwortung im Verein	3,16,22

### Theoretische Inhalte

#### Fechten – eine anspruchsvolle moderne Sportart mit enormem historischen und kulturellen Hintergrund

- Fechten ist mehr als nur „die Lampe anmachen“.
- Fechten als Zweikampfsportart und Fechten als kämpferische Auseinandersetzung von Ideen.
- Fechten als Olympische Sportart, der Kampf um den Erhalt als solche, die Bedeutung des Leistungssports, seiner Ergebnisse für den DFB und jeden Einzelnen.
- Leistung als Kultur und die Kultur der Leistung.
- Das Miteinander im Ausbildungsprozess, die Fairness im Kampf – Fechten als ritterlicher Sport.
- Breitensport in den verschiedenen Betätigungsformen und Leistungssport auf unterschiedlichen Niveaustufen bedingen und beeinflussen sich wechselseitig:
- Es können nicht alle Fechtweltmeister werden aber alle können das FECHTEN erlernen und im Kampf das finden, was sie suchen.
- Der Wettkampf und der Kampfrichter im Fechten. Ihre Rolle und Bedeutung für den Ausbildungsprozess.

## Die fechterische Terminologie

- Ursprung und Hintergrund in der Vielfältigkeit der fechterischen Begriffe.
- Die unterschiedlichen Fechtschulen und die Unduldsamkeit und Intoleranz zwischen ihnen. Die Überhöhung der Bedeutsamkeit fechterischer Begriffe.
- WARUM und WOZU brauchen wir eine klare und eindeutige Übungsansprache?
- Die Redundanz der Begriffe und ihre Konsequenzen und Probleme für das Coaching
- Die Bezeichnungen der Technische Grundelemente und der Strategische Grundelemente und ihre Entsprechungen im F.I.E.-Reglement.

## Praktische Inhalte.

### Die Technikleitbilder

- Fechtstellung
  - Fechtstellung vorn
    - Kopfhaltung, Schulterlinie, Linie vorderes Bein-Hüftgelenk-Knie und Sprunggelenk
  - Fechtstellung hinten
    - Fersen stehen auf einer Linie
  - Fechtstellung Seite
    - Kampfstellung, Waffenarm, Vorspannung der Streckschlingen, unbewaffneter Arm, Beugung der Knie, Fußabstand
- Ausfall und Ausfallstellung
  - Ausgangsposition (siehe Kampfposition)
  - Endposition
    - Schulterlinie, Streckung Standbein, Winkelstellung Ausfallbein
  - Bewegungsabfolge
    - Waffenarm, unbewaffneter Arm, Standbein und Ausfallbein, Abfangvorgang, Abbremsen der Bewegung
- Waffenhaltung und –Waffenführung
  - Waffenführung französischer Griff
  - Waffenführung Pistolengriff
- Positionen
  - Handposition Auslage
  - Handposition Sixt und Einnehmen der Position Sixt
  - Handposition Quart und Einnehmen der Position Quart
  - Handposition Oktav und Einnehmen der Position Oktav
  - Handposition Septim und Einnehmen der Position Septim

- Treffflächen und Blößen – ihre Deckungen
  - Innen - Oben und Außen – Oben
  - Innen – Unten und Außen – Unten

### **Demonstrationsfähige Grundtechniken**

- Körperbewegungen  
Die nachfolgend genannten Techniken sind im Sinne der Demonstrationsfähigkeit als Übungen ohne Partner zu realisieren.
  - Schritte vorwärts und rückwärts (unterschiedliche Rhythmen und Bewegungstiefe)
  - Schrittkombinationen
  - Kreuzschritt vorwärts und rückwärts
  - Der Ausfall (unterschiedliche Bewegungstiefe, differenzierter Krafteinsatz)
  - Der Flèche
- Waffenbewegungen  
Die nachfolgend genannten Techniken sind im Sinne der Demonstrationsfähigkeit als Partnerübungen zu realisieren. Dabei ist die helfende Rolle des Partners als Voraussetzung des Trainingsmittels Lektion mit zu üben.
  - Stoß und Hieb
  - der geworfene Stoß
  - Wechsel der Waffenpositionen
    - direkt zwischen Quart und Sixt
    - direkt zwischen Oktav und Septim
    - Kreis für Quart, Sixt, Oktav und Septim
    - Halbkreis zwischen Quart und Oktav
    - Halbkreis zwischen Sixt - Septim und Quart - Septim
  - Schub und Schlag
  - Bindung und Berührung
  - Cavation und Coupé
- Grundangriffe  
Die nachfolgend genannten Angriffe sind als Partnerübungen mit vorbereitenden Bearbeitselementen zur Vorbereitung der Angriffe (Angriffsmoment, kritische Mensur, richtiges Tempo zu üben.
  - Direkter Angriff und Umgehungsangriff
  - Battutaangriff und Bindungsangriff
- Fintangriffe  
Die nachfolgend genannten Angriffe sind als Partnerübungen mit vorbereitenden Bearbeitselementen zur Vorbereitung der Angriffe (Angriffsmoment, kritische Mensur, richtiges Tempo) zu üben.
  - Der kurze Fintangriff
  - Der lange Fintangriff

- Die Verteidigung

Die nachfolgend genannten Techniken sind im Sinne der Demonstrationsfähigkeit als Partnerübungen zu realisieren. Dabei ist die helfende Rolle des Partners als Voraussetzung des Trainingsmittels Lektion mit zu üben.

- Die Paraden Quart, Sixt, Oktav und Septim
- Die direkten und indirekten Antwortangriffe aus den oben genannten Paraden

- Die Gegenangriffe

Die nachfolgend genannten Gegenangriffe sind als Partnerübungen mit vorbereitenden Beinarbeitselementen zur Vorbereitung der Gegenangriffe (Angriffsmoment, kritische Mensur, richtiges Tempo) zu üben.

- Der Gegenangriff mit Tempogewinn (Gerader Stoß ins Tempo)
- Der Beseitigungsgegenangriff (Battuta ins Tempo)

### Trainingsmethodische Grundlagen

- Organisation und Gestaltung: Übungen ohne Partner
- Organisation und Gestaltung: Partnerübungen

## 2. Sportartübergreifende Basisqualifizierung

Die Ausbildung auf der 1. Lizenzstufe (Trainer-C Breitensport und Trainer-C Leistungssport) beginnt mit den Modulen 1 und 2 im Sinne einer **Sportartübergreifenden Basisqualifizierung**.

C - TRAINER					
Gesamt: 115 + 30					
5 LS 6.+7 BS.	<table border="1"> <tr> <td><b>Breitensport</b> Szenisches Fechten</td> <td><b>Leistungssport</b> Waffenspezifik + abschließende LEK</td> </tr> <tr> <td><b>Breitensport</b> Rollstuhlfechten und zielgruppenorientierte Angebote</td> <td><b>Leistungssport</b> Waffenspezifik angebotsorientiert)</td> </tr> </table>	<b>Breitensport</b> Szenisches Fechten	<b>Leistungssport</b> Waffenspezifik + abschließende LEK	<b>Breitensport</b> Rollstuhlfechten und zielgruppenorientierte Angebote	<b>Leistungssport</b> Waffenspezifik angebotsorientiert)
<b>Breitensport</b> Szenisches Fechten	<b>Leistungssport</b> Waffenspezifik + abschließende LEK				
<b>Breitensport</b> Rollstuhlfechten und zielgruppenorientierte Angebote	<b>Leistungssport</b> Waffenspezifik angebotsorientiert)				
je 34					
4. M 17 LE	<b>Spez. Trainingslehre + Sportmedizin+ Sportpsychologie</b> (Leistungsstruktur, Koord. Fähigkeiten, Talenterkennung, Trainingsmittel, Gesundheit)				
3. M 34 LE	<b>Fechtpraxis 2 (Basisqualifizierung-Methodik)</b> Angriff und Verteidigung, SGE) waffenübergreifend /Zwischenprüfung				
	<b>Fechtpraxis 1 (Basisqualifizierung-Methodik)</b> (Technikleitbilder, Körperbewegungen, Waffenbewegungen; +Reglement ) waffenübergreifend				
1.+2. M 30 LE	<b>Sportartübergreifende Basisqualifizierung (LSB)</b> bio-psycho-soziale u. päd. Grundlagen, Ergänzungssportarten, Rechtsfragen, 1. Hilfe <b>Voraussetzung</b>				
30 LE + Selbsttraining	<b>Vorstufenqualifikation</b> Bestandsaufnahme, Orientierung, Vorbereitung auf Eingangsleistung, Empfehlung.				

Wir gehen davon aus, dass diese Ausbildung in vertraglicher Regelung durch die Landessportbünde erfolgt, nachdem deren Ausbildungskonzeption mit den inhaltlichen und didaktischen Anforderungen der DFB-Ausbildungskonzeption durch den DFB abgeglichen wurde.

Die Ausbildung durch die LSB erfolgt auf der Grundlage einer Kooperationsvereinbarung.

### Zugangsbedingungen

Nachfolgende Bedingungen bei Beginn der C-Trainerausbildung zu erbringen.

- Erfolgreiche Teilnahme an der Vorstufenqualifikation
- Vollendung des 16. Lebensjahr
- Erfolgreiche Ersthelferausbildung (§26 BGV A1)<sup>7</sup>
- Anmeldung zur Ausbildung durch einen Sportverein oder eine entsprechende Institution des Trägers oder
- Immatrikulation an einer Universität im Fach „Sport- und Bewegungswissenschaften“.

### Handlungsfelder

Die Basisqualifizierung dient als Einstieg in die Ausbildung zum Trainer-C für beide Ausbildungsprofile. Die in ihrem Rahmen gewählten praktischen Beispiele und Anwendungsformen können sowohl sportart- und zielgruppenübergreifend als auch sportart-spezifisch sein. Die Teilnehmenden sollen sensibilisiert und für die weiteren Inhalte motiviert werden, um die Ausbildung zumindest bis zur 1. Lizenzstufe zu vollenden.

Eine gegenseitige Anerkennung seitens der Sportverbände sichert ab, dass die Ausbildungsgänge – ob nun für die Tätigkeit im Leistungssport oder im Breitensport oder für das Tätigkeitsfeld des Jugendleiters – sowohl übergreifend als auch fachspezifisch vollendet werden können.

### Ziele der Basisqualifizierung

Aufbauend auf vorhandenen Kenntnissen und Erfahrungen der Teilnehmenden und orientiert am angestrebten Einsatzfeld wird durch die Basisqualifizierung eine Weiterentwicklung der folgenden Kompetenzen angestrebt:

<sup>7</sup> Siehe Anlage „Erste Hilfe“

## **Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz**

Der Absolvent:

- kann die Teilnehmer motivieren
- kennt wichtige Grundlagen der Kommunikation
- berücksichtigt die Interessen und Erwartungen der Gruppenmitglieder bei der Stundenplanung
- kann mit Verschiedenheit in der Gruppe umgehen

## **Fachkompetenz**

Der Absolvent:

- kann Spiel- und Bewegungsangebote je nach Zielgruppe und Zielsetzung gestalten
- kann Bewegungsabläufe beobachten und korrigieren
- kennt die aktuellen Trends und Entwicklungen im Freizeit- und Breitensport
- hat einen Überblick über das Qualifizierungssystem im Sport

## **Methoden- und Vermittlungskompetenz**

Der Absolvent:

- kennt verschiedene Vermittlungsformen und kann diese anwenden
- kennt verschiedene Methoden der Beteiligung von Gruppenmitgliedern
- hat Grundkenntnisse im Einsatz von Sportgeräten
- hat erste reflektierte Erfahrungen als Übungsleiter, Trainerer, Jugendleiter gesammelt (z. B. vor der Gruppe reden; Gruppen anleiten, unterstützen, organisieren)

## **Aspekte für die Erarbeitung von Ausbildungsinhalten**

**(mindestens 30 LE)**

### **Personen- und gruppenbezogene Inhalte:**

*Entwicklung, Lebens- und Bewegungswelt:*

- Zielgruppenorientierung, Grundlagen der Arbeit mit verschiedenen Zielgruppen

*In und mit Gruppen arbeiten:*

- Rolle des Trainers, Selbstverständnis
- Verhalten in der Gruppe, Anforderungen an die Leitung von Gruppen, Gruppenarbeit, Motivation von Gruppenmitgliedern
- Umgang mit Verschiedenheit (Gender Mainstreaming/Diversity Management)

*Rechtliche Grundlagen:*

- Grundsätze der Aufsichts- bzw. Sorgfaltspflicht, präventive Maßnahmen

*Vereinsangebote planen, organisieren, durchführen und auswerten:*

- Planen, Durchführen und Auswerten von Sport- und Bewegungsstunden
- Methoden und Organisationsformen
- Aufsichtspflicht und Haftungsfragen

## **Bewegungs- und sportpraxisbezogene Inhalte:**

*Inhaltliche Anregungen für Praxisangebote im Verein:*

- Einstimmung und Ausklang von Sportstunden
- zielgruppenspezifische Planung von Sportstunden und Erfahrungen im Handeln vor einer Gruppe
- kleine Spiele, Vermittlung und Variation
- Sportbiologie: Wie funktioniert der Körper? (Herz- Kreislaufsystem, Muskulatur)
- einfache konditionelle und koordinative Trainingsformen

*Grundlagen des Bewegungslernens:*

- Bewegungsbeobachtung, Bewegungskorrektur

## **Vereins- und verbandsbezogene Inhalte:**

- Qualifizierungsmöglichkeiten in den Sportorganisationen
- Aufbau, Aufgaben und Mitbestimmungsstrukturen im organisierten Sport

Um für die sportartspezifische Ausbildung konzeptionsgetreu realisieren zu können, müssen in den Ausbildungskonzeptionen der Landessportbünde für die sportartübergreifende Basisausbildung mindestens folgende Ausbildungsschwerpunkte enthalten sein:

## **Theoretische Ausbildung**

### **Biologische Grundlagen**

Die Teilnehmer sollen grundlegende Kenntnisse und Wissen zu folgenden Themen erwerben:

#### 1. Muskelsystem:

Aufbau der Muskeln (Actin, Myosin, Myofibrillen), Muskelgewebe (glatte, quergestreifte, Herzmuskulatur, fast-, slow twitch Fasern) motorische Endplatte, motorische Einheit, Muskelkontraktion, Muskeltonus,

#### 2. Stoffwechselsystem:

oxydativ, glykolytisch, aerob, anaerob, aerob-anaerobe Schwelle, Laktat, ATP, Kohlenhydrate, Fette, Kreatin, Mitochondrien, Atmungskette,

#### 3. Herz-Kreislaufsystem:

Aufbau und Funktion des Herz- und Kreislaufs, Blutdruck (systolischer, diastolischer), Blugefäße (Arterien, Venen, Kapillaren)

Nachfolgende Themen sind im Sinne von „informieren“ zu behandeln:

#### 4. Atmungssystem:

Aufbau und Funktion des Atmungssystems, Lunge, Lungenvolumina (Vitalkapazität, inspiratorische Kapazität),

## 5. Nervensystem:

topographisch: Zentralnervensystem, peripheres, funktionell: animalisch und vegetativ (Sympathicus, Parasympathicus, intramurales System), Nervenzelle, Nervenleitgeschwindigkeit,

### Praktische Ausbildung

Den Teilnehmern sollen Übungsbeispiele und zur vielseitigen, allgemeinen Ausbildung von koordinativen Fähigkeiten geboten werden:

- Übungen und Spiele zur Ausbildung
- der Reaktionsfähigkeit
- der Kopplungsfähigkeit
- der Gleichgewichtsfähigkeit
- der Orientierungsfähigkeit
- der Antizipationsfähigkeit
- der Rhythmisierungsfähigkeit

## 3. Sportartspezifische Basisqualifizierung

Die sportartspezifische Basisqualifizierung beinhaltet 2 Module

- Modul 3 für die Basisqualifizierung Methodik (Fechtpraxis 1 und 2) mit 34 LE
- Modul 4 Basisqualifizierung Spezielle Trainingslehre, Sportmedizin, Sportpsychologie mit 17 LE

C - TRAINER					
Gesamt: 115 + 30					
5 LS 6.+7 BS.  je 34	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;"> <b>Breitensport</b> Szenisches Fechten                 </td> <td style="width: 50%; text-align: center;"> <b>Leistungssport</b> Waffenspezifik + abschließende LEK                 </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> <b>Breitensport</b> Rollstuhlfechten und zielgruppenorientierte Angebote                 </td> <td style="text-align: center;"> <b>Leistungssport</b> Waffenspezifik angebotsorientiert)                 </td> </tr> </table>	<b>Breitensport</b> Szenisches Fechten	<b>Leistungssport</b> Waffenspezifik + abschließende LEK	<b>Breitensport</b> Rollstuhlfechten und zielgruppenorientierte Angebote	<b>Leistungssport</b> Waffenspezifik angebotsorientiert)
<b>Breitensport</b> Szenisches Fechten	<b>Leistungssport</b> Waffenspezifik + abschließende LEK				
<b>Breitensport</b> Rollstuhlfechten und zielgruppenorientierte Angebote	<b>Leistungssport</b> Waffenspezifik angebotsorientiert)				
4. M 17 LE	<b>Spez. Trainingslehre + Sportmedizin+ Sportpsychologie</b> (Leistungsstruktur, Koord. Fähigkeiten, Talenterkennung, Trainingsmittel, Gesundheit)				
3. M 34 LE	<b>Fechtpraxis 2 (Basisqualifizierung-Methodik)</b> Angriff und Verteidigung, SGE) waffenübergreifend (Zwischenprüfung)				
1.+2. M 30 LE	<b>Fechtpraxis 1 (Basisqualifizierung-Methodik)</b> (Technikbilder, Körperbewegungen, Waffenbewegungen; +Reglement ) waffenübergreifend				
30 LE + Selbsttraining	<b>Sportartübergreifende Basisqualifizierung (LSB)</b> bio-psycho-soziale u. päd. Grundlagen, Ergänzungssportarten, Rechtsfragen, 1. HilfeVoraussetzung				
	<b>Vorstufenqualifikation</b> Bestandsaufnahme, Orientierung, Vorbereitung auf Eingangsleistung, Empfehlung.				

Die Basisqualifizierung ist im Rahmen der Trainerausbildung C für die Profile Breitensport und Leistungssport einheitlich gleichermaßen verbindlich.

Welche Richtung nach der Qualifizierung eingeschlagen werden soll, kann auch nach Absolvierung der Basisqualifizierung festgelegt werden.

### 3.1 Basisqualifizierung Methodik, Modul 3 (Fechtpraxis 1 und 2)

#### Handlungsfelder

Die Tätigkeit der Trainers-C umfasst im Fechtsport die Mitgliedergewinnung, -förderung und -bindung auf der Basis sportartspezifischer Trainings- und Wettkampfangebote. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung der Grundausbildung, des Grundlagentrainings und/bzw. breitensportlich orientierte Übungs- und Trainingsangebote in der Sportart auf der unteren Leistungsebene. Aufgabenschwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Übungs- und Trainingseinheiten.

## **Ziele der Ausbildung**

Aufbauend auf den bei den Teilnehmenden bereits vorhandenen Qualifikationen und Erfahrungen wird durch die aufgeführten Lernziele eine Weiterentwicklung der folgenden Kompetenzen angestrebt.

### Persönliche und soziale Kompetenzen

- Er kann die jungen Sportler motivieren.
- Er ist sich der Bedeutung seiner Vorbildfunktion als Persönlichkeit zunehmend bewusst, indem er sich ethisch korrekt und fair verhält und innerhalb des Trainingsprozesses seines Vereins eine aktive und gestaltende Rolle einnimmt.
- Er erwirbt die Fähigkeiten zur Eigenkontrolle bei der Realisierung und Demonstrierung der in der vermittelten fechterischen Grundtechniken.

### Fachkompetenz

- Erkennt die besondere Bedeutsamkeit der Fachkompetenz im Ensemble aller für die Tätigkeit als Trainer bedeutsamen Kompetenzen.
- Er leitet die daraus resultierende Notwendigkeit zur Aneignung fechttheoretischer und fechtpraktischer Grundkenntnisse auf hohem Niveau ab und verhält sich entsprechend.
- Er akzeptiert die hohe Bedeutsamkeit der fehlerfreien Vermittlung der Grundtechniken für die spätere Entwicklung eines Fechters (Fechttalentes).

### Methoden- und Vermittlungskompetenz

- Er erwirbt Kenntnisse bei der Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (ohne und mit Partner).
- Er erwirbt Kenntnisse und Fertigkeiten für eine effektive Gestaltung der Lektion zur Vermittlung und Stabilisierung der Grundtechniken.
- Er erwirbt Grundkenntnisse für die Formulierung von Übungen im Partnertraining beim Erwerb und der Stabilisierung von Grundtechniken.
- Er erwirbt erste Kenntnisse für die Formulierung von Übungen mit taktischen Inhalten im Partnertraining.

## **Sportartspezifische Inhalte**

### **Übergreifende Aspekte der Ausbildungsinhalte**

Durch die Darstellung nachfolgender Grundsätze soll die Vielfältigkeit, die Verantwortung und die Erfolgsmöglichkeiten einer Trainertätigkeit deutlich gemacht und damit Interesse, Motivation und Wissensdurst geweckt und notwendige Orientierungen gegeben werden.

- Der Trainer im Widerspruch zwischen Forderungen nach Wettkampfergebnissen von Anfang an und der Notwendigkeit zur Vermittlung einer möglichst fehlerfreien und wettkampfstabilen Grundtechnik.
- Die Grundtechnik als Basis für die Herausbildung individueller Stärken und der Talenterkennung.
- Das Wissen um die Normen der Grundtechniken und Kenntnisse zu den häufigsten (geläufigsten) Fehlern bei der Realisierung derselben, ihre Ursachen und ihre Korrekturmöglichkeiten.
- Die Unduldsamkeit gegenüber nachlässiger und fehlerhafter Übungsausführungen einerseits und der Notwendigkeit eines emotional ansprechenden Trainings andererseits.

- Das Wissen um und die Vermeidung leistungslimitierender Fehler.
- Erkennen und Bewerten von mittel- und langfristigen Trends im aktuellen Wettkampfgeschehen.
- Kenntnisse über die notwendigen Aufeinanderfolgen im Lernprozess und das Beobachten des Lerntempos als ein Kriterium der Talenterkennung.

## **Modul 3 (Fechtpraxis 1 und 2)**

### **Theoretische Inhalte**

#### Die fechterische Terminologie

- Ursprung und Hintergrund in der Vielfältigkeit der fechterischen Begriffe.
- Die unterschiedlichen Fechtschulen und die Unduldsamkeit und Intoleranz zwischen ihnen. Die Überhöhung der Bedeutsamkeit fechterischer Begriffe.
- WARUM und WOZU brauchen wir eine klare und eindeutige Übungsansprache?
- Die Redundanz der Begriffe und ihre Konsequenzen und Probleme für das Coaching
- Technische Grundelemente und strategische Grundelemente
- Termini innerhalb des Reglements der FIE

#### Das Reglement

- Kampfweise, Material und Fechtboden (1. Hauptteil Kap. 3-5)
- Konventionen Florett und Degen
- Disziplinarordnung (5. Hauptteil Kap. 1-6)

#### Methodische Grundlagen

- Die Arbeit mit Technikleitbildern
- Organisation und Gestaltung des Trainings ohne Partner
- Organisation und Gestaltung der Partnerübung
- Die Lektion

### **Praktische Inhalte**

Die nachfolgenden Elemente sind als Trainingsinhalte wie folgt zu vermitteln:

- Eigene fehlerfreie Demonstrationsfähigkeit im Bereich der Technikleitbilder.
- Effektive und fehlerfreie Vermittlung zum Erlernen (Erstvermittlung) derselben mit den Trainingsmitteln Übungen ohne Partner und Lektion.
- Vermitteln und Erlernen von Übungsformen zur Stabilisierung derselben mit den Trainingsmitteln Übungen ohne Partner und Lektion.

#### Die Technikleitbilder (Technische Grundelemente)

- Fechtstellung
  - Fechtstellung vorn
    - Kopfhaltung, Schulterlinie, Linie vorderes Bein-Hüftgelenk-Knie und Sprunggelenk
  - Fechtstellung hinten
    - Fersen stehen auf einer Linie
  - Fechtstellung Seite
    - Kampfstellung, Waffenarm, Vorspannung der Streckschlingen, unbewaffneter Arm, Beugung der Knie, Fußabstand

- Ausfall und Ausfallstellung
  - Ausgangsposition (siehe Kampfposition)
  - Endposition
    - Schulterlinie, Streckung Standbein, Winkelstellung Ausfallbein
  - Bewegungsabfolge
    - Waffenarm, unbewaffneter Arm, Standbein und Ausfallbein, Abfangvorgang, Abbremsen der Bewegung
- Waffenhaltung und –Waffenführung
  - Waffenführung französischer Griff
  - Waffenführung Pistolengriff
- Positionen
  - Handposition Auslage
  - Handposition Sixt und Einnehmen der Position Sixt
  - Handposition Quart und Einnehmen der Position Quart
  - Handposition Oktav und Einnehmen der Position Oktav
  - Handposition Septim und Einnehmen der Position Septim
- Treffflächen und Blößen – ihre Deckungen
  - Innen - Oben (Quart und Prim) und Außen – Oben (Sixt und Terz)
  - Innen – Unten (Septim) und Außen – Unten (Sekond und Oktav)
  - Kopf (Quint)

## • **Spezielle Inhalte Degen 1**

Diese Inhalte werden im direkten Kontext zum Florett behandelt und durch ihre Gegenüberstellung verdeutlicht. Es gibt daher auch zu diesen Inhalten keine eigenständige LE.

- Fechtstellung
 

Abweichung zu Florett: Fußabstand eher enger, Kniebeugung geringer („höher“), Waffenarm gestreckter, weiter außen, Ellbogen weiter vor Hüfte
- Ausfall und Ausfallstellung
 

Endposition Oberkörper aufrechter, Schulterlinie ähnlich Florett, aber Faust und Waffenarm deutlich höher und weiter außen
- Waffenhaltung Pistolengriff wie Florett, französischer Griff lang gefasst (kurz nur als Ausnahme), generell wegen Waffengewicht und Athletik festere Griffhaltung erforderlich
- Positionen
 

Handposition Auslage im Vergleich zum Florett vorverlagert und außen (Hinweis auf große individuelle Abweichungen), Handpositionen und Einnehmen der Positionen Sixt, Oktav, Quart, Septim und Prim wie im Florett

Die nachfolgenden Elemente sind als Trainingsinhalte wie folgt zu vermitteln:

- Eigene fehlerfreie Demonstrationsfähigkeit im Bereich der Technikleitbilder.
- Effektive und fehlerfreie Vermittlung zum Erlernen (Erstvermittlung) derselben mit den Trainingsmitteln Übungen ohne Partner und Partnerübungen.
- Vermitteln und Erlernen von Übungsformen zur Stabilisierung derselben mit den Trainingsmitteln Übungen ohne Partner und Partnerübungen.

## Die Technikleitbilder (Technische Grundelemente)

- Körperbewegungen
  - Schritte vorwärts und rückwärts (unterschiedliche Rhythmen und Bewegungstiefe)
  - Schrittkombinationen
  - Kreuzschritt vorwärts und rückwärts
  - Der Ausfall (unterschiedliche Bewegungstiefe, differenzierter Krafteinsatz)
  - Der Flèche
- Waffenbewegungen
  - Stoß und Hieb
  - der geworfene Stoß
  - Wechsel der Waffenpositionen
    - direkt zwischen Quart und Sixt
    - direkt zwischen Oktav und Septim
    - Kreis für Quart, Sixt, Oktav und Septim
    - Halbkreis zwischen Quart und Oktav
    - Halbkreis zwischen Sixt - Septim und Quart - Septim
  - Schub und Schlag
  - Bindung und Berührung
  - Cavation und Coupé

### • **Spezielle Inhalte Degen 2**

Diese Inhalte werden im direkten Kontext zum Florett behandelt und durch ihre Gegenüberstellung verdeutlicht. Es gibt daher auch zu diesen Inhalten keine eigenständige LE.

- Körperbewegungen  
Schritt vorwärts und rückwärts, Schrittkombinationen, Kreuzschritte, Ausfall, Flèche, Kombinationen aller Bewegungen, höhere Bedeutung des Flèche als in den konventionellen Waffen, Meid-/Ausweichbewegungen, Übung aller Beinarbeitselemente in unterschiedlichen Amplituden und Rhythmen
- Waffenbewegungen  
Stoß, höher nach oben außen geschlossen, Glockenhöhe mindestens auf Schulterhöhe, Stöße immer gerade, opponierend und gewinkelt.

### • **Spezielle Inhalte Säbel 1**

Diese Inhalte werden in zwei extra für die Waffe Säbel konzipierten LE unterrichtet.

- Beinarbeit / Körperhaltung
- Haltung der Waffe, die Paraden (drehen der Glocke mit den Fingern) Waffenführung mit Zeigefinger und Daumen, Bewegung der Waffenspitze
- Der Hieb in Zusammenhang mit den möglichen Blößen
- Der Stich

Die nachfolgenden Elemente sind als Trainingsinhalte wie folgt zu vermitteln:

- Eigene fehlerfreie Demonstrationsfähigkeit im Bereich der Technikleitbilder.
- Effektive und fehlerfreie Vermittlung zum Erlernen (Erstvermittlung) derselben mit den Trainingsmitteln Übungen ohne Partner und Partnerübungen.
- Vermitteln und Erlernen von Übungsformen zur Stabilisierung derselben mit den Trainingsmitteln Partnerübungen und Lektion.

## **Strategische Grundelemente**

### **Angriff**

- **Grundangriffe**  
Die nachfolgend genannten Angriffe sind als technischer Standard sowie mit vorbereitenden Beinarbeitselementen zur Vorbereitung der Angriffe (Angriffsmoment, kritische Mensur, richtiges Tempo, Nutzen und/oder Schaffen der Situation) zu üben. Entsprechende Partnerübungsinhalte bzw. Lektionsinhalte sind zu vermitteln.
  - Direkter Angriff und Umgehungsangriff
  - Battutaangriff und Bindungsangriff
- **Fintangriffe**  
Die nachfolgend genannten Angriffe sind als technischer Standard sowie mit vorbereitenden Beinarbeitselementen zur Vorbereitung der Angriffe (Angriffsmoment, kritische Mensur, richtiges Tempo) vorwiegend gegen die Quart- und Sixtparade und ihren Kombinationen zu üben (gegen alle weiteren Paraden und mögliche Kombinationen informativ). Entsprechende Partnerübungsinhalte bzw. Lektionsinhalte sind zu vermitteln.
  - Die kurzen Fintangriffe
  - Die langen Fintangriffe
- **Spezielle Inhalte Degen 3**  
Diese Inhalte werden im direkten Kontext zum Florett behandelt und durch ihre Gegenüberstellung verdeutlicht. Es gibt daher auch zu diesen Inhalten keine eigenständige LE.
  - Grundangriffe  
direkter Angriff, Umgehungsangriff, Angriffe mit Schlag und Bindung, Unterschiede zum Florett Koordination Arm/Bein betont im Degen stärker Arm vor Bein. Stoßführung höher und härter (Klingenbiegung im Stoß)
  - Fintangriffe  
gegen alle Paraden und einige Paradenkombinationen

### **Verteidigung**

- **Paraden und Antwortangriffe**  
Die nachfolgend genannten Verteidigungshandlungen sind als technischer Standard sowie mit begleitenden Beinarbeitselementen zu üben. Entsprechende Partnerübungsinhalte bzw. Lektionsinhalte sind zu vermitteln.
  - Die Paraden Quart, Sixt, Oktav und Septim (und ihre geläufigen Kombinationen)
  - Stabilisierung und Rhythmisierung der Paraden
  - Die direkten und indirekten Antwortangriffe

## Gegenangriffe

- Der Einsatz der Gegenangriffe aus taktischer Sicht
- Gegenangriffe mit Tempogewinn

Die nachfolgend genannten Gegenangriffe sind als Partnerübungen mit vorbereitenden Beinarbeitselementen zur Vorbereitung der Gegenangriffe (richtiges Tempo) zu üben.

- Gerader Stoß ins Tempo
- Battuta ins Tempo

## Spezielle Inhalte Degen 4

Diese Inhalte werden in mehreren extra für die Waffe Degen konzipierten LE unterrichtet.

- Grundangriffe: Sonderformen der Waffenbewegung Winkelstöße und geworfene Stöße („Bingo“) zur Hand / zum Arm
- Fortsetzungsangriff: in der deutschen Terminologie allgemein Rimessen genannt und nicht noch detailliert wie in der französischen Fechtschule unterschieden, Fortsetzungsangriffe finden im Degen häufig Anwendung (keine konventionelle Waffe), sie können direkt oder indirekt, mit oder *ohne* Eisenkontakt ausgeführt werden, hohe Bedeutung des Winkelstoßes
- Verteidigung: Paraden, die Paraden geordnet nach ihrer Bedeutung. Sixt, Oktav. Quart, Septim und Prim, und deren Kombinationen (direkt bis kreisförmig)

## Spezielle Inhalte Säbel 2

Diese Inhalte werden in zwei extra für die Waffe Säbel konzipierten LE unterrichtet.

- Der direkte Angriff auf alle Blößen ( Ende Arm vor Bein )
- Fintangriffe
- Die Paraden Quart, Terz, Oktav und Quint und ihre Kombinationen
- Die Riposten und ihre Varianten aus diesen Paraden

## 3.2 Spezielle Trainingslehre, Sportmedizin, Sportpsychologie

### Modul 4 (17 LE)

C - TRAINER					
<b>Gesamt:</b> 115 + 30					
5 LS 6.+7 BS. je 34	<table border="1"> <tr> <td><b>Breitensport</b> Szenisches Fechten</td> <td><b>Leistungssport</b> Waffenspezifik + abschließende LEK</td> </tr> <tr> <td><b>Breitensport</b> Rollstuhlfechten und zielgruppenorientierte Angebote</td> <td><b>Leistungssport</b> Waffenspezifik angebotsorientiert)</td> </tr> </table>	<b>Breitensport</b> Szenisches Fechten	<b>Leistungssport</b> Waffenspezifik + abschließende LEK	<b>Breitensport</b> Rollstuhlfechten und zielgruppenorientierte Angebote	<b>Leistungssport</b> Waffenspezifik angebotsorientiert)
<b>Breitensport</b> Szenisches Fechten	<b>Leistungssport</b> Waffenspezifik + abschließende LEK				
<b>Breitensport</b> Rollstuhlfechten und zielgruppenorientierte Angebote	<b>Leistungssport</b> Waffenspezifik angebotsorientiert)				
4. M 17 LE	<b>Spez. Trainingslehre + Sportmedizin+ Sportpsychologie</b> (Leistungsstruktur, Koord. Fähigkeiten, Talenterkennung, Trainingsmittel, Gesundheit)				
3. M 34 LE	<b>Fechtpraxis 2 (Basisqualifizierung-Methodik)</b> Angriff und Verteidigung, SGE) waffenübergreifend /Zwischenprüfung				
	<b>Fechtpraxis 1 (Basisqualifizierung-Methodik)</b> (Technikleitbilder, Körperbewegungen, Waffenbewegungen; +Reglement ) waffenübergreifend				
1.+2. M 30 LE	<b>Sportartübergreifende Basisqualifizierung (LSB)</b> bio-psycho-soziale u. päd. Grundlagen, Ergänzungssportarten, Rechtsfragen, 1. HilfeVoraussetzung				
30 LE + Selbsttraining	<b>Vorstufenqualifikation</b> Bestandsaufnahme, Orientierung, Vorbereitung auf Eingangsleistung, Empfehlung.				

Das Modul 4 ist für beide Ausbildungsprofile verbindlich.

Die Teilnahme an der Ausbildung zum Modul4 setzt die erfolgreiche Absolvierung der sportartübergreifenden Basisqualifizierung (Modul 1 und 2) voraus.

### Ziele der Ausbildung

Aufbauend auf den bei den Teilnehmenden bereits vorhandenen Qualifikationen und Erfahrungen wird durch die aufgeführten Lernziele eine Weiterentwicklung der folgenden Kompetenzen angestrebt.

### Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz

Der Trainer:

- kennt und berücksichtigt entwicklungsgemäße Besonderheiten speziell bei Kindern/Jugendlichen
- kennt und berücksichtigt geschlechtsspezifische Bewegungs- und Sportinteressen
- ist sich der Verantwortung für die sportliche und allgemeine Persönlichkeitsentwicklung von Kindern/Jugendlichen bewusst und handelt entsprechend den bildungspolitischen Zielen des DSB
- kennt und beachtet den Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer

### Fachkompetenz

Der Trainer:

- kennt Struktur, Funktion und Bedeutung der jeweiligen Sportart als Breiten- und Leistungssport und setzt sie im Prozess der differenzierten Ausbildung auf Vereinsebene um
- setzt die jeweilige Rahmenkonzeption für die Grundausbildung und das Grundlagentraining sowie die entsprechenden Rahmentrainingspläne um
- kann wettkampforientiertes Training sowie sportartspezifische Wettkämpfe organisieren und die Sportler dabei innerhalb ihrer Trainingsgruppen anleiten, vorbereiten und betreuen
- kennt die konditionellen, koordinativen und psychologischen Voraussetzungen für die jeweilige Sportart und kann sie in der Trainingsgestaltung berücksichtigen

## **Methoden- und Vermittlungskompetenz**

Der Trainer:

- verfügt über pädagogisches Grundwissen zur Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Trainingseinheiten
- verfügt über das Basisrüstzeug von Lehr-, Lern- und Trainingsmethoden im Grundlagentraining
- hat ein Lehr- und Lernverständnis, das den Teilnehmenden genügend Zeit zur Informationsverarbeitung und Gelegenheit für Eigeninitiativen lässt
- beherrscht die Grundprinzipien für zielorientiertes und systematisches Lernen im Sport

## **Aspekte für die Erarbeitung von Ausbildungsinhalten**

Die inhaltliche Gestaltung des Ausbildungsgangs orientiert sich an folgenden Aspekten:

### **Personen- und gruppenbezogene Inhalte**

- grundlegende Inhalte, Methoden und Organisationsformen für den Umgang mit Kinder-, Jugend- und Erwachsenengruppen im Fecht sport
- zielgruppenorientierte Planung und Gestaltung von Trainingseinheiten auf der unteren Ebene des Fecht sports mittels didaktischem Raster
- Belastung, Entwicklung und Trainierbarkeit im sportartspezifischen Training der Fechter

### **Bewegungs- und sportpraxisbezogene Inhalte**

- allgemeine und spezielle Trainingsinhalte und -methoden für die Grundausbildung und das Grundlagentraining im Fecht sport auf der Basis der Rahmenkonzeptionen des DFB
- Sportbiologie: Wie funktioniert der Körper? (Herz-Kreislaufsystem, Muskulatur, Trainingsanpassung)
- Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport für die Gesundheit innerhalb bestimmter Zielgruppen und deren Risikofaktoren (gesundes Sporttreiben, Dosierung und Anpassungseffekte)

### **Vereins- und verbandsbezogene Inhalte**

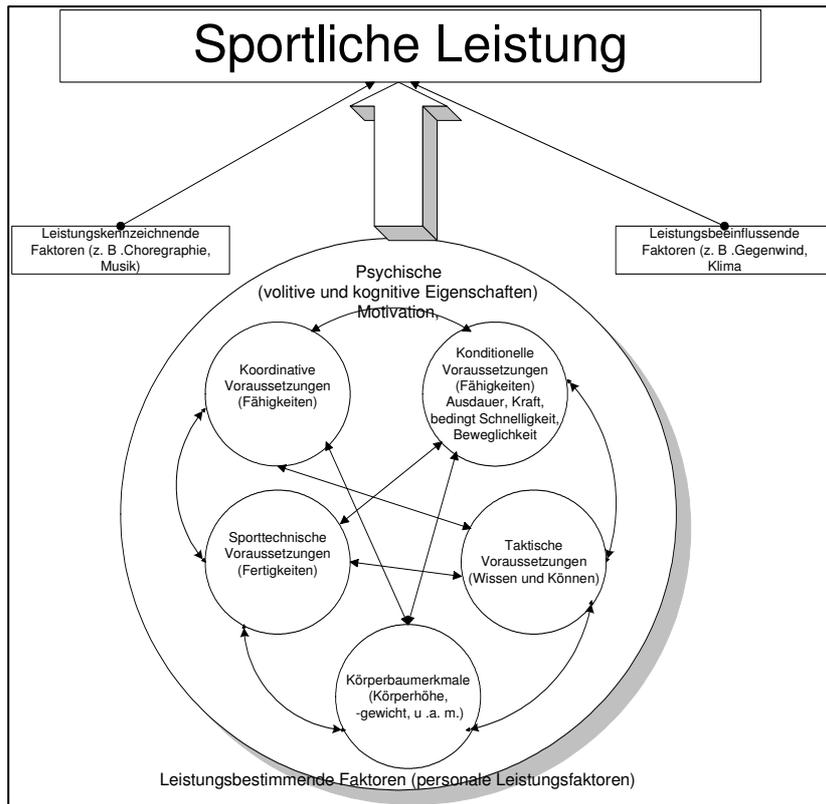
- Basiswissen zu den Aufgaben von Trainerinnen und Trainern speziell in Nachwuchssportgruppen im Fecht sport
- Verhaltensweisen im Zusammenhang mit Aufsichts-, Haft- und Sorgfaltspflicht, vereinsrechtliche Grundlagen
- Antidopingrichtlinien
- Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer

## **Ausbildungsinhalte**

### Trainingslehre:

Ziel: Vermittlung grundlegender Kenntnisse, auf deren Basis das Training in den unteren Ausbildungsetappen methodisch gestaltet werden kann und die in den nachfolgenden Ausbildungsstufen die Grundlage für die Vertiefung des Ausbildungsstoffes bildet.

## 1. Thema: Leistung und Leistungsstruktur



Personale Leistungsfaktoren, leistungsbeeinflussende Faktoren, leistungsstrukturelle Unterschiede im Nachwuchs- und Leistungssport, Ableitungen für den Fechtssport.

Das Thema kann mit Hilfe der nachfolgenden Abbildung abgehandelt werden:

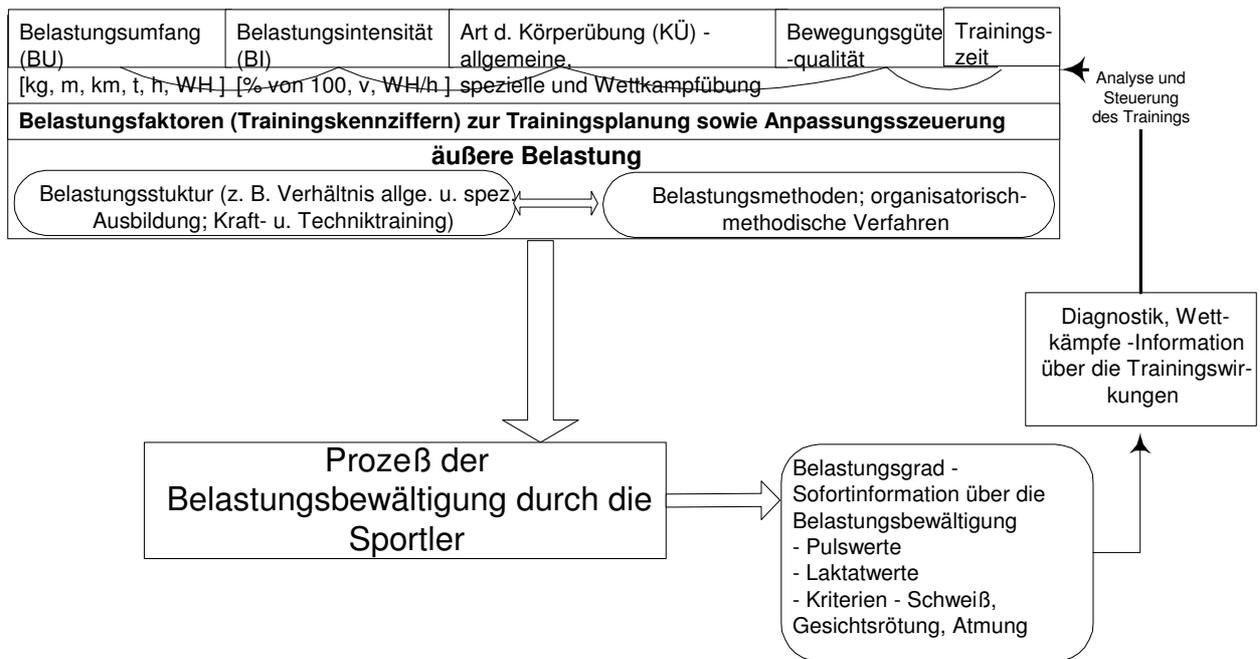
Besprechen der einzelnen Leistungsfaktoren und erläutern ihrer Beziehungen an Hand von Beispielen aus dem Fechtssport.

## 2. Thema: Belastung und Belastungsstruktur

Gesetzmäßige Beziehungen zwischen Belastung und Anpassung, Belastungsprinzipien, Belastungsfaktoren, Belastungsprozess.

Gesetzmäßigkeiten zwischen Belastung und Anpassung

- Richtung der Anpassung wird durch Belastungsvorgabe bestimmt
- überschwellige Reize
- verspätete Transformation - erst mehrere Belastungsrealisierungen führen zur Leistungssteigerung
- Anpassung kann nicht "gespeichert" werden - Rückbildungen
- Einheit von Belastung und Erholung - Anpassungen erfolgen in der Wiederherstellungsphase, methodische Konsequenzen:
- Grundsatz der kontinuierlichen Belastungsanforderungen (Grundsatz der ganzjährigen Belastungsanforderungen)
- Grundsatz der ansteigenden (sprunghaften) Belastungsanforderungen
- Didaktische Grundsätze



### 3. Thema: Koordinations- und Koordinationstraining

Koordinative Fähigkeiten (Beschreibung, Bedeutung im langfristigen Leistungsaufbau, Beispiele aus dem Fechtsport)

Begriff: Informationell bedingte Leistungsvoraussetzung; Fähigkeiten, die vorrangig durch die Prozesse der Bewegungsregulation bedingt sind und relativ verfestigte Qualitäten dieser Prozesse darstellen.

- Unterschiedliche Klassifizierungen: (Modell von BLUME)

#### 1. **Orientierungsfähigkeit**

zur Bestimmung und Veränderung der Lage und Bewegung des Körpers in Raum und Zeit, bezogen auf ein definiertes Aktionsfeld.

Wahrnehmung und motorische Aktion sind als Einheit, als raumorientierte Steuerung zu verstehen. Dabei dominieren die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen über den optischen Analysator bei der Wahrnehmung.

#### 2. **Kopplungsfähigkeit**

zur Organisation von Teilkörperbewegungen. Es dominieren die Informationsaufnahme und -verarbeitung kinästhetischer und optischer Signale.

#### 3. **Differenzierungsfähigkeit**

zum Erreichen einer hohen Genauigkeit und Ökonomie. Grundlage ist die präzise Unterscheidung der Kraft-, Zeit- und Raumwahrnehmung im Bewegungsvollzug

#### 4. **Gleichgewichtsfähigkeit**

zur Erhaltung oder Wiederherstellung des Gleichgewichts von der Sensibilität des dynamischen Gleichgewichts (kinästhetisch, taktil) und des statischen Gleichgewichts (Vestibularanalysator) abhängig."

#### 5. **Rhythmisierungsfähigkeit**

zur Erfassung des dynamischen Wechsels eines Bewegungsablaufes. Die Verarbeitung akustischer, visueller und kinästhetischer Informationen bildet die Grundlage dieser Fähigkeit.

## 6. Reaktionsfähigkeit

zur schnellen Einleitung zweckmäßiger motorischer Aktionen auf ein bestimmtes Signal hin. Es dominiert die Informationsaufnahme und –verarbeitung visueller Reize.

## 7. Umstellungsfähigkeit

die motorische Fähigkeit, entsprechend der aktuellen Situation und der voraus zunehmenden Situationsveränderung das optimale Handlungsprogramm zu entwerfen, seine motorische Realisierung zu kontrollieren und entsprechend zu korrigieren oder umzustellen.

Aus der Sicht des Fechtsports sollte noch die Antizipationsfähigkeit genannt werden

- Übungsauswahl.

Koordinative Fähigkeiten können nur mit mehreren (verschiedenen) und anspruchsvollen Übungen ausgeprägt werden - nur viele Übungen garantieren einen Generalisierungseffekt.

Wichtigstes Vorgehen ist die zielgerichtete Variation (Bewegungsausführung, Übungsbedingungen, Krafteinsätze, spiegelbildliches Üben)

Übungen stets freudbetont, emotional

- Belastungsmöglichkeiten

- Erhöhung der Präzision

- Unter Zeitdruck

- Erhöhung der Komplexität/Schwierigkeit

- Veränderung der Informationsaufnahmemöglichkeiten (Verbundene Augen....)

- Erhöhung der Situations- und Bedingungsvariabilität (leicht-schwer, langsam-schnell)

- Verbinden mit konditioneller Vorbelastung

- Möglichkeiten zur Steigerung der Koordinationsschwierigkeit

Methodische Maßnahme	Anwendungsaspekt	Dominante Wirkung
Veränderung der äußeren Bedingungen	Veränderung von Übungstätigkeiten, Gelände, Geräten, Partnern, Gegnern	Umstellungs-, Orientierungsfähigkeit
Variation der Bewegungsausführung	Veränderung der Bewegungsweite, der Bewegungsrichtung, des Bewegungstempos, der Krafteinsätze, Teilkörper- oder Gesamtbewegung	Differenzierungs-, Kopplungs-, Rhythmusfähigkeit
Kombinieren der Bewegungsausführung	sukzessive und simultane Kombinationen	Kopplungsfähigkeit
Üben unter Zeitdruck	Fordern von kürzeren Bewegungs- o. Reaktionszeiten	Reaktions-, Orientierungs-, Kopplungsfähigkeit
Variation der Informationsaufnahme	Informationseinschränkung u./o. Ausschaltung, objektive Zusatzinformationen	Gleichgewichts-, Orientierungs-, Reaktionsfähigkeit
Üben nach Vorbelastung	nach Konditionstraining	Differenzierungs-, Reaktionsfähigkeit

## 4. Thema: Technik und Techniktraining

Phasen des motorischen Lernens, Grundprinzipien des motorischen Lernen und der Technikausbildung (Ausgangsbedingungen, Vorstellung der Bewegung/Bewegungsvorstellung, Rückinformation, Motivation)

- Begriff: optimales Lösungsverfahren für eine Bewegungsaufgabe - Idealmodell einer Bewegung, bezogen auf eine konkrete Bewegungsaufgabe
- Technik ist ein personaler Leistungsfaktor - z. T. auch als koordinativ-sporttechnischer Leistungsfaktor bezeichnet --- im Unterschied zu den koordinativen *Fähigkeiten* als sporttechnische *Fertigkeiten* bezeichnet
- Techniktraining ist auch Bewegungslernen - prinzipiell gilt: Jede zu erlernende Bewegungsaufgabe unterliegt den Gesetzmäßigkeiten des (motorischen) Lernens; so ist auch „Krafttraining“ beim Anfänger u./o. beim Einsatz einer neuen Kraftübung Lerntraining
- Aufgaben des Techniktraining:

Bewegungsaufgaben - Sich-Aneignen,  
- Verbessern  
- Automatisieren --- durch wiederholtes und be-wußtes

Ausführen einer Bewegungsaufgabe mit dem Effekt des Herausbildens, Verfeinerns und Vervollkommnens der Steuerungsprozesse (z. B. des Systems „Zentralnerven- und Muskelsystems“).

Grundlegende Voraussetzungen:

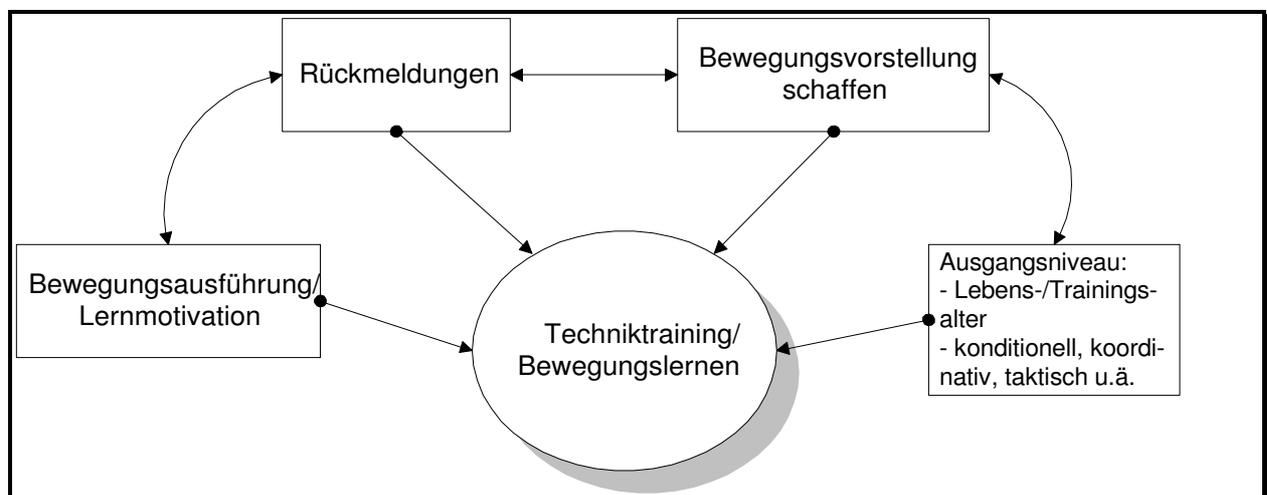


Abb.: Grundlegende Voraussetzungen für das Techniktraining

### 1. **Bewegungsvorstellung schaffen**

- ◆ Begriff: Bewusstseins reproduzierter bzw. bewusstseinsfähiger Anteil der inneren Widerspiegelung von Bewegungshandlungen, basierend auf verbalisierbaren (sprachlich beschreibbaren) Wahrnehmungen, verbunden mit nichtbewusstseinspflichtigen, nur indirekt verbalisierbaren Bewegungsempfinden.

## 2 Aspekte:

- Sportler muss eine Vorstellung von der ihm abgeforderten Bewegung haben
  - Sportler muss die Erklärungen und Anweisungen des Trainers verstehen - diese müssen gegenstands-, alters- und erfahrungsbezogen sein
1. In der Bewegungsvorstellung des Sportlers sind alle ihm zugänglichen Informationen über den Bewegungsablauf (der Technik) zusammengefasst; eingeschlossen die bisherigen Bewegungserfahrungen, das erworbene Wissen, dabei erlebte Emotionen (Gefühle) und individuelle Wertungen. Das „innere Abbild“ von der geforderten Bewegung (Technik) besteht aus verschiedenen sensorischen Anteilen (optisch, taktil, akustisch, kinästhetisch).
  2. Erste Bewegungsvorstellungen (auch: Vorstellung von einer Bewegung) sind überwiegend optisch und räumlich bestimmt („Außenansicht“), dabei sehr schemenhaft, diffus. Je höher das Niveau desto klarer wird die Bewegungsvorstellung - sie läuft automatischer ab, der Sportler kann sehr genau räumliche, zeitliche und dynamische Merkmale der Bewegung angeben. Dabei dominiert vor allem die kinästhetischen Analysatoren.
    - Möglichkeiten:
      - Filme, Video, Bildreihen, Demonstrationen, Erklärungen - Mangel: kaum kinästhetischen u./o. taktilen Informationen
      - diese nur: durch eigenes Üben (möglichst rasch, bewusstsmusses Aufarbeiten mit Trainer)
      - die Informationen sollten sich auf das Wesentliche reduzieren (jeder Trainer muss sich überlegen:

Was sind die wichtigsten Kriterien der Technik, die der Sportler verstehen/beherrschen muss

- Grundstruktur der Technik;

Wie formuliere ich sprachlich meine Anforderungen (Abstraktion)

Informationen, die in die Bewegungsvorstellung eingehen, können aufgliedert werden in:

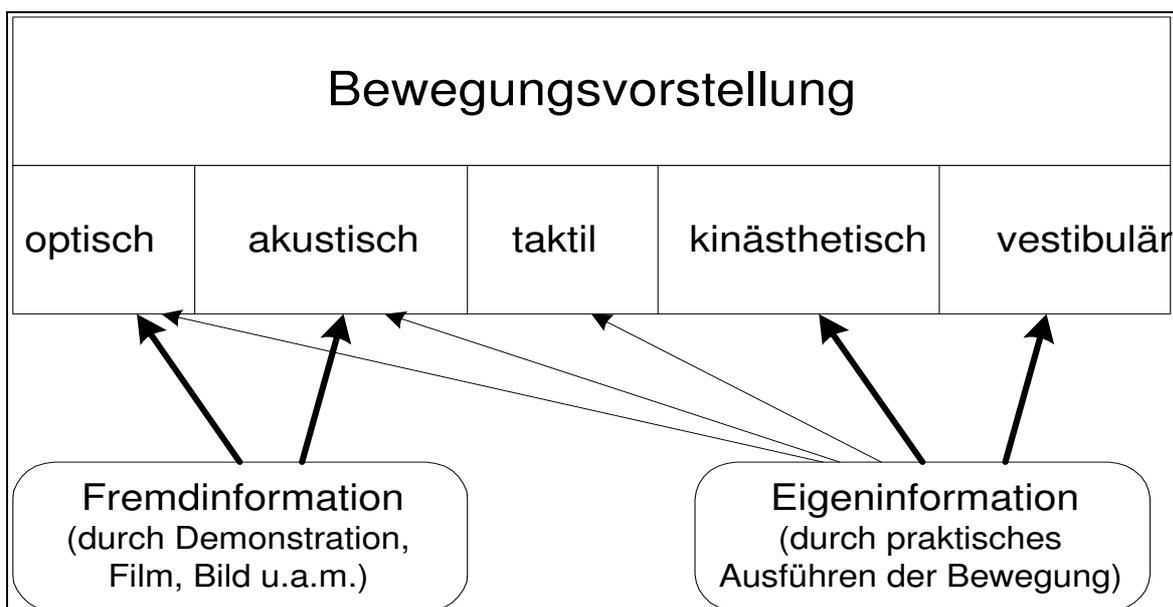


Abb.: Informationsquellen, die in die Bewegungsvorstellung eingehen

- Bewusstsmachen von Bewegungsempfinden ist zusammen mit der verstärkten sprachlichen Aufbereitung und das Stellen von Aufgaben, die den Sportler zwingen sich intensiv (gedanklich) mit der Technik zu beschäftigen die wichtigste Grundbedingung für die Präzisierung der Bewegungsvorstellung!

## 2. Rückmeldungen

- Unabdingbare Voraussetzung für überdauernde Verhaltensänderungen durch Lernen sind Rückinformationen (auch: Feedback) - dadurch Bewertung von Wirkung und Erfolg des Verhalten/der Bewegung möglich.
- Rückinformationen lassen inhaltlich unterscheiden:
  - Rückmeldung zur Bewegungskörperausführung und
  - Rückmeldung zum Lernfortschritt
- Richten sich auf:
  - den Bewegungsablauf selbst
  - Ergebnis des Bewegungsvollzugs (Lernfortschritt)

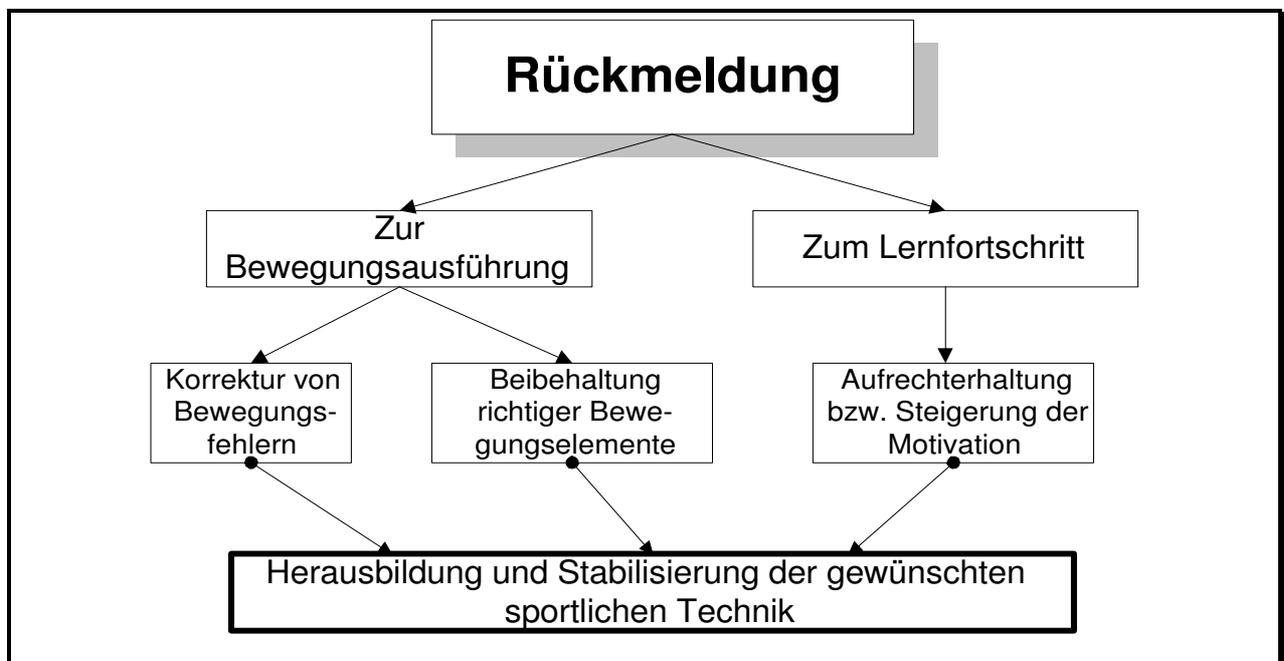


Abb.: Rückmeldungen bei der Bewegungskörperausführung durch den Sportler

- Nach der Herkunft der Rückinformationen können zwei Arten unterschieden werden:
  - Bewusstes Verarbeiten vor allem der Eigeninformationen (besonders der kinästhetischen) beschleunigt den Lernprozess und führt zu stabilen Bewegungstechniken
  - Fremdinformationen - durch den Trainer - auf die wesentlichsten Punkte der Technik reduzieren
  - Möglichst Sofort-/Synchron- oder Schnell-Rückinformationen

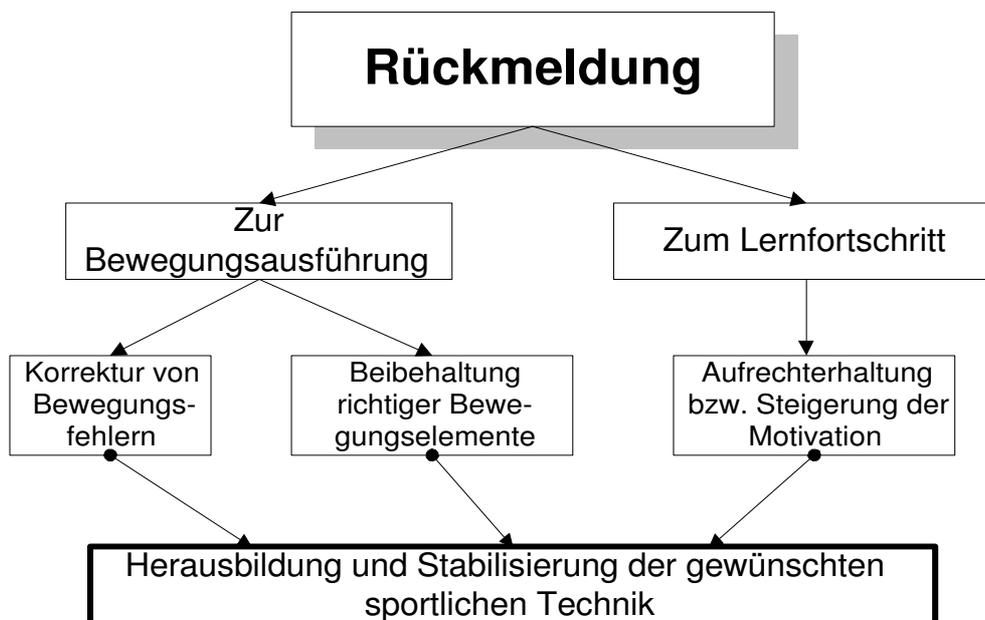


Abb.: Arten der Rückinformationen

## 5. Thema: Psychologie

### Lernziele:

Förderung von Interesse, Begeisterung, Spaß am Fechten und Lust machen auf das Fechten an sich sind hier die zentralen Aufgaben. Die Fechter sollen gerne kommen und sich Wohlfühlen. Das ist die Basis für Kontinuität, Motivation und damit für eine langfristig positive Leistungsentwicklung.

Verständnis schaffen für sich selbst, für die eigene Motivation, das eigene Tun. Hierzu gehören bestimmte Formen des Fechtens, Konditions-/Konzentrations-Spielformen. Aber auch theoretische Einführungen zur Themen wie Motivation, Konzentration, usw. Gemeinsame „Aufklärung“ mit den Sportlern betreiben damit diese zunehmend mehr Informationen über sich selbst erhalten. Dies ist ein wichtiger Einstieg zur Förderung von Selbstmotivation, Selbstverantwortung, Selbstorganisation und Zielorientierung.

Ein weiteres Ziel ist die Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten beim Fechten. „Gewinnen sollen, müssen“ ist dabei sekundär. Vielmehr geht es um die generelle Thematik des „Treffer setzen“ unter unterschiedlichen Rahmen (Handlungs)-bedingungen. Hier müssen die zu trainierenden psychologischen Komponenten (in Absprache mit den Trainern) sehr eng mit den möglichen Aufgabenstellungen auf der Fechtbahn verbunden werden.

Energieregulation durch unterschiedliche Formen des Entspannungstrainings ist eine weitere Aufgabe. Ziele: Schulung der Körperwahrnehmung, Verbesserung regenerativer Prozesse, Stressregulation. Bei den Jüngeren sehr gut als Gruppentraining durchführbar.

*Das ist nur möglich wenn:*

- die Trainer selbst motiviert sind,
- die jeweiligen Aufgaben dem Fähigkeits-/Fertigkeitsniveau des jeweiligen Fechters entsprechen,

- spielerisch, abwechslungsreich und kreativ unterrichtet wird,
- die Fecht-Handlung und nicht das Fecht-Ergebnis im Mittelpunkt des Trainings steht,
- die Fechter den Sinn ihres Tuns verstehen.

#### Unterrichts-Inhalte:

- Motivationsfördernde Handlungsbedingungen
- Gruppendynamische Prozesse
- Alterspezifische psychologische Entwicklungsprozesse (kognitiv, emotional)
- Grundlagen der Energieregulation/Entspannung
- Talenterkennung

## 4. Qualifizierung für den Bereich Breitensport

### 4.1 Trainer – C – Breitensport

C - TRAINER					
Gesamt: 115 + 30					
5 LS 6.+7 BS.  je 34	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="background-color: yellow; text-align: center;"><b>Breitensport</b> Szenisches Fechten</td> <td style="text-align: center;"><b>Leistungssport</b> Waffenspezifik + abschleifende LEK</td> </tr> <tr> <td style="background-color: yellow; text-align: center;"><b>Breitensport</b> Rollstuhlfechten und zielgruppenorientierte Angebote</td> <td style="text-align: center;"><b>Leistungssport</b> Waffenspezifik angebotsorientiert)</td> </tr> </table>	<b>Breitensport</b> Szenisches Fechten	<b>Leistungssport</b> Waffenspezifik + abschleifende LEK	<b>Breitensport</b> Rollstuhlfechten und zielgruppenorientierte Angebote	<b>Leistungssport</b> Waffenspezifik angebotsorientiert)
<b>Breitensport</b> Szenisches Fechten	<b>Leistungssport</b> Waffenspezifik + abschleifende LEK				
<b>Breitensport</b> Rollstuhlfechten und zielgruppenorientierte Angebote	<b>Leistungssport</b> Waffenspezifik angebotsorientiert)				
4. M 17 LE	<b>Spez. Trainingslehre + Sportmedizin+ Sportpsychologie</b> (Leistungsstruktur, Koord. Fähigkeiten, Talenterkennung, Trainingsmittel, Gesundheit)				
3. M 34 LE	<b>Fechtpaxis 2 (Basisqualifizierung-Methodik)</b> Angriff und Verteidigung, SGE) waffenübergreifend /Zwischenprüfung				
1.+2. M 30 LE	<b>Fechtpaxis 1 (Basisqualifizierung-Methodik)</b> (Technikleitbilder, Körperbewegungen, Waffenbewegungen; +Reglement ) waffenübergreifend				
30 LE + Selbsttraining	<b>Sportartübergreifende Basisqualifizierung (LSB)</b> bio-psycho-soziale u. päd. Grundlagen, Ergänzungssportarten, Rechtsfragen, <b>1. HilfeVoraussetzung</b>				
	<b>Vorstufenqualifikation</b> Bestandsaufnahme, Orientierung, Vorbereitung auf Eingangsleistung, Empfehlung.				

Eingangsvoraussetzungen für die Module 6 und 7 (Breitensport) ist erfolgreiche Absolvierung der Module 1, 2, 3 und 4 der Ausbildung zum Trainer – C

Modul 4 kann in Außnahmefällen parallel oder auch anschließend absolviert werden

Zum Erwerb Trainer C-Lizenz Breitensport Fechten ist die aktive Teilnahme an den je 17 LE umfassenden Module 6 „Zielgruppenorientierte Angebote“ und 7 „Szenisches Fechten“ sowie als Gesamtabschlussprüfung die **Organisation, Durchführung und Dokumentation einer „Schnupperveranstaltung“ für eine ausgewählte Zielgruppe im Heimatverein** erforderlich.

#### Handlungsfelder

Die Tätigkeit des Trainers - C - Breitensport Fechten umfasst die Mitgliedergewinnung, -förderung und -bindung auf der Basis eines breitensportlich orientierten, vielseitigen und mehrperspektivischen Übungs- und Trainingsangebotes im Anfängerbereich. Im Trainingsbetrieb wird die von den jeweiligen Voraussetzungen abhängige, größtmögliche Breite des Fechtsports mit unterschiedlichen, auf den Bedürfnissen der Mitglieder basierenden Schwerpunkten abgedeckt. Der – C- Breitensport Fechten ist damit der Allroundtrainer des Fechtsports, der Freude am und Verbundenheit zum Fechtsport - all seinen unterschiedlichen Facetten - lebt und vermittelt.

## **Ziele der Ausbildung**

Basierend auf den vorhandenen Kompetenzen wird eine Weiterentwicklung insbesondere in den u. g. Bereichen angestrebt, um weitestgehend selbständiges, fachlich qualifiziertes und an den Bedürfnissen der Mitglieder orientiertes Arbeiten zu ermöglichen.

## **Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz**

Der Trainer - C - Breitensport Fechten

- kann Gruppen führen, gruppenspezifische Prozesse wahrnehmen und angemessen darauf reagieren,
- kennt die Grundregeln der Kommunikation und wendet sie an,
- kann ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter motivieren,
- kennt und berücksichtigt entwicklungsgemäße Besonderheiten bei Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Älteren,
- kennt und berücksichtigt geschlechtsspezifische Bewegungs- und Sportinteressen,
- ist sich der Verantwortung für die sportliche und allgemeine Persönlichkeitsentwicklung aller Zielgruppen bewusst und handelt entsprechend den bildungspolitischen Zielsetzungen des DOSB`s und des Deutschen Fechter-Bundes,
- kennt und beachtet den Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer.

## **Fachkompetenz**

Der Trainer C Breitensport Fechten

- kennt Strukturen, Funktion und Bedeutung des breitensportlichen Fechtens und setzt sie im Prozess der zielgruppenorientierten Mitgliedergewinnung entsprechend um,
- kennt fechterische Grundtechniken und deren wettkampfmäßige Anwendung,
- kennt die konditionellen und koordinativen Voraussetzungen für das Fechten und kann sie in der Trainingsgestaltung berücksichtigen,
- besitzt Grundkenntnissen über aktuelle Regeln, innovative, zielgruppenorientierte Sportgeräte und entsprechende Sporteinrichtungen,
- kann Breitensportgruppen aufbauen, betreuen und fördern,
- schafft ein attraktives, vielseitiges und freudebetontes, auf die jeweilige Zielgruppe abgestimmtes Sportangebot und reflektiert regelmäßig,
- ist offen und sensible für neue Trends im Fechtsport.

## **Methoden- und Vermittlungskompetenz**

Der Trainer C Breitensport Fechten

- verfügt über pädagogisches Grundwissen zur Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Trainingseinheiten,
- verfügt über eine Grundpalette von Lehr-, Lern- und Trainingsmethoden im breitensportorientierten Fechten,
- hat ein entsprechendes Lehr- und Lernverständnis, das den Teilnehmenden genügend Zeit zur Informationsverarbeitung und Gelegenheit zur Eigeninitiative lässt,
- beherrscht die Grundprinzipien eines zielorientierten und systematischen Lernens im Sport.

## **Aspekte für die Erarbeitung von Ausbildungsinhalten**

Die weitere inhaltliche Gestaltung des Ausbildungsgangs orientiert sich an sportartspezifischen sowie folgenden Aspekten:

## Personen- und gruppenbezogene Inhalte

*Grundlegende Inhalte, Methoden und Organisationsformen für den Umgang mit Sportlern und Sportgruppen*

- zielgruppenorientierte Planung und Gestaltung von Trainingseinheiten im Breitensport Fechten
- Belastung, Entwicklung und Trainierbarkeit in verschiedenen Altersstufen
- Grundlagen der Kommunikation und bewährte Verfahren des Umgangs mit Konflikten
- Umgang mit Verschiedenheit (Gender Mainstreaming/Diversity Management)
- Anwenden der Grundlagen der Sportpädagogik: Leiten, Führen, Betreuen und Motivieren
- Verantwortung von Trainern für die individuelle Persönlichkeitsentwicklung der Fechter im und durch Sport

## Bewegungs- und sportpraxisbezogene Inhalte

- allgemeine und spezielle Trainingsinhalte und -methoden für die Grundausbildung im zielgruppenspezifischen Übungsbetrieb
- Regeln und Wettkampfsysteme und Möglichkeiten der differenzierten Anwendung
- Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport für die Gesundheit bestimmter Zielgruppen unter Berücksichtigung von deren Risikofaktoren (gesundes Sporttreiben, Dosierung und Anpassungseffekte)

## Vereins- und verbandsbezogene Inhalte

- Basiswissen über die Aufgaben von Trainern in Fechttrainingsgruppen
- Verhaltensweisen im Zusammenhang mit Aufsichts- und Sorgfaltspflicht, haftungs- und vereinsrechtliche Grundlagen
- Ehrenkodex für Trainer

## Vorschlag für die zeitliche Gestaltung:

Freitag:	18.00 – 20.30 Uhr	3 LE
Samstag:	09.00 – 12.00 Uhr	3 LE
	13.00 – 18.30 Uhr	5 LE
Sonntag:	09.00 – 12.00 Uhr	3 LE
	13.00 – 15.30 Uhr	3 LE
<b>Gesamt</b>		<b>17 LE</b>

### 4.1.1 Modul 6: Zielgruppenorientierte Angebote

Voraussetzung	Vorstufenqualifikation und Module 1 - 3 der C-Trainerausbildung mit erfolgreicher Zwischenprüfung	
<b>Theorie</b>		
Ziel	Sensibilisierung und Qualifizierung für die fechtsportbezogene Arbeit mit unterschiedlichen Zielgruppen; Aufzeigen von vielfältigen, an den Interessen der Mitglieder orientierten Fechtsportangeboten und deren Erweiterungsmöglichkeiten.	
Inhaltliche Schwerpunkte	Übergreifende und ausgewählte Aspekte für die Arbeit mit speziellen Zielgruppen: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kinder und Jugendliche</li> <li>▪ Erwachsene/Ältere</li> <li>▪ Menschen mit Behinderungen und gesundheitlichen Einschränkungen</li> <li>▪ Männer und Frauen (Genderaspekte)</li> </ul> Organisation und Durchführung von Rollstuhlfechtangeboten	
Methoden Medien	Impulsreferate - ggf. mit Powerpoint-Präsentationen, Brainstorming, Kleingruppenarbeit, ggf. Beamer, Flipchart	
Aufgaben / Hinweise	Nachbereitung der Modulveranstaltung mit Hilfe relevanter Literatur	
Leistungskontrolle	Erläuterung der Funktionsweise und Bedienung des Fechtgestells. Dokumentation der Selbsttätigkeit (s. u.: Aufgaben / Hinweise)	
Literatur	Barth, B. & Barth, K. (2001). <i>Ich lerne Fechten</i> . Aachen: Meyer & Meyer. Barth, B. & Barth, K. (2002). <i>Ich trainiere Fechten</i> . Aachen: Meyer & Meyer. Barth, B. & Beck, E. (2005). <i>Fechtraining</i> . (2. Auflage). Aachen: Meyer & Meyer. Molter, P. (2006). <i>Erlebnisswelt Fechten</i> . Norderstedt: Books on Demand GmbH. <a href="http://www.rollstuhlfechten.de">www.rollstuhlfechten.de</a>	
<b>Praxis</b>		
U E	y	x UE
Ziel	Kennenlernen und Erproben ausgewählter zielgruppenorientierter, fechtsportbezogener Angebote	
Inhaltliche Schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kleine Spiele und Übungsaufgaben mit unterschiedlichen Schwerpunkten (je nach Zielgruppe)</li> <li>▪ alternativer Geräteinsatz</li> <li>▪ Rollstuhlspezifische Lehr-, Lern-, und Trainingsmethoden</li> </ul>	
Methoden	Gruppenarbeit/-training, Kleingruppenarbeit, Partnerübungen	
Aufgaben / Hinweise	Erarbeitung einer Erwärmungs- oder Cool-Down-Phase unter alternativem Einsatz von Fechtmaterial	
Leistungskontrolle	Demonstration von direkten Angriffen und Antwortangriffen als rollstuhlspezifische Partnerübung Demonstration der Kleingruppenarbeit mit Erläuterungen	

		Dokumentation der Selbsttätigkeit (s. u.: Aufgaben / Hinweise)
Selbsttätigkeit		
U E	z	x UE
	Ziel	Exemplarische Umsetzung der erarbeiteten Inhalte
	Inhaltliche Schwerpunkte	Entwicklung von Spielvarianten für Rollstuhlfechter/innen (Erwärmung/Cool-Down) s.u.
	Methoden	Individuell bestimmbar
	Aufgaben / Hinweise	Organisation, Durchführung und Dokumentation einer „Schnupperveranstaltung“ für eine ausgewählte Zielgruppe im Heimatverein

### Inhaltliche Planung:

- Freitag:
  - LE 1: Übergreifende Aspekte zielgruppenorientierter Angebote
  - LE 2 und 3: Ausgewählte Aspekte für die Arbeit mit speziellen Zielgruppen
    - Kinder und Jugendliche
    - Erwachsene/Ältere
    - Menschen mit Behinderungen und gesundheitlichen Einschränkungen
    - Männer und Frauen (Genderaspekte)
- Samstag:
  - LE 4 bis 7: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings mit Kindern und Jugendlichen  
Praktischer Inhalt:
    - Spiel und Übungsformen für die Erwärmung
      - Lauf-, Fang-, Staffelspiele
      - Koordinationsaufgaben und Reaktionsspiele
      - Spiele unter Einbeziehung von Fechtmaterial
      - Alternativer Geräteeinsatz
    - Dehn- und Kräftigungsübungen mit Maske und Florett
    - Spiel- und Übungsformen für die Beinarbeit
    - Spiel- und Übungsformen im Hauptteil einer Trainingseinheit
      - Einfache Strategiespiele
      - Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der Geschicklichkeit mit der Waffe
    - Altersgerechtes Cool-Down
  - LE 8 bis 10: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings mit Erwachsenen/ Älteren und Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen  
Praktischer Inhalt:
    - Adressatengerechte Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der

- Beweglichkeit
- Koordination
- Wahrnehmung
- Kraft
- Ausdauer
- LE 11: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Organisation und Gestaltung von speziellen Angeboten für Frauen oder Männer
  - Brainstorming - Geschlechtsspezifische Angebote im Fechten?
    - Auseinandersetzung mit einem Beispiel
  - Aufgabe: Entwicklung von Spielvarianten für Rollstuhlfechter

### Sonntag

- LE 12 und 13: Theoretische Inhalte und praktische Übungen Rollstuhlfechten:
  - Startklassen und Klassifizierung;
  - Ausrüstung und Reglement;
  - Organisatorische Rahmenbedingungen für das rollstuhlspezifische Fechttraining.
 Praktischer Inhalt:
  - Das Fechtgestell (Prüfung)
    - Funktionsweise
    - Bedienung
    - Menseureinstellung
- LE 14 und 15: Organisation und Gestaltung des rollstuhlspezifischen Gruppentrainings
  - Rollstuhlspezifische Erwärmung (Bezug zur Aufgabe LE 11)
    - Spiele
    - Übungen
  - Partnerübungen und Lektion (Prüfung)
    - direkte Angriffe
    - Direkte und ind. Antwortangriffe
  - Das Freigeftcht
    - Besonderheiten eines Gefechts im Rollstuhl
  - Rollstuhlspezifisches Cool-Down (Bezug zur Aufgabe LE 11)
    - Spiele
    - Übungen
- LE 16: Organisationsstrukturen im Behindertensport
  - Verein oder Verband
  - Rollstuhlfechten als Rehabilitationssportangebot
- LE 17: Abschlussgespräch
  - Diskussion zum Thema: Menschen mit Handicap / Ängste, Hemmungen, Probleme?
  - Kurze Einschätzung zum Erreichen der Lehrgangsziele

Lfd. Nr.	Thema	Nr. der LE
1	Übergreifende Aspekte	
1.1.	Einführung zu den Zielen der breitensportorientierten Ausbildung von Fechttrainer/innen	1, 2, 3,17
1.2.	Der Erwerb von Kompetenzen	
2	Theoretische Inhalte	
2.1.	Welche vielfältigen Chancen und Möglichkeiten bietet Fechten als anspruchsvolle Sportart mit enormen historischen und kulturellem Hintergrund - ein Überblick	1
2.2.	Die Bedeutsamkeit der Zielgruppenorientierung	2,3
2.3.	Übergreifende und ausgewählte Aspekte für die Arbeit mit speziellen Zielgruppen	16
3	Die Zielgruppen	
3.1.	Kinder und Jugendliche	2,3,4-7
3.2.	Erwachsene/Ältere	2,3,8-10
3.3.	Menschen mit Behinderungen und gesundheitlichen Einschränkungen	2,3,12-16
3.4.	Männer und Frauen (Genderaspekte)	2,3,11
4	Theoretische Inhalte und praktische Übungen	
4.1.	Fechtsportbezogene Lauf- Fang- und Staffelspiele zur Erwärmung	4,6,10,14
4.2.	Koordinationsaufgaben und Reaktionsspiele	4,5,8,
4.3.	Spiel- u. Trainingsformen unter Einbeziehung von Fechtmaterial	5,6
4.4.	Alternativer Geräteinsatz	7,8
4.5.	Spiel und Übungsformen zur Verbesserung der Wahrnehmung	10,11
4.6.	Strategiespielformen	7,9
4.7.	Partner- und Teamarbeit	9,10,11,14
4.8	Funktionsweise und Bedienung des Fechtgestells	13,14,15
5	Trainingsmethodische Grundlagen	
5.1.	Organisation und Gestaltung von Gruppentraining	4-11, 14,15
5.2.	Organisation und Gestaltung von Partnerübungen	14,15
5.3	Organisation und Gestaltung von Lektionen	14,15
	Studienbegleitende Leistungskontrollen	
	Entwicklung von Spielvarianten	
	Partnerübungen und Lektion im Rollstuhl	
	Prüfungen	
	Funktionsweise und Bedienung des Fechtgestells	
	Organisation, Durchführung und Dokumentation einer „Schnupperveranstaltung“ für eine ausgewählte Zielgruppe im Heimatverein	

## 4.1.2 Modul 7: Szenisches Fechten

Das szenische Fechten unterscheidet sich deutlich vom Sportfechten und behandelt einen ganz anderen Aspekt unserer Sportart:

beim Bühnenfechten/ szenisches Fechten wird ohne Schutzbekleidung gefochten, was eine besondere Technik erfordert, um den Partner nicht zu verletzen. Im Trainingsprozess muss daher auf höchste Konzentration geachtet werden, um Unfälle zu vermeiden.

Beim Bühnenfechten spricht man nicht von einem Gegner, sondern von einem Partner und man ficht nicht „gegeneinander“ sondern „miteinander“. Alle Aktionen sind abgesprochen und choreographiert und müssen eingehalten werden. Während beim Sportfechten das Ziel darin besteht, möglichst schnell Treffer zu setzen, so liegt beim Bühnenfechten das Ziel darin, den Partner zu entwaffnen, zu töten, ihn „nur“ in die Flucht zu schlagen oder zu demütigen.

Um dies dem Zuschauer glaubhaft zu vermitteln, ist ein großes Maß an „schauspielerischem Einsatz“, Spielfreude, guter Partnerbeziehung und Verantwortung für den Partner notwendig.

Die Sportler, die sich auf diese Fechtweise einlassen, sollen wissen, dass es eine ganz andere Art des Fechtens ist, als sie bisher im Verein haben kennen gelernt.

Modul 7		Zielgruppenorientierte Angebote	
Voraussetzung		Vorstufenqualifikation und Module 1 - 3 der C-Trainerausbildung mit erfolgreicher Zwischenprüfung	
Theorie			
<b>U</b>	x	x UE	
<b>E</b>			
	Ziel	Informationen zum Bühnenfechten und zur möglichen Bedeutung des Szenischen Fechtens für einen Breitensportorientierten Fechtverein geben. Darstellung der Möglichkeiten in Abgrenzung zum Sportfechten.	
	Inhaltliche Schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Das szenische Fechten in Abgrenzung zum Sportfechten</li> <li>▪ Sicherheitsaspekte</li> <li>▪ Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten für das Bühnenfechten</li> <li>▪ Technik des Hiebes für das Szenische Fechten</li> <li>▪ Hiebkombinationen und deren Darstellung</li> <li>▪ Organisation und Durchführung einer kurzen Fechtsszene</li> </ul>	
	Methoden Medien	Impulsreferate - ggf. mit Powerpoint-Präsentationen, Brainstorming, Kleingruppenarbeit, ggf. Beamer, Flipchart	
	Aufgaben / Hinweise	Nachbereitung der Modulveranstaltung mit Hilfe relevanter Literatur	
	Leistungskontrolle	Dokumentation der Selbsttätigkeit (s. u.: Aufgaben / Hinweise)	
	Literatur	Barth, B. & Beck, E. (2005). <i>Fechttraining</i> . (2. Auflage). Aachen: Meyer & Meyer. Großer, C. (2007). <i>Bühnenfechten - Szenischer Kampf</i> . Dannewerk: ADFD.	

<b>Praxis</b>			
U E	y	x UE	
	Ziel		Kennenlernen und Erproben ausgewählter Grundelemente des Bühnenfechtens/Szenischen Fechtens
	Inhaltliche Schwerpunkte		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kleine Spiele und Übungen zur Erweiterung koordinativer Fähigkeiten</li> <li>▪ Technik des Hiebes für das Szenische Fechten</li> <li>▪ Hiebkombinationen und deren Darstellung</li> </ul>
	Methoden		Gruppenarbeit/-training, Kleingruppenarbeit, Partnerübungen
	Aufgaben / Hinweise		Eigenrealisation Erarbeitung einer einfachen Kombination von Fechtelementen mit Partner
	Leistungskontrolle		Demonstration der erarbeiteten Kombination von Fechtelementen als Teilprüfungsleistung Dokumentation der Selbsttätigkeit (s. u.: Aufgaben / Hinweise)
<b>Selbsttätigkeit</b>			
U E	z	x UE	
	Ziel		Exemplarische Umsetzung der erarbeiteten Inhalte
	Inhaltliche Schwerpunkte		s. u.
	Methoden		Individuell bestimmbar
	Aufgaben / Hinweise		Organisation, Durchführung und Dokumentation einer „Schnupperveranstaltung“ für eine ausgewählte Zielgruppe im Heimatverein

### **Vorschlag für die zeitliche Gestaltung:**

Samstag: 09.00 – 12.00 Uhr 4 LE  
13.00 – 18.00 Uhr 5 LE  
Sonntag: 09.00 – 12.00 Uhr 4 LE  
13.00 – 16.00 Uhr 4 LE

**Gesamt 17 LE**

### **Inhaltliche Planung:**

Die Aktionen aus dem Hiebfechten sind schneller zu erlernen und für das Publikum wesentlich wirkungsvoller. Deshalb ist in diesem Modul das Hiebfechten einziger Gegenstand mit all seinen Möglichkeiten und Fassetten. Jede neu beginnende LE wird mit Aufwärmspielen verbunden, um die Muskulatur vorzubereiten und zum anderen sollten diese Übungen gleichzeitig Elemente für die Erweiterung koordinativer Fertigkeiten enthalten.

- Samstag:
  - LE 1 bis 3: Theoretische Inhalte und praktische Übungen Einführung in das Szenische Fechten, Unterschiede zwischen dem szenischen Fechten und dem Sportfechten
    - Halteweise der Waffe
    - Begrüßung und Verabschiedung
    - Stellungen von Prim - Septim
    - Veränderung der Waffenposition mit Beinarbeit vorwärts und rückwärts
  - LE 4 + 5: Theoretische Inhalte und praktische Übungen Technik des Hiebes für das szenische Fechten
    - Auftaktbewegung + Hieb im Stand - vertikal und horizontal
    - Auftaktbewegung + Hieb mit einer Beinbewegung
    - Auftaktbewegung + Hieb mit einer zusammengesetzten Beinbewegung
  - LE 6 + 7: Theoretische Inhalte und praktische Übungen Hiebkombinationen von direkt ausgeholten Hieben
    - 3 er Kombination
    - 5 er Kombination
  - LE 8 + 9: Theoretische Inhalte und praktische Übungen
    - geschwungene Hiebe horizontal
    - geschwungene Hiebe vertikal
- Sonntag:
  - LE 10 + 11: Theoretische Inhalte und praktische Übungen Kombinationen von Hieben
  - Kombination von direkt - ausgeholten und geschwungenen Hieben
  - LE 12 + 13: Theoretische Inhalte und praktische Übungen
    - Passee - Hiebe
      - horizontal
      - vertikal
  - LE 14: Theoretische Inhalte und praktische Übungen „Mühle“
    - mit Ausfall
    - mit Aufstehen
    - in der Bewegung
  - LE 15 + 16: Praktische Übung
  - Kombination der erlernten Elemente (kleine Pakete) zu einem größeren Gefecht - Demonstration als Prüfung
    - Diskussion zu den übergreifenden Aspekten der Ausbildungsinhalte
    - Kurze Einschätzung zum Erreichen der Lehrgangsziele
  - LE 17: Abschlussgespräch

## Themenplan Modul 7 (Trainer C Breitensport)

Lfd. Nr.	Thema	Nr. der LE
1	Übergreifende Aspekte	
1.1.	Vielfalt und Mehrperspektivität	1, 2,17
1.2.	Der Erwerb von Kompetenzen	
2	Theoretische Inhalte	
2.1.	Szenisches Fechten in der Ausbildung von Fechttrainer/innen	1,2,17
2.2.	Abgrenzung zum Sportfechten	2,3
4	Theoretische Inhalte und praktische Übungen	
4.1.	Halteweise der Waffe	1-3
4.2.	Begrüßung und Verabschiedung	1-3
4.3.	Waffenstellungen von Prim - Septim	1-16
4.4.	Vertikale und horizontale Hiebe	4,5,8,9,12,13,15,16
4.5.	Direkt ausgeholte Hiebe	6,7,10,11,15,16
4.6.	Geschwungene Hiebe	8,9,10,11,15,16
4.7.	Hiebkombinationen	6,7,10,11,14-16
4.8	Passehiebe und Mühle	12-16
5	Trainingsmethodische Grundlagen	
5.2.	Organisation und Gestaltung von Partnerübungen	3-16
5.3	Organisation und Gestaltung von Fechtszenen	15,16
	Studienbegleitende Leistungskontrollen	
	Demonstration einer Kombination aus Fechtelementen mit einem Partner	
	Prüfungen	
	Organisation, Durchführung und Dokumentation einer „Schnupperversammlung“ für eine ausgewählte Zielgruppe im Heimatverein (entspricht M 6)	

## 4.2 Trainer – B – Breitensport (68 LE)

<b>B – TRAINER - BREITENSPORT</b>	
<b>Gesamt: 68 LE</b>	
Modul B 4 17 LE	<b>Schlüsselqualifikationen</b> Kommunikation, Teamarbeit, Führungskompetenz, Konflikte, Konfliktbewältigung Zeitmanagement, Qualitätsmanagement, Stress und Stressbewältigung, Rhetorik
Modul B 3 17 LE	<b>Theoretische Grundlagen</b> Sportpädagogik, Sportpsychologie, - Sportmedizin Historisches Fechten, Materialkunde, Institutionen
Modul B 2 a o. b. 17 LE (wahlweise)	<div style="background-color: #32CD32; color: white; padding: 5px; width: 45%; text-align: center;"> <b>Rollstuhlfechten (a)</b> Rollstuhlspezifische Erwärmung, PÜ, Lektion, Freigefechte, Cool-Down         </div> <div style="background-color: #32CD32; color: white; padding: 5px; width: 45%; text-align: center;"> <b>Szenisches Fechten (b)</b> Hiebfechten, Stoßfechten für die Bühne, Kampf von zwei Partnern gegen einen         </div>
Modul B 1 17 LE	<b>Zielgruppenorientierte Angebote</b> Kinder und Jugendliche, Erwachsene/Ältere Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen

Zum Erwerb der Trainer-B-Lizenz Breitensport Fechten ist

- die **aktive Teilnahme an 4 Modulen (Modul 2 wahlweise)**,
- das Bestehen der modulübergreifenden **Abschlussklausur** sowie
- die **Organisation, Durchführung und Dokumentation einer „Veranstaltung fechtsportlicher Aktivitäten“ für eine ausgewählte Zielgruppe außerhalb des Heimatvereins** erforderlich.

### Handlungsfelder

Die Tätigkeit des Trainers-B-Breitensport Fechten umfasst die Mitgliederförderung und -bindung auf der Basis eines breitensportlich orientierten, vielseitigen und mehrperspektivisch ausgerichteten Übungs- und Trainingsangebotes im Anfänger- und Fortgeschrittenbereich. Sie umfasst ferner die Gestaltung des fechtspezifischen Angebotes im unteren, breitensportorientierten Wettkampfbereich, im außerschulischen Sportunterricht sowie in Kursangeboten anderer Institutionen. Der Trainer B Breitensport Fechten ist damit ein „Allroundexperte“ des Fecht sports, der Freude am und Verbundenheit zum Fecht sport lebt und hinsichtlich eines breitensportorientierten Schwerpunktes vermittelt.

### Ziele der Ausbildung

Aufbauend auf den bei den Teilnehmenden bereits vorhandenen Qualifikationen und Erfahrungen wird eine Weiterentwicklung in den u. g. Kompetenzbereichen angestrebt, um fachlich qualifiziertes, selbständiges und an den Bedürfnissen der Mitglieder orientiertes Arbeiten zu gewährleisten.

## **Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz**

Der Trainer B Breitensport Fechten

- versteht es, die Motivation der jeweiligen Zielgruppe zum langfristigen Sporttreiben im Fechtverein zu fördern,
- kennt die Wechselwirkung von Sozialfaktoren und fechtsportlichem Engagement und ist bemüht, persönlichkeitsfördernd Einfluss zu nehmen bzw. die Möglichkeiten hierfür zu erweitern,
- setzt Fechten als Mittel zur individuellen Entwicklungsförderung von Kindern und Jugendlichen ein und fördert gezielt sportbezogene Handlungsfähigkeit,
- kennt die Bedeutung des breitensportorientierten Fechtens für die Gesundheit sowie Risikofaktoren bei bestimmten Zielgruppen und beachtet sie in der Praxis,
- kennt und berücksichtigt entwicklungsgemäße und geschlechtsspezifische Besonderheiten spezieller Zielgruppen,
- ist sich der Verantwortung für die sportliche und allgemeine Persönlichkeitsentwicklung der Aktiven bewusst und handelt entsprechend den bildungspolitischen Zielvorstellungen des DOSB,
- kennt den Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer und verhält sich entsprechend,
- ist teamfähig und besitzt Führungskompetenz,
- kann die eigene Aus- Fort- und Weiterbildung selbständig planen und organisieren.

## **Fachkompetenz**

Der Trainer B Breitensport Fechten

- hat Struktur, Funktion und Bedeutung des Fechtens als Breitensport verinnerlicht und setzt sie für die Zielgruppen entsprechend um,
- ist in der Lage, den Aufbau und die Organisation von fechterischen Breitensportgruppen, -kursen und -unterricht zu gestalten,
- gewährleistet eine zielgruppenorientierte Planung von Training und Wettkampf, deren praktische Umsetzung und Reflexion,
- berücksichtigt spezielle Rechts- und Versicherungsaspekte bei der Durchführung von Trainingseinheiten und Wettkämpfen,
- besitzt vertiefte Kenntnisse über fechtspezifische Regeln und deren Variations- bzw. Modifizierungsmöglichkeiten für den Breitensport, alternative Sportgeräte und Sporteinrichtungen,
- schafft für die definierte Zielgruppe ein attraktives und motivierendes Sportangebot, das neue Trends im Fechtsport bedarfsangepasst berücksichtigt.

## **Methoden- und Vermittlungskompetenz**

Der Trainer B Breitensport Fechten

- verfügt über eine umfassende Palette von Lehr-, Lern- und Trainingsmethoden im breitensportorientierten Fechten und ist in der Lage, diese differenziert anzuwenden,
- verfügt über ein umfassendes sportpädagogisches Grundwissen, um Lern- bzw. Trainingseinheiten verantwortungsvoll planen, organisieren, durchführen und auswerten zu können,

- kann Individual- und Gruppentrainingspläne unter Berücksichtigung der jeweiligen Besonderheiten ableiten,
- hat ein Lehr- und Lernverständnis, das den Teilnehmenden genügend Zeit zur Informationsverarbeitung und regelmäßig Gelegenheit zur Eigeninitiative lässt.

### **Eingangsvoraussetzungen Trainer/Trainerin B Breitensport Fechten**

- Vollendung des 18. Lebensjahres
- Gültige Trainerlizenz C Breitensport Fechten
- gültiger Nachweis über eine Erste - Hilfe Ausbildung
- Freude am und Verbundenheit zum Fechten
- Eigene fechterische Erfahrungen und mind. 2-jährige Leitung einer Trainingsgruppe / Lehrtätigkeit
- Mitglied in einem Fechtverein oder Immatrikulation an einer Universität im Fach „Sport- und Bewegungswissenschaften“

### **Aspekte für die Erarbeitung von Ausbildungsinhalten**

Die weitere inhaltliche Gestaltung des Ausbildungsgangs orientiert sich an folgenden Aspekten:

#### **Personen- und gruppenbezogene Inhalte**

- ausgewählte Inhalte, Methoden und Organisationsformen innerhalb der definierten Zielgruppe
- Planung und Gestaltung von Trainingseinheiten in und mit spezifischen Zielgruppen
- Kooperationsprogramme und Modelle für die Realisierung zielgruppenorientierter Fechtangebote
- Grundlagen der Kommunikation und bewährte Verfahren im Umgang mit Konflikten
- leiten, führen, betreuen und motivieren im Breitensport im Fecht sport
- Ziele, Mittel und Methoden für die individuelle Persönlichkeitsentwicklung der Fechter

#### **Bewegungs- und sportpraxisbezogene Inhalte**

- allgemeine und spezielle Trainingsinhalte und -methoden für die Ausbildung im zielgruppenspezifischen Übungsbetrieb
- Relevante Beispiele aus der Übungspraxis der Zielgruppen
- Regeln und Wettkampfsysteme der F.I.E. und des DFB

#### **Vereins- und verbandsbezogene Inhalte**

- Aufgaben des Sports und der Sportorganisationen und deren besondere Bedeutung für den Breitensport im Fechten
- Ordnungen und Vorschriften mit Bedeutung für die Planung, den Aufbau und die Organisation von Breitensportgruppen, Kursen und Arbeitsgemeinschaften
- Verhaltensweisen im Zusammenhang mit Haftungsfragen, Aufsichts- und Sorgfaltspflicht sowie Versicherungsfragen im speziellen Tätigkeitsbereich

- Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer

## *Modularisierte Qualifizierung für den sportartspezifischen Breitensport*

### **Übersicht**

#### **M B 1: Zielgruppenorientierte Angebote (17 LE)**

Erweiterte fechtssportbezogene Angebote für unterschiedliche Zielgruppen:

- Kinder und Jugendliche
- Erwachsene/Ältere
- Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen

#### **M B 2a: Rollstuhlfechten (17 LE)**

Erweiterte rollstuhlspezifische Lehr-, Lern- und Trainingsmethoden:

- Rollstuhlspezifische Erwärmung
- Partnerübungen
- Lektion
- Freigefechte
- Rollstuhlspezifisches Cool-Down

#### **M B 2b: Szenisches Fechten (17 LE)**

Vertiefung der Grundlagen im Hiebfechten

- Stoßfechten für die Bühne
  - Kampf von zwei Partnern gegen einen
- Gefechtsdemonstration (Kombination von Aktionen des Stoß- und Hiebfechtens)

#### **M B 3: Theoretische Grundlagen (17 LE)**

Ausgewählte Aspekte aus den Bereichen:

- Sportpädagogik
- Sportpsychologie
- Sportmedizin
- Historisches Fechten
- Materialkunde
- Institutionen

#### **M B 4: Schlüsselqualifikationen (17 LE)**

Ausgewählte Aspekte aus den Bereichen:

- Kommunikation
- Teamarbeit und Führungskompetenz
- Konflikte und Konfliktbewältigung
- Zeitmanagement
- Qualitätsmanagement
- Stress und Stressbewältigung
- Rhetorik

**Theoretische Abschlussprüfung: KLAUSUR**

## Modul B-BS-1: Zielgruppenorientierte Angebote

<b>Lizenzstufe</b>		<b>Trainerin / Trainer B Breitensport</b>
<b>Modul B 1</b>		<b>Zielgruppenorientierte Angebote</b>
Voraussetzung		Vorstufenqualifikation und abgeschlossene C-Trainerausbildung Fechten Breitensport
Theorie		
UE	x	x UE
	Ziel	Erweiterte Qualifizierung für die fechtsportbezogene Arbeit mit unterschiedlichen Zielgruppen;
	Inhaltliche Schwerpunkte	Vertiefende Aspekte für die Arbeit mit speziellen Zielgruppen: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kinder und Jugendliche</li> <li>▪ Erwachsene/Ältere</li> <li>▪ Menschen mit Behinderungen und gesundheitlichen Einschränkungen</li> <li>▪ Männer und Frauen (Genderaspekte)</li> </ul>
	Methoden Medien	Impulsreferate - ggf. mit Powerpoint-Präsentationen, Brainstorming, Kleingruppenarbeit, ggf. Beamer, Flipchart
	Aufgaben / Hinweise	Nachbereitung der Modulveranstaltung mit Hilfe relevanter Literatur
	Leistungskontrolle	Dokumentation der Selbsttätigkeit (s. u.: Aufgaben / Hinweise)
	Literatur	Barth, B. & Barth, K. (2001). <i>Ich lerne Fechten</i> . Aachen: Meyer & Meyer. Barth, B. & Barth, K. (2002). <i>Ich trainiere Fechten</i> . Aachen: Meyer & Meyer. Barth, B. & Beck, E. (2005). <i>Fechtraining</i> . (2. Auflage). Aachen: Meyer & Meyer. Molter, P. (2006). <i>Erlebnisswelt Fechten</i> . Norderstedt: Books on Demand GmbH. Fechtrainig
Praxis		
UE	y	x UE
	Ziel	Bereitschaft zur Entwicklung und Umsetzung von adressatengerechten, alternativen Fechtsportangeboten durch exemplarische Eigenrealisation fördern.
	Inhaltliche Schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bewegungen zu Musik - Rhythmus und Rhythmisierungsfähigkeit</li> <li>▪ Fechtspezifisches Koordinationstraining - Training mit zwei Waffen rechts und links</li> <li>▪ Exemplarisches „Workout“ für die Zielgruppe der Seniorenfechter</li> <li>▪ Erarbeitung einer Gestaltung von Fechtelementen mit Musik</li> </ul>
	Methoden	Gruppenarbeit/-training, Kleingruppenarbeit, Partnerübungen, Lektion
	Aufgaben / Hinweise	Eigenrealisation Erarbeitung einer Kombination von Fechtelementen zu Musik in Kleingruppen
	Leistungskontrolle	Demonstration der erarbeiteten Kombination von Fechtelementen als Teilprüfungsleistung Dokumentation der Selbsttätigkeit (s. u.: Aufgaben / Hinweise)
Selbsttätigkeit		
UE	z	x UE
	Ziel	Exemplarische Umsetzung der erarbeiteten Inhalte
	Inhaltliche Schwerpunkte	s. u.
	Methoden	Individuell bestimmbar
	Aufgaben / Hinweise	Organisation, Durchführung und Dokumentation einer „Veranstaltung fechtsportlicher Aktivitäten“ für eine ausgewählte Zielgruppe außerhalb des Heimatvereins

Zum Erwerb der Trainerin / Trainer B-Lizenz Breitensport Fechten ist die **aktive Teilnahme an allen 4 Modulen (M B 1, wahlweise**

**M B 2a oder M B 2b, M B 3, M B 4)**, das Bestehen der modulübergreifenden **Abschlussklausur** sowie die **Organisation, Durchführung und Dokumentation einer „Veranstaltung fechtsportlicher Aktivitäten“ für eine ausgewählte Zielgruppe außerhalb des Heimatvereins** erforderlich.

# Themenplan

## Vorschlag für die zeitliche Gestaltung:

Freitag:	18.00 – 20.30 Uhr	3 LE
Samstag:	09.00 – 12.00 Uhr	3 LE
	13.00 – 18.30 Uhr	5 LE
Sonntag:	09.00 – 12.00 Uhr	3 LE
	13.00 – 15.30 Uhr	3 LE
<b>Gesamt</b>		<b>17 LE</b>

## Inhaltliche Planung:

- Freitag:
  - LE 1: Übergreifende Aspekte zielgruppenorientierter Angebote
  - LE 2 und 3: Vertiefende Aspekte für die Arbeit mit speziellen Zielgruppen im Fechtssport
    - Kinder und Jugendliche (Entwicklungspsychologie)
    - Erwachsene/Ältere (Ziele und Motivation)
    - Menschen mit Behinderungen und gesundheitlichen Einschränkungen (Besonderheiten der Trainingsgestaltung bei verschiedenen Krankheitsbilder - Teil II)
    - Männer und Frauen (Genderaspekte Teil II)
  
- Samstag:
  - LE 4 und 5: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings mit Kindern und Jugendlichen  
Praktischer Inhalt:
    - Schwerpunkt: Bewegen zu Musik - Rhythmus und Rhythmisierungsfähigkeit
      - Koordinationsaufgaben und Reaktionsspiele mit Musikeinsatz
    - Übungsformen für die Beinarbeit:
      - Rhythmisierung von Schrittfolgen
  - LE 6 bis 8: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Fechtspezifisches Koordinationstraining
    - Training mit zwei Waffen rechts und links
      - Partnerübungen
      - Lektion
  - LE 9 bis 11: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings mit Erwachsenen/ Älteren und Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen  
Praktischer Inhalt:
    - Erweiterte Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der
      - Beweglichkeit
      - Koordination
      - Wahrnehmung
      - Kraft
      - Ausdauer
    - Dehn- und Kräftigungsübungen mit Musik:
      - Workout in der Halle oder im Wasser (Aqua-Fitness)

## Sonntag

- LE 12 bis 15: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Fechten mit Musik:  
Erarbeitung einer Gestaltung von Fechtelementen mit Musik
  - Vorstellung der Musik und der Gesamtgestaltung
  - Erarbeitung der fechterischen Gestaltungselemente in Kleingruppen und Partnerarbeit
    - Schritt vor, Schritt rück, Appell-Ausfall, Sprung vor-Ausfall
    - gerader Stoß
    - Parade - Riposte
    - Finte - Umgehung
    - Parade - Riposte - Kombinationen
    - Mensurverhalten
  - Ausführung der Teilelemente zu Musik, Rhythmisierung der Bewegungen
  - Erarbeitung der Gesamtgestaltung zu Musik in zwei Gruppen
  
- LE 16:
  - Demonstration der Gesamtgestaltung mit allen Teilnehmer/innen als Lernerfolgskontrolle
  
- LE 17: Abschlussgespräch
  - Diskussion zum Thema: Alternativen und Weiterentwicklung von Trainingsangeboten im Fechtsportverein - eine sinnvolle Entwicklung im Breitensport?
  - Kurze Einschätzung zum Erreichen der Lehrgangsziele

## Modul B-BS-2a: Rollstuhlfechten

<b>Lizenzstufe</b>		<b>Trainerin / Trainer B Breitensport</b>
<b>Modul B 2 a</b>		<b>Rollstuhlfechten</b>
Voraussetzung		Vorstufenqualifikation und abgeschlossene C-Trainerausbildung Fechten Breitensport
<b>Theorie</b>		
<b>UE</b>	x	x UE
	Ziel	Vermittlung von Organisationsstrukturen im Fecht- und Behindertensport; Aufzeigen gemeinsamer Trainingsmöglichkeiten von Rollstuhl- und Fußfechtern; Vertiefung von rollstuhlspezifischen Lehr-, Lern- und Trainingsmethoden
	Inhaltliche Schwerpunkte	Die Organisation und Durchführung von Rollstuhlfechtangeboten - Teil II
	Methoden Medien	Impulsreferate - ggf. mit Powerpoint-Präsentationen, Brainstorming, Kleingruppenarbeit, ggf. Beamer, Flipchart
	Aufgaben / Hinweise	Nachbereitung der Modulveranstaltung mit Hilfe relevanter Literatur
	Leistungskontrolle	Dokumentation der Selbsttätigkeit (s. u.: Aufgaben / Hinweise)
	Literatur	Barth, B. & Beck, E. (2005). <i>Fechtraining</i> . (2. Auflage). Aachen: Meyer & Meyer. Molter, P. (2006). <i>Erlebniswelt Fechten</i> . Norderstedt: Books on Demand GmbH. Fechtrainig www.rollstuhlfechten.de
<b>Praxis</b>		
<b>UE</b>	y	x UE
	Ziel	Bereitschaft und Fähigkeit zur Integration von Rollstuhlflechtern in den Trainingsbetrieb der Fechtvereine durch exemplarische Eigenrealisation fördern.
	Inhaltliche Schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rollstuhlspezifische Erwärmung</li> <li>▪ Partnerübungen</li> <li>▪ Lektion</li> <li>▪ Freigefechte</li> <li>▪ Rollstuhlspezifisches Cool-Down</li> </ul>
	Methoden	Gruppenarbeit/-training, Kleingruppenarbeit, Partnerübungen, Lektion
	Aufgaben / Hinweise	Eigenrealisation
	Leistungskontrolle	Demonstration einer Rollstuhlfecht- und eines Trainingsassaults (einschl. Einstellung und Handhabung des Fechtgestells) Dokumentation der Selbsttätigkeit (s. u.: Aufgaben / Hinweise)
<b>Selbsttätigkeit</b>		
<b>UE</b>	z	x UE
	Ziel	Exemplarische Umsetzung der erarbeiteten Inhalte
	Inhaltliche Schwerpunkte	s. u.
	Methoden	Individuell bestimmbar
	Aufgaben / Hinweise	Organisation, Durchführung und Dokumentation einer „Veranstaltung fechtsportlicher Aktivitäten“ für eine ausgewählte Zielgruppe außerhalb des Heimatvereins

Zum Erwerb der Trainerin / Trainer B-Lizenz Breitensport Fechten ist die **aktive Teilnahme an allen 4 Modulen (M B 1, wahlweise**

**M B 2a oder M B 2b, M B 3, M B 4)**, das Bestehen der modulübergreifenden **Abschlussklausur** sowie die **Organisation, Durchführung und Dokumentation einer „Veranstaltung fechtsportlicher Aktivitäten“ für eine ausgewählte Zielgruppe außerhalb des Heimatvereins** erforderlich.

## Modul B-BS-2b: Szenisches Fechten

<b>Lizenzstufe</b>		<b>Trainerin / Trainer B Breitensport</b>
<b>Modul B 2 b</b>		<b>Szenisches Fechten</b>
Voraussetzung		Vorstufenqualifikation und abgeschlossene C-Trainerausbildung Fechten Breitensport
Theorie		
UE	x	x UE
	Ziel	Darstellung der Chancen und Möglichkeiten eines breitensportorientierten Fechtvereins mit Zusatzangeboten zum Szenischen Fechten. Anregungen zur inhaltlichen Gestaltung in Abgrenzung zum Sportfechten.
	Inhaltliche Schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Historische und traditionelle Aspekte des szenischen Fechtens</li> <li>▪ Sicherheitsaspekte</li> <li>▪ Erweiterte Fähigkeiten und Fertigkeiten für das Bühnenfechten</li> <li>▪ Technik des Stoßes für das Szenische Fechten</li> <li>▪ Stoß- und Hiebkombinationen und deren Darstellung</li> <li>▪ Organisation und Durchführung einer kurzen Fechtscene</li> </ul>
	Methoden Medien	Impulsreferate - ggf. mit Powerpoint-Präsentationen, Brainstorming, Kleingruppenarbeit, ggf. Beamer, Flipchart
	Aufgaben / Hinweise	Nachbereitung der Modulveranstaltung mit Hilfe relevanter Literatur
	Leistungskontrolle	Dokumentation der Selbsttätigkeit (s. u.: Aufgaben / Hinweise)
	Literatur	Barth, B. & Beck, E. (2005). <i>Fechtraining</i> . (2. Auflage). Aachen: Meyer & Meyer. Großer, C. (2007). <i>Bühnenfechten - Szenischer Kampf</i> . Dannewerk: ADFD.
Praxis		
UE	y	x UE
	Ziel	Kennenlernen und Erproben ausgewählter Grundelemente des Bühnenfechtens/Szenischen Fechtens
	Inhaltliche Schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kleine Spiele und Aufgaben zur Erweiterung koordinativer Fähigkeiten</li> <li>▪ Technik des Stoßes für das Szenische Fechten</li> <li>▪ Stoß- und Hiebkombinationen und deren Darstellung</li> </ul>
	Methoden	Gruppenarbeit/-training, Kleingruppenarbeit, Partnerübungen
	Aufgaben / Hinweise	Eigenrealisation Erarbeitung einer erweiterten Kombination von Fechtelementen mit max. drei Partnern
	Leistungskontrolle	Demonstration der erarbeiteten Kombination von Fechtelementen als Teilprüfungsleistung Dokumentation der Selbsttätigkeit (s. u.: Aufgaben / Hinweise)
Selbsttätigkeit		
UE	z	x UE
	Ziel	Exemplarische Umsetzung der erarbeiteten Inhalte
	Inhaltliche Schwerpunkte	s. u.
	Methoden	Individuell bestimmbar
	Aufgaben / Hinweise	Organisation, Durchführung und Dokumentation einer „Veranstaltung fechtssportlicher Aktivitäten“ für eine ausgewählte Zielgruppe außerhalb des Heimatvereins

Zum Erwerb der Trainerin / Trainer B-Lizenz Breitensport Fechten ist die **aktive Teilnahme an allen 4 Modulen (M B 1, wahlweise M B 2a oder M B 2b, M B 3, M B 4)**, das Bestehen der modulübergreifenden **Abschlussklausur** sowie die **Organisation, Durchführung und Dokumentation einer „Veranstaltung fechtssportlicher Aktivitäten“** für eine ausgewählte Zielgruppe außerhalb des Heimatvereins erforderlich.

Das szenische Fechten unterscheidet sich hinsichtlich der Art der Waffen, der Kleidung, der Räumlichkeiten, der (fechtportlichen) Bewegungen und natürlich der Ziele deutlich vom Sportfechten. Es bietet den breitensportlich orientierten Trainer/innen eine Chance zur Erweiterung der Vereinsangebote in Richtung Vielseitigkeit und Mehrperspektivität. Mit kleinen Fechtsszenen können zudem Veranstaltungen unterschiedlichster Art aufgewertet, historische und traditionelle Aspekte vertieft sowie Kinder und Erwachsene für unsere Sportart (neu) motiviert werden.

Beim Bühnenfechten/ szenischen Fechten wird ohne Schutzbekleidung gefochten, was eine besondere Technik erfordert, um den Partner nicht zu verletzen. Im Trainingsprozess muss daher auf höchste Konzentration geachtet werden, die Aktionen sind aus Sicherheitsgründen abgesprochen und choreographiert

Der Entwurf einer einfachen Szene erfordert eine kreative Auseinandersetzung mit Bewegungsverbindungen bzw. Fechtaktionen, die Gestaltung benötigt Kooperationsfähigkeit und partnerschaftliches Miteinander. Um dem Zuschauer die jeweilige Szene glaubhaft zu vermitteln, ist ein hohes Maß an „schauspielerischem Einsatz“, Spielfreude, koordinativen Fähigkeiten und Rhythmisierungsfähigkeit notwendig.

#### **Vorschlag für die zeitliche Gestaltung:**

Samstag:	09.00 – 12.00 Uhr	4 LE
	13.00 – 18.00 Uhr	5 LE
Sonntag:	09.00 – 12.00 Uhr	4 LE
	13.00 – 16.00 Uhr	4 LE
<b>Gesamt</b>		<b>17 LE</b>

#### **Inhaltliche Planung:**

Aufbauend auf den in M7 erlernten Aktionen des Hiebfechtens wird in diesem Modul die Technik des Stoßfechtens besprochen und erprobt. Nach den Kombinationen aus Hieb- und Stoßfechten bilden Kämpfe von einem Partner gegen zwei Partner den Modulabschluss. Jede neu beginnende LE wird mit Aufwärmspielen verbunden, um die Muskulatur vorzubereiten, zum anderen sollten diese Übungen gleichzeitig Elemente für die Erweiterung koordinativer Fertigkeiten enthalten.

- Samstag:
  - LE 1 + 2: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Das Szenische Fechten in Abgrenzung zum Sportfechten
    - Ziele
    - Sicherheitsaspekte
    - Wiederholung der erlernten Techniken des Hiebfechtens
  - LE 3 + 4: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Die Technik des Stoßfechtens
    - Halteweise der Waffe
    - Kennenlernen der verschiedenen Einladungen
    - Veränderung der Waffenpositionen im Stand
    - Veränderung der Waffenpositionen mit Beinbewegung vorwärts und rückwärts
  - LE 5 + 6: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Stöße in Verbindung mit einfacher und zusammengesetzter Beinbewegung
    - zeitliche Abstimmung
    - Sicherheit und GestaltungVeränderung der Waffenpositionen mit Beinbewegung  
Kombination von Stößen und Paraden

- 1. gerader Stoss mit Patinando - Sekond Parade mit Schritt rückwärts
  - 2. gerader Stoss mit Patinando - Halbkreis Quart mit Schritt rückwärts
  - 3. gerader Stoss mit Patinando - Terz Parade mit Schritt rückwärts
  - 4. gerader Stoss mit Patinando - Halbkreis Septim (Prim) mit Schritt rückwärts
- LE 7 + 8: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Die Parade-Riposte-Regeln der italienischen Schule
  - Sekond Parade mit Riposte oben + der Partner reagiert mit Terz- od. Wechsel Quart Parade
  - Terz Parade mit Riposte unten + der Partner reagiert mit Sekond- od. Wechsel Septim (Prim) Parade
  - Quart Parade Riposte wird nach oben gerichtet + der Partner reagiert mit Quart- Parade (Die Wechsel Terz wird aus Sicherheitsgründen hier nicht verwendet)
- LE 9: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Klingenangriffe
- Sonntag:
  - LE 10 + 11: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Erlernen eines Stossgefechtes mit ca. 15 Aktionen
  - LE 12: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Kombination von Aktionen aus dem Stossfechten und dem Hiebfechten
  - LE 13 + 14: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Kämpfen mit einem Partner gegen zwei Partner
  - LE 15 + 16: Praktische Übung  
Kombination der erlernten Elemente (kleine Pakete) zu einem größeren Gefecht -  
Demonstration als studienbegleitende Leistungskontrolle
  - LE 17: Abschlussgespräch
    - Diskussion zu den übergreifenden Aspekten der Ausbildungsinhalte
    - Kurze Einschätzung zum Erreichen der Lehrgangsziele

## Themenplan Modul Szenisches Fechten

Lfd. Nr.	Thema	Nr. der LE
1	<b>Übergreifende Aspekte</b>	
1.1.	Vielseitigkeit und Mehrperspektivität als didaktische Leitidee	1,2,17
1.2.	Förderung des Erwerbs von Kernkompetenzen	
2	<b>Theoretische Inhalte</b>	
2.1.	Historische und traditionelle Aspekte des Szenischen Fechtens - Unterschiede und Abgrenzung zum Sportfechten	1,2,5
2.2.	Die Waffen beim Bühnenfechten	1,2
2.3	Differenzierte Sicherheitsaspekte	1,2,5,8,13,17
3	<b>Theoretische Inhalte und praktische Übungen</b>	
3.1.	Halteweise der Waffe beim Stoßfechten	3
3.2.	Waffenpositionen und Einladungen beim Stoßfechten	3,4
3.3.	Stöße nach oben und unten	5
3.4.	Kombination von Stößen und Beinbewegungen	5-8,10-12
3.5.	Paraden	5,6,7,8,10-16
3.6.	Parade -Riposte-Regeln	7,8
3.7.	Klingenangriffe	9
3.8	Stoßkombinationen	5,6,7,8,10-16
3.9	Kombination von Aktionen des Hieb- und Stoßfechtens	12-16
3.10	Kämpfe von einem gegen zwei Partnern	13-16
4	<b>Trainingsmethodische Grundlagen</b>	
4.2.	Organisation und Gestaltung von Partnerübungen mit zwei bis drei Personen	5-16
4.3	Organisation und Gestaltung von Fechtsszenen	10,11,15,16
	<b>Studienbegleitende Leistungskontrollen</b>	
	Demonstration einer Kombination aus Elementen des Hieb- und Stoßfechtens mit einem oder zwei Partnern	16
	<b>Prüfungen</b>	
	1. Theoretische Prüfung 2. Organisation, Durchführung und Dokumentation einer „Veranstaltung fechtsportlicher Aktivitäten“ für eine ausgewählte Zielgruppe außerhalb des Heimatvereins (Gesamtabschlussprüfung für Trainer/innen B Breitensport)	

## Modul B-BS-3: Theoretische Grundlagen

<b>Lizenzstufe</b>		<b>Trainerin / Trainer B Breitensport</b>
<b>Modul B 3</b>		<b>Theoretische Grundlagen</b>
Voraussetzung		Vorstufenqualifikation und abgeschlossene C-Trainerausbildung Fechten Breitensport
Theorie		
UE	x	x UE
	Ziel	Vermittlung von Fachwissen zur qualifizierten Leitung breitensportlicher Fechtangebote
	Inhaltliche Schwerpunkte	Ausgewählte Aspekte aus den Bereichen <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sportpädagogik</li> <li>▪ Sportpsychologie</li> <li>▪ Sportmedizin</li> <li>▪ Historisches Fechten</li> <li>▪ Materialkunde</li> <li>▪ Institutionen</li> </ul>
	Methoden Medien	Impulsreferate - ggf. mit Powerpoint-Präsentationen, Brainstorming, Kleingruppenarbeit, ggf. Beamer, Flipchart
	Aufgaben / Hinweise	Nachbereitung der Modulveranstaltung mit Hilfe relevanter Literatur
	Leistungskontrolle	Dokumentation der Selbsttätigkeit (s. u.: Aufgaben / Hinweise)
	Literatur	Barth, B. & Beck, E. (2005). <i>Fechtraining</i> . (2. Auflage). Aachen: Meyer & Meyer. Molter, P. (2006). <i>Erlebniswelt Fechten</i> . Norderstedt: Books on Demand GmbH. Fechtrainig www.rollstuhlfechten.de u. w.
Praxis		
UE	y	x UE
	Ziel	Vertiefung der Kenntnisse im Bereich Materialkunde
	Inhaltliche Schwerpunkte	Funktionsweise, Fehlersuche und ggf. Reparatur <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ von Florett, Degen und Säbel mit waffenspezifischer Ausrüstung</li> <li>▪ eines Melders mit Fechtbahn</li> </ul>
	Methoden	Kleingruppen-, Partner und Einzelarbeit
	Aufgaben / Hinweise	Eigenrealisation
	Leistungskontrolle	Finden (ggf. Reparatur) eines Fehlers bei einer nicht funktionstüchtigen Waffe nach Wahl Dokumentation der Selbsttätigkeit (s. u.: Aufgaben / Hinweise)
Selbsttätigkeit		
UE	z	x UE
	Ziel	Exemplarische Umsetzung der erarbeiteten Inhalte
	Inhaltliche Schwerpunkte	s. u.
	Methoden	Individuell bestimmbar
	Aufgaben / Hinweise	Organisation, Durchführung und Dokumentation einer „Veranstaltung fechtsportlicher Aktivitäten“ für eine ausgewählte Zielgruppe außerhalb des Heimatvereins

Zum Erwerb der Trainerin / Trainer B-Lizenz Breitensport Fechten ist die **aktive Teilnahme an allen 4 Modulen (M B 1, wahlweise M B 2a oder M B 2b, M B 3, M B 4)**, das Bestehen der modulübergreifenden **Abschlussklausur** sowie die **Organisation, Durchführung und Dokumentation einer „Veranstaltung fechtsportlicher Aktivitäten“ für eine ausgewählte Zielgruppe außerhalb des Heimatvereins** erforderlich.

## Modul B-BS-4: Schlüsselkompetenzen

<b>Lizenzstufe</b>		<b>Trainerin / Trainer B Breitensport</b>
<b>Modul B 4</b>		<b>Schlüsselkompetenzen</b>
Voraussetzung		Vorstufenqualifikation, abgeschlossene C-Trainerausbildung Fechten Breitensport und erfolgreicher Abschluss der Module M B 1 - M B 3
Theorie		
UE	x	x UE
	Ziel	Die Bedeutung von Schlüsselqualifikationen zur adäquaten und qualitätsorientierten Leitung breitensportlicher Fechtangebote herausarbeiten und gewichten.
	Inhaltliche Schwerpunkte	Ausgewählte Aspekte aus den Bereichen <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kommunikation</li> <li>▪ Teamarbeit und Führungskompetenz</li> <li>▪ Konflikte und Konfliktbewältigung</li> <li>▪ Zeitmanagement</li> <li>▪ Qualitätsmanagement</li> <li>▪ Stress und Stressbewältigung</li> <li>▪ Rhetorik</li> </ul>
	Methoden Medien	Impulsreferate - ggf. mit Powerpoint-Präsentationen, Brainstorming, Kleingruppenarbeit, ggf. Beamer, Flipchart
	Aufgaben / Hinweise	Nachbereitung der Modulveranstaltung mit Hilfe relevanter Literatur
	Leistungskontrolle	Abschlussklausur der Module M B 1 - M B 4
	Literatur	w. n.
Praxis		
UE	y	x UE
	Ziel	Vertiefung der theoretischen Kenntnisse durch Praxisphasen
	Inhaltliche Schwerpunkte	Entspannungstechniken, Rollenspiele, Teamaufgaben,
	Methoden	Kleingruppen-, Partner und Einzelarbeit
	Aufgaben / Hinweise	Eigenrealisation
	Leistungskontrolle	
Selbsttätigkeit		
UE	z	x UE
	Ziel	Exemplarische Umsetzung der erarbeiteten Inhalte
	Inhaltliche Schwerpunkte	s. u.
	Methoden	Individuell bestimmbar
	Aufgaben / Hinweise	Organisation, Durchführung und Dokumentation einer „Veranstaltung fechtsportlicher Aktivitäten“ für eine ausgewählte Zielgruppe außerhalb des Heimatvereins

Zum Erwerb der Trainerin / Trainer B-Lizenz Breitensport Fechten ist die **aktive Teilnahme an allen 4 Modulen (M B 1, wahlweise M B 2a oder M B 2b, M B 3, M B 4)**, das Bestehen der modulübergreifenden **Abschlussklausur** sowie die **Organisation, Durchführung und Dokumentation einer „Veranstaltung fechtsportlicher Aktivitäten“ für eine ausgewählte Zielgruppe außerhalb des Heimatvereins** erforderlich.

## 5. Qualifizierung für den Bereich Leistungssport

### 5.1 Trainer – C – Leistungssport

C - TRAINER					
<b>Gesamt:</b> 115 + 30	Prüfung				
5 LS 6.+7 BS.	<table border="1"> <tr> <td>Breitensport Szenisches Fechten</td> <td>Leistungssport Waffenspezifik + Prüfung</td> </tr> <tr> <td>Breitensport Rollstuhlfechten und zielgruppenorientierte Angebote</td> <td>Leistungssport Waffenspezifik angebotsorientiert)</td> </tr> </table>	Breitensport Szenisches Fechten	Leistungssport Waffenspezifik + Prüfung	Breitensport Rollstuhlfechten und zielgruppenorientierte Angebote	Leistungssport Waffenspezifik angebotsorientiert)
Breitensport Szenisches Fechten	Leistungssport Waffenspezifik + Prüfung				
Breitensport Rollstuhlfechten und zielgruppenorientierte Angebote	Leistungssport Waffenspezifik angebotsorientiert)				
je 34					
4. M 17 LE	<b>Spez. Trainingslehre + Sportmedizin+ Sportpsychologie</b> (Leistungsstruktur, Koord. Fähigkeiten, Talenterkennung, Trainingsmittel, Gesundheit)				
	<b>Fechtpraxis 2</b> (Basisqualifizierung-Methodik) Angriff und Verteidigung, SGE) waffenübergreifend /Zwischenprüfung				
3. M 34 LE	<b>Fechtpraxis 1</b> (Basisqualifizierung-Methodik) (Technikleitbilder, Körperbewegungen, Waffenbewegungen; +Reglement ) waffenübergreifend				
1.+2. M 30 LE	<b>Sportartübergreifende Basisqualifizierung (LSB)</b> bio-psycho-soziale u. päd. Grundlagen, Ergänzungssportarten, Rechtsfragen, 1. HilfeVoraussetzung				
30 LE + Selbsttraining	<b>Vorstufenqualifikation</b> Bestandsaufnahme, Orientierung, Vorbereitung auf Eingangsleistung, Empfehlung,				

Traineranwärter, die sich nach erfolgreicher Absolvierung der Module 1 bis 4 für das Profil Leistungssport entschieden haben, setzen ihre Ausbildung mit dem Modul 5 (Leistungssport) fort.

#### Handlungsfelder

Die Tätigkeit des Trainers-C Leistungssport umfasst die Talentsichtung, -förderung und -bindung auf der Basis leistungssportlich orientierter Trainings- und Wettkampfangebote im Fechtssport. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Grundlagen- und beginnendes Aufbautrainings. Grundlage hierfür bildet die Rahmenkonzeptionen für Training und Wettkampf im Kinder- und Jugendtraining des Deutschen Fechter-Bundes.

#### Ziele der Ausbildung

Aufbauend auf den bei den Teilnehmenden bereits vorhandenen Qualifikationen und Erfahrungen wird durch die aufgeführten Lernziele eine Weiterentwicklung der folgenden Kompetenzen angestrebt.

#### Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz

Der Trainer:

- kann Gruppen führen, gruppenspezifische Prozesse wahrnehmen und angemessen reagieren
- kennt und berücksichtigt die Grundregeln der Kommunikation
- kennt und berücksichtigt entwicklungsgemäße Besonderheiten speziell bei Kindern/Jugendlichen
- kennt und berücksichtigt geschlechtsspezifische Differenzierungen im Fechtssport
- ist sich der Verantwortung für die sportliche und allgemeine Persönlichkeitsentwicklung von Kindern/Jugendlichen bewusst und handelt entsprechend den bildungspolitischen Zielen des DFB
- kennt und beachtet den Ehrenkodex für Trainer

## **Fachkompetenz**

Der Trainer:

- kennt Struktur, Funktion und Bedeutung der jeweiligen Sportart als Leistungssport und setzt sie im Prozess der Talenterkennung und -förderung auf Vereinesebene um
- setzt die jeweilige Rahmenkonzeption für das Grundlagentraining und das beginnende Aufbautraining sowie die entsprechenden Rahmentrainingspläne um
- kann leistungsorientiertes Training sowie sportartspezifische Wettkämpfe organisieren und die Sportler dabei innerhalb ihrer Trainingsgruppen anleiten, vorbereiten und betreuen
- kennt die waffenspezifischen Grundtechniken der jeweiligen Disziplin und deren wettkampfmäßige Anwendung
- kennt die konditionellen und koordinativen Voraussetzungen für die jeweilige Sportart und kann sie in der Trainingsgestaltung berücksichtigen
- besitzt Grundkenntnisse über aktuelle Regeln, Sportgeräte und einschlägige Sporteinrichtungen
- gestaltet für die definierte Zielgruppe ein motivierendes Training

## **Methoden- und Vermittlungskompetenz**

Der Trainer:

- verfügt über pädagogisches Grundwissen zur Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Trainingseinheiten
- verfügt über das Basisrüstzeug von Lehr-, Lern- und Trainingsmethoden im Grundlagentraining
- hat ein Lehr- und Lernverständnis, das den Teilnehmenden genügend Zeit zur Informationsverarbeitung und Gelegenheit für Eigeninitiativen lässt
- beherrscht die Grundprinzipien für zielorientiertes und systematisches Lernen im Sport

## **Aspekte für die Erarbeitung von Ausbildungsinhalten**

Die weitere inhaltliche (verbandsspezifische) Gestaltung des Ausbildungsgangs orientiert sich an folgenden Aspekten:

### **Personen- und gruppenbezogene Inhalte**

- grundlegende Inhalte, Methoden und Organisationsformen für den Umgang mit Kinder- und Jugendgruppen
- zielgruppenorientierte Planung und Gestaltung von Trainingseinheiten auf der unteren Ebene des Leistungssports mittels didaktischem Raster
- Belastung, Entwicklung und Trainierbarkeit im Nachwuchstraining
- Grundlagen der Kommunikation und bewährte Verfahren des Umgangs mit Konflikten
- Umgang mit Verschiedenheit (Gender Mainstreaming/Diversity Management)
- Grundlagen der Sportpädagogik: leiten, führen, betreuen und motivieren in der Sportpraxis auf Grundlage der Mittel und Methoden zur Lerntätigkeit

- Verantwortung von Trainern für die individuelle Persönlichkeitsentwicklung der Aktiven im und durch Sport

### **Bewegungs- und sportpraxisbezogene Inhalte**

- allgemeine und spezielle Trainingsinhalte und -methoden für die Grundausbildung und das Grundlagentraining im Leistungssport auf der Basis der Rahmenkonzeptionen der Spitzenverbände
- Regeln und Wettkampfsysteme der jeweiligen Sportart
- Sportbiologie: Wie funktioniert der Körper? (Herz-Kreislaufsystem, Muskulatur, Trainingsanpassung)
- Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport für die Gesundheit innerhalb bestimmter Zielgruppen und deren Risikofaktoren (gesundes Sporttreiben, Dosierung und Anpassungseffekte)

### **Vereins- und verbandsbezogene Inhalte**

- Basiswissen zu den Aufgaben von Trainern speziell in Nachwuchssportgruppen
- Verhaltensweisen im Zusammenhang mit Aufsichts-, Haft- und Sorgfaltspflicht, vereinsrechtliche Grundlagen
- Förderkonzeptionen von Landessportbünden und Landesfachverbänden im Leistungssport
- Qualifizierungsmöglichkeiten in den Sportorganisationen
- Sportstrukturen, Mitbestimmung und Mitarbeit
- Antidopingrichtlinien
- Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer

Die nachfolgenden Elemente sind als Trainingsinhalte wie folgt zu vermitteln:

- Effektive und fehlerfreie Vermittlung zum Erlernen (Erstvermittlung) derselben mit den Trainingsmitteln Übungen ohne Partner und Lektion.
- Vermitteln und Erlernen von Übungsformen zur Stabilisierung derselben mit den Trainingsmitteln Übungen ohne Partner und Lektion.

## **5.1.1 Modul 5 (Waffenspezifische Vertiefung Florett)**

### **Theoretische Inhalte**

#### **Strategie und Taktik**

- Einführung in die Strategie und Taktik des Fechtens
- Der bewusste Wechsel beim Einsatz der drei Hauptgruppen des Fechtens (Angriff, Verteidigung und Gegenangriff).

#### **Trainingsmethodik**

- Einführung in die Lektionstechnik

## Praktische Inhalte

### Strategische Grundelemente

#### Angriff

- Grundangriffe  
Die nachfolgend genannten Angriffe sind mit vorbereitenden Beinarbeitselementen zur Vorbereitung der Angriffe (Angriffsmoment, kritische Mensur, richtiges Tempo, Nutzen und/oder Schaffen der Situation) zu üben. Entsprechende Partnerübungsinhalte bzw. Lektionsinhalte sind zu vermitteln.
  - Direkter Angriff und Umgehungsangriff
    - Die taktische Vorbereitung der Angriffe
    - Die Präparation „nutzend“ und „schaffend“
    - Momentschulung für den Einsatz der Angriffe
- Probleme der kurzen und langen Angriffe  
Die nachfolgend genannten Angriffe sind mit vorbereitenden Beinarbeitselementen zur Vorbereitung der Angriffe (Angriffsmoment, kritische Mensur, richtiges Tempo) zu üben. Entsprechende Partnerübungsinhalte bzw. Lektionsinhalte sind zu vermitteln.
  - Die kurzen Fintangriffe
    - Rhythmik der kurzen Finte
    - Differenzierung von Umgehungsangriff und kurze Finte in der Ausbildung und im taktischen Einsatz derselben.
    - Die kurze Finte gegen den zweitabsichtlich fechtenden Gegner
  - Die langen Angriffe (Grundangriffe und kombinierte Angriffe)
    - Lange Angriffe und ihre Risiken
    - Die Rhythmik der langen Finte
    - Vorgenommener Abschluss (reaktiv) und Abschluss auf „Sehen“ (situativ)

#### Verteidigung

- Paraden und Antwortangriffe  
Die nachfolgend genannten Verteidigungshandlungen sind als technischer Standard sowie mit begleitenden Beinarbeitselementen zu üben. Entsprechende Partnerübungsinhalte bzw. Lektionsinhalte sind zu vermitteln.
  - Stabilisierung der Endstellung der Parade
  - Rhythmisierung der Paradekombinationen
  - Die direkten und indirekten Antwortangriffe
  - Ripostzyklen
- Die organisierte und die aufgezwungene Verteidigung  
Die Aufgaben für die nachfolgenden Inhalte sind besonders hinsichtlich ihres taktischen Bezuges zu formulieren und zu vermitteln.
  - Die aufgezwungene Verteidigung
    - Das Zusammenspiel von Waffen- und Körperbewegungen
    - Reflexhandlungen bei überraschenden gegnerischen Angriffen
    - Allgemeine und konkrete Paraden

- Die organisierte Verteidigung
  - Der bewusste Wechsel beim Einsatz der konkreten Paraden
  - Scheinparade und Wirkungsparade
  - Die zweite Absicht (provizieren der gegnerischen Offensivhandlung)
  - Körperparade und Angriffsübernahme

### Gegenangriffe

- Der Einsatz der Gegenangriffe aus taktischer Sicht
  - Der Wechsel zwischen passiver Verteidigung und Gegenangriff
  - Taktische Differenzierung zwischen Gegenangriff und dem Angriff in die gegnerische Präparation (Ausbildung und Einsatz)
- Gegenangriffe mit Tempogewinn
 

Die nachfolgend genannten Gegenangriffe sind als Partnerübungen mit vorbereitenden Beinarbeitselementen zur Vorbereitung der Gegenangriffe (richtiges Tempo; reaktives und situatives Verhalten)) zu üben.

  - Gerader Stoß ins Tempo
  - Battuta ins Tempo
- Die Linie
 

Die Aufgaben für Linie sind besonders hinsichtlich ihrer taktischen Einsatzmöglichkeiten zu formulieren und zu vermitteln.
- Der Sperrgegenangriff und die Kontraktion. (informativ)
- Meidgegenangriffe (informativ)

### Einführung in die Tauberbischofsheimer Fechtlektionen

- Prinzipien und Aufbau der Lektionen
- Beispielhafte Inhalte einer Florettlektion

## **5.1.2 Modul 5 (Waffenspezifische Vertiefung Degen)**

### **Theoretische Inhalte**

#### Strategie und Taktik

- Einführung in die Strategie und Taktik des Fechtens
- Der bewusste Wechsel beim Einsatz der drei Hauptgruppen des Fechtens (Angriff, Verteidigung und Gegenangriff).
- Die Reduktion fechtlogischer Handlungen

#### Trainingsmethodik

- Einführung in die Lektionstechnik

### **Praktische Inhalte**

#### Technische Elemente

- Die Beinarbeit im Degenfechten
- Die Klingenarbeit im Degenfechten
- Die Stabilisierung und Rhythmisierung der Paraden

## Strategische Grundelemente

### Angriffe

- Die kurzen und langen, freien Angriffe im Degenfechten
- Die Winkelstöße und die „geworfenen“ Stöße (Bingo)
- Die kurze und die lange Finte
- Die Finte ins Tempo als strategisches Mittel gegen die II. Absicht

### Verteidigung

- Die Besonderheiten der Antwortangriffe im Degenfechten
- Die zweite Absicht

### Die Fortsetzungsangriffe

- Die besondere Rolle der Fortsetzungsangriffe im Degenfechten

### Die Gegenangriffe

- Einsatz der Gegenangriffe aus strategisch-taktischer Sicht
- Die Gegenangriffe im Degenfechten
  - Der Gegenangriff mit Tempogewinn
  - Der Sperrgegenangriff
  - Der Meidgegenangriff
- Der gewollte Doppeltreffer seine taktische Bedeutung und seine Vorbereitung
- Das Kontratempo – die fechtlogische Alternative für die zweite Absicht

### Einführung in die Tauberbischofsheimer Fechtaktionen

- Prinzipien und Aufbau der Aktionen
- Beispielhafte Inhalte einer Florettaktion

## **5.1.3 Modul 5 (Waffenspezifische Vertiefung Säbel)**

### Theoretische Inhalte

#### Strategie und Taktik

- Einführung in die Strategie und Taktik des Fechtens
- Der bewusste Wechsel beim Einsatz der drei Hauptgruppen des Fechtens (Angriff, Verteidigung und Gegenangriff).

#### Trainingsmethodik

- Einführung in die Aktionstechnik
- Das Training taktischer Vorbereitungen

## **Praktische Inhalte**

### Technische Elemente

- Fingerübungen für den Hieb
- Kurze Hiebe auf den Handschuh
- Lange Hiebe auf den Körper (Kopf, Brust, Flanke)
- Das Zusammenspiel von Waffen- und Körperbewegungen

### Strategische Grundelemente

#### Angriffe

- Der direkte Grundangriff und der Beseitigungsangriff
- Die Fintangriffe im Säbelfechten
- Die Angriffe „auf Sehen“

#### Verteidigung

- Die Parade – Riposte in der Lektion und in der Partnerübung
- Die Elemente der organisierten Verteidigung
  - Die konkreten und die Fintparaden
  - Die Körperparade und die Angriffsübernahme
  - Die zweite Absicht im Säbelfechten

## 5.2 Trainer – B – Leistungssport (68 LE)

<b>B – TRAINER - LEISTUNGSSPORT</b>	
Gesamt: 68	
Modul 4 17 LE	Fechtpraxis 4 (8 LE) Psychoregulation und Coaching (4 LE) Prüfung (5 LE)
Modul 3 17 LE	Fechtpraxis 3 (8 LE) Psychologische Grundlagen (4 LE) Organisation des DOSB/DFB/F.I.E. (4 LE)
Modul 2 17 LE	Fechtpraxis 2 (8 LE) Ausdauerentwicklung (4 ( LE) Prophylaxe (4 LE)
Modul 1 17 LE	Fechtpraxis 1 (8 LE) Kraft- und Schnellkraftausprägung (6 LE) Reglement ( 2 LE)

Die Ausbildung zum Trainer – B - Leistungssport in vier Modulen, die jeweils 17 LE umfassen. Davon werden in jedem Modul 8 LE komplexe methodisch orientierte Fechtpraxis realisiert.

### Handlungsfelder

Die Tätigkeit des Trainers-B-Leistungssport umfasst die Talentförderung auf der Basis der Rahmenkonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport Fechten, das Aufbau- und beginnende Anschlussstraining.

Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Aufbaustrainings bis hin zum Anschlussstraining. Verbindliche Grundlage hierfür sind die Rahmenkonzeption, Strukturpläne, Rahmentrainingspläne des DFB.

### Ziele der Ausbildung

Aufbauend auf den bei den Teilnehmenden bereits vorhandenen Qualifikationen und Erfahrungen wird durch die aufgeführten Lernziele eine Weiterentwicklung der folgenden Kompetenzen angestrebt.

### Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz

Der Trainer:

- versteht es, die Motivation der Fechter für eine langfristige Sportkarriere zu entwickeln und auszubauen
- kennt die Wechselwirkungen von Sozialfaktoren (Elternhaus, Schule/ Ausbildung/ Beruf, Sozialstatus, Verein ...) und sportlichem Engagement, kann sie in ihrer Komplexität erfassen und persönlichkeitsfördernd auf sie Einfluss nehmen
- kennt die Bedeutung seiner Sportart für die Gesundheit sowie die Risikofaktoren im sportartspezifischen Leistungssport und wirkt Letzteren in der Sportpraxis entgegen
- kennt und berücksichtigt entwicklungsgemäße und geschlechtsspezifische Besonderheiten spezieller Leistungsgruppen
- ist sich der Verantwortung für die sportliche und allgemeine Persönlichkeitsentwicklung der Aktiven bewusst und handelt entsprechend den bildungspolitischen Zielen des DSB

- kennt und beachtet den Ehrenkodex für Trainer
- kann seine eigene Aus-, Fort- und Weiterbildung selbstständig planen und organisieren
- verfügt über die Fähigkeit einer weitestgehend emotionsfreien und sachlichen Beobachtung und Bewertung der Trainings- und Wettkampfgefechte seiner Sportler
- besitzt die Fähigkeit zum sachlichen Umgang mit dem Kampfrichter

### **Fachkompetenz**

Der Trainer:

- hat Struktur, Funktion und Bedeutung der jeweiligen Sportart als Leistungssport verinnerlicht und setzt sie im Prozess der Talentförderung im Nachwuchs- bzw. Perspektivkaderbereich um
- setzt die jeweilige Rahmenkonzeption für das Aufbautraining bis hin zum Anschlusstraining auf der Grundlage der entsprechenden Rahmentrainingspläne der Spitzenverbände um
- kann leistungsorientiertes Training sowie sportartspezifische Wettkämpfe organisieren und auswerten und die Sportler dabei anleiten, vorbereiten und betreuen
- verfügt über theoretische Kenntnisse und praktische Fertigkeiten für die Gestaltung des strategisch-taktischen Trainings.
- kann beobachten, analysieren und bewerten
- erkennt Probleme und Fehler bei den technischen Bewegungsabläufen seiner Sportler im Detail
- verfügt über vertieftes Wissen über das perspektifische Training im Fecht sport sowie das technische Leitbild durch Erfahrungen aus der Praxis
- besitzt umfassende Kenntnisse über aktuelle Wettkampfregeln und Sportgeräte sowie über regionale und nationale Leistungssporteinrichtungen
- schafft für die definierte Zielgruppe ein attraktives und motivierendes Sportangebot

### **Methoden- und Vermittlungskompetenz**

Der Trainer:

- verfügt über umfassendes pädagogisches Grundwissen zur Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Lern- bzw. Trainingseinheiten
- verfügt über eine umfassende Palette von Lehr-, Lern- und Trainingsmethoden im Bereich des Grundlagen-, Aufbau- und Anschlusstrainings
- kann Individual- und Gruppentrainingspläne aus den Rahmentrainings- und Strukturplänen ableiten
- hat ein Lehr- und Lernverständnis, das den Teilnehmenden genügend Zeit zur Informationsverarbeitung und Gelegenheit für Eigeninitiativen lässt
- verfügt über Kenntnisse und Fertigkeiten für die Gestaltung des speziellen Trainings mit dem Ziel der umfassenden Stabilisierung der Wettkampftechnik
- verfügt über Kenntnisse und Fertigkeiten bei der Gestaltung des Situationstrainings mittels der Lektion.
- verfügt Kenntnisse und Fertigkeiten für die Gestaltung der Lektion bei der Schulung vorbereitender Handlungen.
- verfügt Kenntnisse und Fertigkeiten für die Gestaltung der Lektion bei der Schulung des Erkennens handlungsrelevanter Situationen, die durch gegnerische Aktivitäten entstehen.

- verfügt Kenntnisse für die inhaltliche und organisatorische Gestaltung der Trainingsmittel Partnerübung und Assaut mit Aufgabenstellung (bedingtes Assaut) mit taktischen Zielstellungen.

### **Aspekte für die Erarbeitung von Ausbildungsinhalten**

Die weitere inhaltliche Gestaltung des Ausbildungsgangs orientiert sich an folgenden Aspekten:

#### **Personen- und gruppenbezogene Inhalte**

- ausgewählte Inhalte, Methoden und Organisationsformen für den Umgang mit Leistungssportgruppen
- Planung und Gestaltung von Trainingseinheiten in und mit Leistungssportgruppen im Aufbau und Anschlusstraining
- Überblick über langfristigen Leistungsaufbau und die Etappen dorthin inkl. kurz-, mittel- und langfristiger Trainingsplanung
- Grundlagen der Kommunikation und bewährte Verfahren des Umgangs mit Konflikten
- leiten, führen, betreuen und motivieren im Leistungssport
- Verantwortung von Trainern für die individuelle Persönlichkeitsentwicklung der Aktiven im und durch Fechtssport

#### **Bewegungs- und sportpraxisbezogene Inhalte**

- allgemeine und spezielle Trainingsinhalte und -methoden für das Aufbautraining bis hin zum Anschlusstraining im Leistungssport auf Basis der Rahmenkonzeptionen und Strukturpläne des DFB
- Sportart- und disziplinspezifische Leistungs- und Trainingsstrukturen im Aufbau- und Anschlusstraining, Bedeutung für die langfristige Leistungsentwicklung
- Regeln und Wettkampfsysteme im Fechtssport
- erweiterte Sportbiologie: Herz-Kreislaufsystem, Muskulatur, Belastungsnormative und Belastungsgestaltung
- Prinzipien der Trainingssteuerung

#### **Vereins- und verbandsbezogene Inhalte**

- Aufgaben des Sports und der Sportorganisationen und deren Bedeutung für den Leistungssport
- Förderkonzeptionen von Landessportbünden und Landesfachverbänden im Leistungssport
- Ordnungen und Vorschriften, die für die Planung, den Aufbau und die Organisation von Leistungssportgruppen von Bedeutung sind
- Verhaltensweisen im Zusammenhang mit Aufsichts-, Haft- und Sorgfaltspflicht, Versicherungsfragen im speziellen Tätigkeitsbereich. Ordnungen und Gesetze, die für die Planung, den Aufbau und die Organisation von Breitensportgruppen, Kursen und Arbeitsgemeinschaften von Bedeutung sind
- Antidopingrichtlinien
- Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer

## **Übergreifende Aspekte der Ausbildungsinhalte**

Der Trainer wird befähigt, aus der zielgerichteten Beobachtung seiner Sportler in Trainings- und Wettkampfgefechten prinzipielle Schlüsse für die Gestaltung des Trainings bei der Verbesserung nachfolgender Ausbildungsinhalte zu ziehen:

- Die Stabilität der Technik unter den Aspekten der Bewegungspräzision und der Bewegungskonstanz.
- Die Erweiterung der Variationsbreite der SGE durch bewusste Veränderungen des Bewegungsrhythmus und der anvisierten Trefferflächen.

Der Trainer wird weiterhin befähigt das taktische Training seiner Fechter unter nachfolgenden Aspekten zu planen, zu gestalten und in der Trainerlektion zu lehren:

- Das Training des richtigen (optimalen) Momentes des Handlungsbeginns.
- Das Erkennen und Nutzen von handlungsrelevanten Situationen, die durch die Aktivitäten des Gegners entstehen.
- Das Schaffen von handlungsrelevanten Situationen durch eigene vorbereitende Handlungen.
- Der gezielte resultative Einsatz und Wechsel strategischer Grundelemente.

## **Organisatorische Hinweise**

Die waffenspezifischen Inhalte werden auf vier Wochenendlehrgänge zu je 8 LE gesplittet, um sicherzustellen, dass genügend Zeit für das praktische Erarbeiten der vermittelten Inhalte zu Verfügung steht.

### **Modul 1**

- 8 LE Fechtpraxis 1 wird gemeinsam mit folgenden Inhalten realisiert:
- 6 LE Kraft- und Schnellkraftausprägung
- 2 LE Reglement
- 1 LE Verfügungsstunde

### **Modul 2**

- 8 LE Fechtpraxis 2 wird gemeinsam mit folgenden Inhalten realisiert:
- 4 LE Ausdauerentwicklung
- 4 LE Prophylaxe und Rehabilitation
- 1 LE Verfügungsstunde

### **Modul 3**

- 8 LE Fechtpraxis 3 wird gemeinsam mit folgenden Inhalten realisiert:
- 4 LE Psychologische Grundlagen
- 4 LE Organisation des DOSB/DFB/F.I.E.
- 1 LE Verfügungsstunde

### **Modul 4**

- 8 LE Fechtpraxis 4 wird gemeinsam mit folgenden Inhalten realisiert:
- 4 LE Psychoregulation und Coaching
- 5 LE Prüfung

## **Sportartspezifische Inhalte**

### **Fechtpraxis 1 und 2**

#### **Theoretische Inhalte**

##### Lehrwege des Techniktrainings

- Erwerb der Variabilität der Bewegungsfertigkeit.
- Erwerb der Plastizität der Bewegungsfertigkeit.

##### Kriterien und Methodik der Technikanalyse

- Zusammenspiel der Aspekte Bewegungspräzision, Bewegungskonstanz und Bewegungsrhythmus.
- Die Differenzierung von Technikfehler, Momentfehler und Fehler, die auf einer falschen Antizipation des gegnerischen Verhaltens beruhen.

#### **Praktische Inhalte**

Die Verteilung der Anzahl der LE auf die angeführten Schwerpunkte wird von den jeweiligen Lehrkräften aktuell vorgenommen.

*Die nachfolgend formulierten Schwerpunkte sind als Aufgabeninhalte wie folgt zu vermitteln:*

- *Effektive und fehlerfreie Vermittlung zum Erlernen (Erstvermittlung) derselben mit den Trainingsmittel Lektion.*
- *Vermitteln und Erlernen von Übungsformen zur Stabilisierung derselben mit dem Trainingsmittel Partnerübung und Lektion.*

##### Verteidigung

###### Die Variabilität der Antwortangriffe

- Die Variabilität der Antwortangriffe in Abhängigkeit zur aktuellen Mensur nach der erfolgreichen Verteidigung.
- Die Variabilität der Antwortangriffe hinsichtlich der unterschiedlichen Bewegungsrhythmen und Trefferzonen.

###### Die Variabilität der Paraden

- Die Variabilität der Verteidigung in Abhängigkeit zum Angriffsmoment, der gegnerischen Angriffstiefe und der eigenen Bewegungsrichtung bei Beginn des gegnerischen Angriffs.
- Die Variabilität der Verteidigung in Abhängigkeit zur konkreten gegnerischen Handlung.

##### Angriff

- Die Variabilität der Angriffe in Bezug auf die prinzipiellen Verhaltensweisen des Gegners bezüglich Mensurverhalten und Grad der Aktivität.

##### Gegenangriff

- Variabilität der Gegenangriffe in Bezug auf die unterschiedlichen Momente des Beginns gegnerischer Angriffe und ihrer „Fehlerhaftigkeit“.

## **Fechtpraxis 3 und 4**

### **Theoretische Inhalte**

#### **Grundlagen des strategisch-taktischen Trainings**

- Die Methoden des strategisch-taktischen Trainings
- Die Klingen- und Mensurmanöver als vorbereitende Handlungen
- Die Grundphänomene Wahrnehmung und Wieder erkennen
- Das Erfassen, Erkennen und Lösen von handlungsrelevanten Situationen (Situationstraining).
- Das situative und resultative Reagieren auf das gegnerische Verhalten.
- Der sinnvolle, fechtlogische Wechsel zwischen strategischen Handlungsgruppen und zwischen einzelnen strategischen Grundelementen in den Handlungsgruppen.

#### **Kriterien und Methodik der Wettkampfanalyse unter strategisch-taktischen Aspekt**

- Die Differenzierung von Moment- und Taktikfehler
- Das Problem des äußeren (Trainerposition) und inneren Abbildes (Sportlerposition).

### **Praktische Inhalte**

Die Verteilung der Anzahl der LE auf die angeführten Schwerpunkte wird von den jeweiligen Lehrkräften aktuell vorgenommen.

*Die nachfolgend formulierten Schwerpunkte sind als Aufgabeninhalte wie folgt zu vermitteln:*

- *Effektive und fehlerfreie Vermittlung zum Erlernen (Erstvermittlung) derselben mit dem Trainingsmittel Lektion.*
- *Vermitteln und Erlernen von Übungsformen zur Vervollkommnung derselben mit dem Trainingsmittel Lektion, dem Trainingsgefecht mit Aufgabenstellung und dem gezielten Coaching (Arbeitsgespräch) im Trainingswettkampf*

#### **Training der vorbereitenden Handlungen**

- Die prinzipiellen Formen von Klingen- und Mensurmanöver (Klingen- und Mensurgefühl).
- Das Training der vorbereitenden Handlungen zum Ausforschen und Tarnen.
- Das Training der vorbereitenden Handlungen für den Angriff.
- Das Training der vorbereitenden Handlungen für die Verteidigung.
- Das Training der vorbereitenden Handlungen für den Gegenangriff.

#### **Das Situationstraining**

- Das Training zur schnellen und genauen Wahrnehmung der Situation (Mensur- und Tempogefühl).
- Die grundlegenden strategisch-taktischen Kenntnisse für die optimale Lösung prinzipieller Kampfsituationen.
- Die grundlegenden strategisch-taktischen Kenntnisse für die alternativen Lösungen prinzipieller Kampfsituationen.

## **Das Training spezifischer Formen des strategisch-taktischen Verhaltens**

- Das Training zur Herausbildung und Verbesserung des Wahrscheinlichkeitsverhaltens.
- Das Training zur Herausbildung und Verbesserung des operativen Gedächtnisses.
- Das Training des situativen und resultativen Reagierens auf grundlegende gegnerische Verhaltensweisen.
- Das Training zur Herausbildung und Verbesserung des sinnvollen, fechtlogischen Wechsels beim Einsatz strategischer Handlungsgruppen und zwischen einzelnen strategischen Grundelementen in den Handlungsgruppen.

## **Spezielle Trainingslehre**

(Ausgearbeitete Lehrinhalte in Anhang 8 und Barth, B. & Beck, E. (2000/2005): Fechttraining. Aachen: Meyer & Meyer Verlag, Kap. 2.5)

### **Thema 1:**

**Theoretische und methodische Aussagen zu den konditionellen Fähigkeiten und deren Ausbildung (Klassifikationsmöglichkeiten der konditionellen Fähigkeiten, grundlegende trainingsmethodische Orientierungen.**

### **1.1. Kraft und Krafttraining**

- Begriffe
- Klassifizierung der Methoden des Krafttrainings
- Trainingsmethodische Grundanforderungen

#### **Kraftausdauertraining:**

- Grundlegende trainingsmethodische Orientierungen
- Allgemeines Kraftausdauertraining

#### **Schnellkraft und Schnellkrafttraining:**

- Trainingsmethodische Grundanforderungen
- Allgemeines Schnellkrafttraining

### **1.2. Schnelligkeit und Schnelligkeitstraining**

- Klassifizierungsmöglichkeiten der Schnelligkeitsfähigkeiten
- Grundschnelligkeit (auch: "elementare Schnelligkeit"): darunter werden die
- Koordinationsschnelligkeit
- Komplexschnelligkeit
  - azyklische Bewegungsschnelligkeit
  - zyklische Schnelligkeit
- - Handlungsschnelligkeit

### 1.3. Ausdauer und Ausdauertraining

- Klassifizierungsmöglichkeiten der Ausdauer:
  - \* Grundlagenausdauer
  - \* Methoden des Ausdauertrainings

#### **Dauermethoden**

Kontinuierliche Methode:

Wechselmethode

#### **Intervallmethoden**

Extensive Intervallmethode (eIVM)

Intensive Intervallmethode (iIVM)

#### **Wettkampf- und Kontrollmethoden**

Wiederholungsmethode

### 1.4 Beweglichkeit und Beweglichkeitstraining

(Synonym: **"Dehnung und Dehnungstraining"** (z. T auch Stretching)  
Anspannen, dann Dehnen)

- Aufgaben/Ziele des Dehnungstrainings:
- Methodische Orientierungen:

## Sportpsychologie

(siehe Barth, B. & Beck, E. (2000/2005): Fechttraining. Aachen: Meyer & Meyer Verlag, Kap. 2.2)

#### **Lernziele:**

Förderung von Interesse, Begeisterung, Spaß am Fechten bleibt auch hier natürlich eine wichtige Aufgabe. Die Fechter sollen dabei zunehmend Lust auf Leistung entwickeln. Dies garantiert Kontinuität und damit gute Möglichkeiten zur Leistungsverbesserung. Der damit einhergehende Kompetenzerwerb ist der entscheidende Faktor für die Selbstmotivation und damit für subjektiv erlebten Erfolg des Fechters. Es gilt, ein positives Selbstkonzept zu fördern und langsam aufzubauen.

*Das ist nur möglich wenn:*

- die Trainer selbst motiviert sind,
- die Aufgabenstellungen einen hohen Herausforderungscharakter haben,
- abwechslungsreich und kreativ unterrichtet wird,
- das „System Fechten“ in seiner Gesamtheit verstanden wird,
- der Fechter Störgrößen (Stress) auszuschalten lernt,
- wenn der Fechter seine Handlungsenergie regulieren lernt,
- ein gewisses „Aggressionspotential“ entwickelt wird.

### **Unterrichts-Inhalte:**

(siehe hierzu Barth, B. & Beck, E. (2000/2005): Fechttraining. Aachen: Meyer & Meyer Verlag, Kap. 2.2. Pädagogisch-psychologische Grundlagen des Fechtens)

- Motive, Motivation
- Förderungsmöglichkeiten der Selbstmotivation
- Zielsetzungen
- Kommunikation
- Methoden des Entspannungstraining, der Stressregulation
- Methoden des Mentalen Training

## 5.3 Trainer - A Leistungssport (102 LE)

Voraussetzung:

1. Qualifikation Trainer – B – Leistungssport“
2. **Erfolgreiche Teilnahme am Modul 5 der C-Trainerausbildung Leistungssport (Waffenspezifik andere Waffen/Nebenwaffen)**

Gesamt: <b>90</b>	<b>A – TRAINER - LEISTUNGSSPORT</b>
Modul 5 18 LE	Fechtpraxis – <b>Prüfung</b> (4 LE), Prophylaxe-Regeneration-Ernährung (6 LE) Organisation-Verwaltung (5 LE), Verfügungsstunden (3 LE)
Modul 4 18 LE	Fechtpraxis 3 (10 LE), Wettkampfanalytik (3 LE); Coaching und Kommunikation (3 LE), Verfügungsstunden (2 LE)
Modul 3 18 LE	Fechtpraxis 2 (10 LE), Wettkampfanalytik (4 LE) 3 LE Coaching und Kommunikation (3 LE), Verfügungsstunde (1 LE)
Modul 2 18 LE	Fechtpraxis 1 (10 LE), Wettkampfanalytik (3 LE); Coaching und Kommunikation (3 LE), Verfügungsstunden (2 LE)
Modul 1 18 LE	Trainings- und Leistungssteuerung (6 LE), Psychoregulation (5 LE) Periodisierung/Zyklisierung (5 LE), Verfügungsstunden (2 LE)

### Handlungsfelder

Die Tätigkeit des Trainers A Leistungssport umfasst die Gestaltung von systematischen, leistungsorientierten Trainingsprozessen in der jeweiligen Sportart bis hin zur individuellen Höchstleistung. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Anschluss- bzw. Hochleistungstrainings. Verbindliche Grundlage hierfür sind die Rahmenkonzeptionen (Strukturpläne, Rahmentrainingspläne) des Deutschen Fechter-Bundes.

### Ziele der Ausbildung

Aufbauend auf den bei den Teilnehmenden bereits vorhandenen Qualifikationen und Erfahrungen wird durch die aufgeführten Lernziele eine Weiterentwicklung der folgenden Kompetenzen angestrebt.

### Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz

Die Trainerin/der Trainer:

- versteht es, die Motivation der Fechter bis hin zum Hochleistungsbereich weiterzuentwickeln, auszubauen und zu fördern
- kennt die Wechselwirkungen von Sozialfaktoren (Elternhaus, Schule / Ausbildung, Beruf, Sozialstatus, Verein) leistungssportlicher Ausbildung, Sportmanagement und Sportsponsoring und kann sie in ihrer Komplexität erfassen und persönlichkeitsfördernd ausgestalten

- kennt und beachtet die sozial- und entwicklungspsychologischen sowie pädagogischen Besonderheiten des Übergangs vom Jugend- in das Erwachsenenalter
- kann mit anderen Trainern, Wissenschaftlern, Sportmedizinern, Funktionären und weiteren Spezialisten kooperieren und diese in den Prozess der Leistungsentwicklung effektiv einbinden
- leistet Beiträge für die Lehrarbeit innerhalb des DFB
- ist sich der Verantwortung für die sportliche und allgemeine Persönlichkeitsentwicklung der Aktiven bewusst und handelt entsprechend den bildungspolitischen Zielen des DSB
- kennt und beachtet den Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer
- kann seine eigene Aus-, Fort- und Weiterbildung selbstständig planen und organisieren

### **Fachkompetenz**

Der Trainer:

- hat Struktur, Funktion und Bedeutung des Fechtsports als Leistungssport verinnerlicht und setzt sie im Prozess der Trainings- und Wettkampfoptimierung im Hochleistungsbereich um
- kann das Anschluss- und Hochleistungstraining auf der Basis der Struktur- und Rahmentrainingspläne des DFB realisieren
- kann Training und Wettkampf systematisch planen, organisieren, individuell variieren, auswerten und steuern
- kennt praktikable und aktuelle Formen der Leistungsdiagnostik und kann sie in die Trainingssteuerung integrieren
- kennt die Fördersysteme im Spitzensport und kann sie für seine Sportler nutzen
- kann zu den Rahmentrainingsplänen des DFB und der zuständigen Landesfachverbände konzeptionelle Beiträge leisten
- verfolgt die nationalen und internationalen Entwicklungen des Fechtsports und gestaltet sie mit

### **Methoden- und Vermittlungskompetenz**

Der Trainer:

- kennt alle wesentlichen Trainingsinhalte, -methoden und -mittel des Fechtsports bzw. seiner Fechtsportdisziplin innerhalb des langfristigen Leistungsaufbaus
- kann Trainingsinhalte, -methoden und -mittel zielgerichtet und systematisch einsetzen sowie individuell variieren
- hat ein Lehr- und Lernverständnis, das den Athleten genügend Zeit zur Informationsverarbeitung lässt und sie in den Prozess der Leistungsoptimierung mitverantwortlich einbezieht

### **Aspekte für die Erarbeitung von Ausbildungsinhalten**

Die weitere inhaltliche Gestaltung des Ausbildungsgangs orientiert sich an folgenden Aspekten:

#### **Personen- und gruppenbezogene Inhalte**

- ausgewählte Inhalte, Methoden und Organisationsformen für den Umgang speziell mit Topsportlern bzw. Spitzenteams
- Planung und Gestaltung von Trainingseinheiten mit Hochleistungssportlern und sowie Spitzenteams
- Überblick über langfristigen Leistungsaufbau und die Etappen dorthin inkl. kurz-, mittel- und langfristiger Trainingsplanung

- leiten, führen, betreuen und motivieren im Hochleistungssport
- Verantwortung von Trainern für die individuelle Persönlichkeitsentwicklung der Spitzenathleten im und durch Sport

### **Bewegungs- und sportpraxisbezogene Inhalte**

- allgemeine und spezielle Trainingsinhalte und -methoden für das Anschluss- bzw. Hochleistungstraining im Spitzensport auf der Basis der Rahmenkonzeptionen und Strukturpläne des DFB
- sportartspezifische Beispiele für die Notwendigkeit der Individualisierung des Technikleitbildes im Hochleistungsbereich
- Sportart- und disziplinspezifische Leistungs- und Trainingsstrukturen im Anschluss- bzw. Hochleistungstraining, Bedeutung für die langfristige Leistungsoptimierung
- aktuelle Regeln und Wettkampfsysteme des Fechtsports
- erweiterte Sportbiologie: Belastungsgestaltung im Hochleistungsbereich
- individuelle Trainingssteuerung

### **Vereins- und verbandsbezogene Inhalte**

- Aufgaben des Sports und der Sportorganisationen und deren Bedeutung für den Leistungssport
- Förderkonzeptionen von Landessportbünden und Landesfachverbänden im Leistungssport
- Ordnungen und Gesetze, die für die Planung, den Aufbau und die Organisation von Leistungssportgruppen von Bedeutung sind
- Antidopingrichtlinien
- Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer

### **Organisatorische Hinweise**

Die waffenspezifischen Inhalte werden auf drei Wochenendlehrgänge gesplittet, und mit den Inhalten der Wettkampfanalytik und Themen der Psychologie (Kommunikation und Coaching) zu einer inhaltlichen Einheit zusammengeführt.

Die nicht als eigenständige Lehrthemen ausgewiesenen personen- und gruppenbezogenen, bewegungs- und sportpraxisbezogenen sowie vereins- und verbandsbezogenen Inhalte werden in komplexer Anwendungsform innerhalb der tätigkeitsspezifischen Ausbildung integriert.

#### **Modul 1**

- 6 LE Trainings- und Leistungssteuerung
- 5 LE Psychoregulation
- 5 LE Periodisierung/Zyklisierung
- 2 LE Verfügungsstunde

#### **Modul 2**

- 10 LE Fechtpraxis 1
- 3 LE Wettkampfanalytik
- 3 LE Coaching und Kommunikation
- 2 LE Verfügungsstunde

### **Modul 3**

- 10 LE Fechtpraxis 2
- 4 LE Wettkampfanalytik
- 3 LE Coaching und Kommunikation
- 1 LE Verfügungsstunde

### **Modul 4**

- 10 LE Fechtpraxis 3
- 3 LE Wettkampfanalytik
- 3 LE Coaching und Kommunikation
- 2 LE Verfügungsstunde

### **Modul 5**

- 4 LE Fechtpraxis (Prüfung)
- 6 LE Prophylaxe/Regeneration /Ernährung
- 5 LE Organisation und Verwaltung
- 3 LE Verfügungsstunde

## **Fechtpraxis und Wettkampfanalytik**

### **Theoretische Inhalte**

#### **1. Grundlagen des strategisch-taktischen Trainings**

- Die Beschreibung der individuellen Stärken und Schwächen eines Fechters an Hand von Trainings- und Wettkampfbeobachtungen und die daraus resultierenden Konsequenzen für den individualisierten Trainingsprozess.
- Die Entscheidungstypen im Fechten und ihre Widerspiegelung im individualisierten strategisch-taktischen Training
- Das Grundproblem des Trainers im Prozess der Individualisierung: Stärken ausbauen und Schwächen abbauen.
- Die Herausbildung individueller Stärken und der aktuelle internationale Trend.

#### **2. Methodik der Wettkampfanalyse unter dem strategisch-taktischen Aspekt der Individualisierung**

- Grundprinzipien bei der Arbeit mit der Videokamera
- Einführung in das Datenerfassungssystem DIVARIS
- Die videogestützte Wettkampfanalyse und Grundprinzipien bei der Auswertung der erstellten Aufnahmen und die Einführung der Ergebnisse in das aktuelle Training.
- Die Möglichkeiten bei der Nutzung vorhandener Datenbanken unter dem Aspekt der Individualisierung des strategisch-taktischen Trainings.

## **Praktische Inhalte**

Die nachfolgend formulierten Schwerpunkte stellen eine **Fortführung** der in der in der Ausbildung zum B-Trainer Leistungssport vermittelten Inhalte im strategisch-taktischen Training dar. Die zukünftigen A-Trainer sind aufgefordert, ihre in der Praxis benutzten Übungsinhalte der nachstehenden Schwerpunkte vorzustellen und im Verlauf der Ausbildung zu vervollkommen.

Wesentliches Ziel der praktischen Ausbildung ist es, die einzelnen Bestandteile des strategisch-taktischen Trainings unter dem Aspekt der Individualisierung und der Stil-ausprägung zu einem einheitlichen Ganzen zusammen zu führen.

- Das Training der vorbereitenden Handlungen
- Das Situationstraining
- Das Training zur Herausbildung und Verbesserung des Wahrscheinlichkeitsverhaltens.
- Das Training zur Herausbildung und Verbesserung des operativen Gedächtnisses.
- Das Training des situativen und resultativen Reagierens auf grundlegende gegnerische Verhaltensweisen.
- Das Training zur Herausbildung und Verbesserung des sinnvollen, fechtlogischen Wechsels beim Einsatz strategischer Handlungsgruppen und zwischen einzelnen strategischen Grundelementen in den Handlungsgruppen.

## **Spezielle Trainingslehre**

### **1. Die langfristige Ausbildung von Wettkampfleistungen im Fecht sport**

Etappen des langfristigen Leistungsaufbau – Inhalte, Ausbildungsschwerpunkte, methodisches Vorgehen, der Kaderaufbau des DFB – Kriterien)

(siehe hierzu die aktuellen Rahmenkonzeptionen und Strukturpläne des DFB)

### **1. Die periodische Gestaltung des Trainings als trainingsmethodisches Instrumentarium zur Ausbildung von sportlichen Leistungen**

(Zyklisierung, Periodisierung; Akzentuierung – im Leistungssport (von den Schülern bis Aktiven = Unterschiede, Besonderheiten)

Modelle der zyklischen Gestaltung, Praktische Verfahren im DFB)

(siehe hierzu: PowerPoint-Präsentation <Zyklisierung.ppt>)

## **Sportpsychologie**

(siehe hierzu Barth, B. & Beck, E. (2000/2005): Fechttraining. Aachen: Meyer & Meyer Verlag, Kap. 2.2. Pädagogisch-psychologische Grundlagen des Fechtens)

### **Lernziele:**

Optimierung der „inneren Bedingungen“ des Fechters, d.h. das Selbstkonzept der eigenen Fähigkeit, das Selbstbewusstsein und die mentale Stärke (vor allem in Stresssituationen des Wettkampfkampfes). Der Glaube an die eigenen Fähigkeiten ist der entscheidende Leistungsfaktor. Der Transfer der Trainingsleistungen in den Wettkampf ist das Ziel. Es gilt, die Stärken, Ressourcen des Fechters zu erkennen und zu aktivieren.

*Das ist nur möglich wenn:*

- die Trainer die Entwicklung der Leistungsfaktoren bedingungslos unterstützen,
- der Fechter das „System Fechten“ als ganzes verstanden hat,
- der Fechter sich seiner Selbstverantwortung bewusst ist,
- der Fechter zu kritischer Selbstreflexion fähig ist,
- konkrete Zielvereinbarungen getroffen werden,
- Disziplin, Willensstärke und Durchhaltevermögen bei Fechter vorhanden sind,
- der Fechter mit Misserfolgen (Fehlern, Niederlagen) umgehen kann
- der Fechter Störgrößen (Stress) auszuschalten lernt,

### **Unterrichts-Inhalte:**

- Persönlichkeitsentwicklung
- Teamprocessing, Teambuilding
- Konfliktmanagement
- Entspannungs-/Mentaltraining
- Ziele und ihre Bedeutung
- Psychophysiologische Prozesse
- Stressbewältigung
- Kommunikation
- Coaching

### **Organisation, Verwaltung Recht und Reglement**

- 1.A: Das Stützpunktsystem im DFB
- Grundsätze für die Kooperation zur Förderung des Leistungssports
- Kaderstruktur und –kriterien
- Kooperationspartner und Trainingsorganisation
- Trainingsbegleitende Maßnahmen
- Soziale Betreuung und Unterstützung

## **5.4 Diplom - Trainer des DOSB (1300 LE)**

### **Handlungsfelder**

Die Tätigkeit der Diplomtrainer umfasst die Gestaltung eines systematischen leistungssportlichen Trainings bis zur individuellen Höchstleistung. Sie sind in der Lage, die damit verbundenen Prozesse im Fecht sport systemwirksam zu planen, zu leiten und selbst zu führen.

### **Ziele der Ausbildung**

Die Ausbildung soll die Studierenden unter Einbeziehung ihrer im Vorfeld erworbenen Kenntnisse, Fähigkeiten, Fertigkeiten und Erfahrungen dazu befähigen:

- das leistungssportliche Training und den Wettkampf im Fecht sport (vornehmlich Aufbau-, Anschluss- und Hochleistungsbereich) zu leiten, zu planen und effektiv zu gestalten,
- die pädagogische Relevanz ihrer Tätigkeit zu erkennen und ausgehend von einer hohen fachlichen und sozialen Kompetenz ihre Athleten verantwortungsvoll und ergebnisorientiert zu führen,
- den Prozess der Leistungsentwicklung ihrer Athleten in enger Zusammenarbeit mit Funktionären, Trainerkollegen, Wissenschaftlern, Ärzten und anderen Fachspezialisten effektiv zu gestalten und zu führen
- sich nach Abschluss des Studiums an der Trainerakademie in geeigneter Weise selbstständig und eigenverantwortlich weiterführende Erkenntnisse anzueignen und dieses Wissen in der Praxis effektiv anzuwenden,
- die Ausbildung von Trainern und Übungsleitern in ihrer Sportart effektiv zu planen und zu gestalten.

Die im Rahmen des Studiums weiterzuentwickelnden Kompetenzbereiche werden im „Curriculum der Trainerakademie Köln des Deutschen Sportbundes e. V.“

(Köln, 2004, 61 S.) für die einzelnen Ausbildungsbereiche und Lehrgebiete differenziert beschrieben.

### **Aspekte für die Erarbeitung von Ausbildungsinhalten**

Mit Erlass des Ministeriums für Städtebau und Wohnen, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen vom 28.09.2004 (Az. III.3-8587 Nr. 66/04) ist die „Studien- und Prüfungsordnung für die Trainerakademie Köln des Deutschen Sportbundes“ (Hrsg.: Trainerakademie Köln des Deutschen Sportbundes. – Köln, 2004. – 19.S) in Kraft getreten. Nach erfolgreich bestandener Prüfung erlangen die Absolventen den Titel eines staatlich geprüften Trainers. Damit verbunden ist die Verleihung der höchsten Trainer-Lizenz im DOSB: Diplom-Trainer des DOSB. Basierend auf der „Studien- und Prüfungsordnung für die Trainerakademie Köln des Deutschen Sportbundes“ sind im „Curriculum der Trainerakademie Köln des Deutschen Sportbundes e.V.“ Bereiche, Inhalte, Relationen und Umfänge des Diplom-Trainer-Studiums festgelegt.

Im Zentrum des Diplom-Trainer-Studiums an der Trainerakademie stehen die Haupttätigkeitsfelder des Trainers in der Leistungssportpraxis. Es handelt sich hierbei um ein durchgängig zielgerichtetes, berufsakademisches Studium, das einen sehr hohen Spezialisierungsgrad aufweist.

Das Diplomtrainer-Studium mit seinen insgesamt 1.300 Lerneinheiten ist in vier Bereiche untergliedert:

1. Allgemeine Grundlagenausbildung
2. Spezialisierungsgerichtete Ausbildung
3. Sportartspezifische Ausbildung
4. Praktikum

Die sportartspezifische Ausbildung und das Praktikum erfolgt in Verantwortung des Deutschen Fechter-Bundes und werden durch den Koordinator des DFB auf der Grundlage des Currikulums gestaltet und durchgeführt.

## **VI. Ordnungen**

### **1. Qualifizierungsordnung**

#### **1.1 Erstellung der Ausbildungskonzeption**

Die Konzeption für den jeweiligen Ausbildungsgang wurde vom Deutschen Fechter-Bund – Ausschuss Lehrwesen/Trainingswissenschaft als Ausbildungsträger auf der Grundlage dieser Rahmenrichtlinien erstellt.

#### **1.2 Lehrkräfte**

Die Ausbildungsträger berufen Lehrkräfte und bieten ihnen Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen an. Sie kooperieren dabei mit anderen Mitgliedsorganisationen. (siehe Anhang 7)

#### **1.3 Dauer der Ausbildung**

Zwischen Vorstufenqualifizierung und dem Beginn der Trainerausbildung sollen mindestens 3 Monate und höchstens ein Jahr vergehen.

Die Ausbildungsmaßnahmen für den Erwerb einer DOSB/DFB-Lizenz sollen grundsätzlich innerhalb von zwei Jahren abgeschlossen sein.

#### **1.4 Zulassung zur Ausbildung**

##### **Erste Lizenzstufe**

Voraussetzungen für die Zulassung zu den Ausbildungsgängen in der ersten Lizenzstufe sind die

- Erfolgreiche Teilnahme an der Vorstufenqualifikation
- Vollendung des 16. Lebensjahr
- Erfolgreiche Ersthelferausbildung (§26 BGV A1)
- Anmeldung zur Ausbildung durch einen Sportverein oder eine entsprechende Institution des Trägers oder
- Immatrikulation an einer Universität im Fach „Sport- und Bewegungswissenschaften“.

##### **Zweite Lizenzstufe**

Voraussetzungen für die Zulassung zur Trainer - B Ausbildung sind der

- Besitz einer dem Profil entsprechenden Trainer - C Lizenz und der
- Nachweis einer mindestens einjährigen Trainertätigkeit im Verein

Nach Absolvierung des Moduls 5 der Trainerausbildung - C Leistungssport kann der Inhaber einer Trainerlizenz - C -Breitensport für die Ausbildung zum Trainer - B- Leistungssport zugelassen werden.

Nach Absolvierung der Module 6 und 7 der Trainerausbildung - C Breitensport kann der Inhaber einer Trainerlizenz - C -Leistungssport für die Ausbildung zum Trainer - B - Breitensport zugelassen werden.

##### **Dritte Lizenzstufe**

Voraussetzungen für die Zulassung zur Trainer - A - Ausbildung (z. Zt. Nur Leistungssport) sind:

- Besitz einer Trainer - B Lizenz-Leistungssport
- Nachweis einer mindestens einjährigen Trainertätigkeit im Verein
- Befürwortung seitens des zuständigen Landesfachverbandes

Ausbildungslehrgänge zum Erwerb von Trainerlizenzen für langfristige und erfolgreiche ehemalige oder aktuelle Kaderathleten können nach Genehmigung durch den Ausschuss Lehrwesen/Trainingswissenschaft des DFB gesondert ausgeschrieben werden. Über die Zulassung zu den Lehrgängen und die auf die Lehrgangsteilnehmer zugeschnittenen Ausbildungspläne entscheidet der Ausschuss Lehrwesen und Trainingswissenschaft des DFB.

#### **Vierte Lizenzstufe**

Die Voraussetzungen für die Zulassung zur Diplom–Trainer-Ausbildung im Fechten sind in der Studien- und Prüfungsordnung für diesen Ausbildungsgang wie folgt festgelegt:

- Fachoberschulreife;
- Gültige Trainer - A - Lizenz des Deutschen Fechter-Bundes;
- Befürwortung der Bewerbung durch den Deutschen Fechter-Bund;
- Umfangreiche praktische Trainertätigkeit im Fechtsport.

Bewerbungen sind über den jeweiligen Spitzenverband an der Trainerakademie Köln des DSB einzureichen. Über die Zulassung zum Studium entscheidet die Zulassungskommission.<sup>8</sup>

### **1.5 Anerkennung anderer Ausbildungsabschlüsse**

Der Deutsche Fechter-Bund als Ausbildungsträger entscheidet in eigener Zuständigkeit darüber, ob er Ausbildungen anderer Ausbildungsträger oder Teile derselben anerkennt.<sup>9</sup>

Welche Teile der Ausbildung als Fernstudium/Heimstudium/Selbsttraining anerkannt werden können, entscheidet der Ausbildungsträger/die Lehrkraft entsprechend der Lehrkonzeption.

#### **Lizenzerteilung aufgrund von Sonderregelungen**

Bewerbern, die eine fachpraktische oder eine mindestens gleichwertige praktisch-methodische Ausbildung im Fechtsport abgeschlossen haben und nachweisen, kann auf Antrag eine äquivalente Lizenz ohne besondere Teilnahme an Ausbildungsgängen erteilt werden. Voraussetzung dazu ist die Mitgliedschaft in einem Verein des DFB und eine durch den Verein bestätigte Tätigkeit als Übungsleiter oder Trainer mit der entsprechenden Dauer.

Diese Regelung trifft zu für Absolventen der Studienrichtungen "Sport" (Sportlehrer, Sportwissenschaft) mit Schwerpunkt-Sportartausbildung im Fechten sowie für Fachsportlehrkräfte im Fechten) mit mindestens einjähriger Ausbildung.

Bei einem Antrag für die Lizenz zum Trainer „B“ und „A“ entscheidet der Ausschuss Lehrwesen/Trainingswissenschaft nach Lernerfolgskontrolle der Abschlüsse bzw. nach Teilnahme an festgelegten Lernerfolgskontrollen.

---

<sup>8</sup> Siehe Anhang „Selbstverständnis Trainerakademie“

<sup>9</sup> Siehe Anhang, Anerkennung von Qualifizierungen, die in den Ländern der EU erworben wurden

## **2. Lizenzordnung**

### **2.1 Lizenzierung**

Die Absolventen der einzelnen Ausbildungsgänge erhalten die entsprechende Lizenz des Deutschen Olympischen Sportbundes vom Deutschen Fechter-Bund (Hauptverwaltung) ausgestellt.

Die Bedingungen der Lizenzvergabe sind in einem eigenen Verfahren verbindlich geregelt.

Die Lizenz der 1. Stufe kann frühestens nach Vollendung des 16. Lebensjahres erteilt werden.

Für die Erteilung der Trainer - C und Jugendleiter-Lizenz ist der Nachweis eines 16-stündigen „Erste-Hilfe-Kurses“ erforderlich, der zum Zeitpunkt der Lizenzierung nicht länger als zwei Jahre zurückliegen darf.<sup>10</sup>

Darüber hinaus geltende gesetzliche Vorschriften sind zu beachten.

Absolventen der Trainer - B Ausbildung erhalten ihre Lizenz frühestens nach Vollendung des 18. Lebensjahres.

Absolventen der Trainer - A Ausbildung erhalten ihre Lizenz frühestens nach Vollendung des 20. Lebensjahres.

Die Ausbildungsträger erfassen alle DOSB-Lizenzinhaber mit Namen, Anschrift, Geburtsdatum und Lizenznummer. Jährlich einmal melden die Ausbildungsträger dem DOSB die Zahl neu zuerkannter und in ihrem Verbandsbereich gültiger Lizenzen.

### **2.2 Gültigkeitsdauer von Lizenzen**

Die DOSB-Lizenz ist im Bereich des Deutschen Olympischen Sportbundes gültig. Die DOSB-Lizenz (1. Lizenzstufe – entspricht C-Lizenz) ist Voraussetzung für die öffentliche und/oder verbandliche Bezuschussung der Tätigkeit in Sportvereinen und -verbänden.

Die Gültigkeitsdauer beginnt mit dem Ausstellungsdatum der Lizenz.

Die DOSB-Lizenzen sind für folgende Zeiträume gültig:

- Trainer Breitensport
  - nach Erwerb der 1. Lizenzstufe vier Jahre
  - nach Erwerb der 2. Lizenzstufe vier Jahre
- Trainer Leistungssport
  - nach Erwerb der 1. Lizenzstufe zwei Jahre
  - nach Erwerb der 2. Lizenzstufe drei Jahre
  - nach Erwerb der 3. Lizenzstufe zwei Jahre
  - für Diplom-Trainer bietet die DOSB-Trainerakademie regelmäßig Fortbildungsveranstaltungen an

---

<sup>10</sup> Siehe Anhang-Erste Hilfe

## 2.3 Fort- und Weiterbildung

Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen werden vom DFB regelmäßig angeboten.

Die Fortbildung hat in der vom Teilnehmer jeweils höchsten erlangten Lizenzstufe zu erfolgen.

Der Erwerb einer höheren Lizenzstufe verlängert automatisch die niedrigere Lizenzstufe.

Eine Fortbildung von mindestens 15 LE für gültige Lizenzen muss wahrgenommen werden:

Lizenzen Trainer Leistungssport:

- nach Erwerb der 1. Lizenzstufe innerhalb von **zwei** Jahren
- nach Erwerb der 2. Lizenzstufe innerhalb von **drei** Jahren
- nach Erwerb der 3. Lizenzstufe innerhalb von **zwei** Jahren.
- Für Diplom - Trainerinnen/Diplom - Trainer bietet die DOSB-Trainerakademie Fortbildungsveranstaltungen an.

Lizenzen Trainer Leistungssport:

- nach Erwerb der 1. Lizenzstufe innerhalb von **vier** Jahren
- nach Erwerb der 2. Lizenzstufe innerhalb von **vier** Jahren

Die jetzigen Fachübungsleiterlizenzen können bei erfolgreicher Teilnahme an den Modul 6 und 7 in „Trainer-C- Breitensport“ umgeschrieben werden.

Die Lizenzen Trainer-C können bei erfolgreicher Teilnahme am Modul 5 in der jeweiligen Waffe in „Trainer-C-Leistungssport“ umgeschrieben werden.

Die Hauptverwaltung des DFB schlägt dazu zentrale Termine vor.

## 2.4 Verlängerung ungültig gewordener Lizenzen

Bei Überschreitung der Gültigkeitsdauer von Lizenzen kann wie folgt verfahren werden:

**Für die 1. Lizenzstufe:**

- Fortbildung im 1. Jahr nach Ablauf der Gültigkeit:  
die Gültigkeitsdauer der Lizenz wird nach dem erfolgreichen Besuch einer Fortbildungsveranstaltung mit mindestens 15 LE um **ein Jahr** verlängert.
- Fortbildung im 2. und 3. Jahr nach Ablauf der Gültigkeit:  
die Gültigkeitsdauer der Lizenz wird nach dem erfolgreichen Besuch einer Fortbildungsveranstaltung mit **30 LE** um **zwei Jahre** verlängert.
- Überschreitung der Gültigkeitsdauer um vier und fünf Jahre:  
Nach Prüfung der Umstände entscheidet der Lehrausschuss über die anzuwendenden Regelungen.  
In der Regel wird davon ausgegangen, dass für solche Fälle bei entsprechender Nachfrage „Wiedereinsteiger-Programme“ mit einem Umfang von 45 LE angeboten.  
Alternativ ist im Einzelfall die Notwendigkeit einer Wiederholung der gesamten Ausbildung in Erwägung zu ziehen.

- Überschreiten der Gültigkeitsdauer um mehr als fünf Jahre:  
hier wird empfohlen, die gesamte Ausbildung wiederholen zu lassen.

### **Empfehlung für die 2. und 3. Lizenzstufe:**

Für die Verlängerung ungültig gewordener Lizenzen der 2. und 3. Lizenzstufe gelten ähnliche Regelungen.

## **2.5 Lizenzentzug**

Die Ausbildungsträger haben das Recht, DOSB-Lizenzen zu entziehen, wenn der Lizenzinhaber gegen die Satzung des Deutschen Fechter-Bundes oder ethisch-moralische Grundsätze (s. Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer) verstößt.

## **3. Lernerfolgskontrolle<sup>11</sup>**

### **3.1 Lernerfolgskontrolle/Befähigungsnachweis**

Das Bestehen der Lernerfolgskontrollen/Befähigungsnachweise ist Grundlage für die Lizenzerteilung. Die Lernerfolgskontrollen sind zu dokumentieren. Die bestandenen Lernerfolgskontrollen sind der Nachweis dafür, mit der im jeweiligen Ausbildungsgang erworbenen Qualifikation im entsprechenden Einsatzgebiet tätig werden zu dürfen. Die für eine Lernerfolgskontrolle erforderliche Zeit ist im formalen Ausbildungsumfang enthalten.

#### **Grundsätze:**

- eine Lernerfolgskontrolle darf nur solche Inhalte umfassen, die auch in der Ausbildung vermittelt wurden
- eine Lernerfolgskontrolle findet punktuell, im Rahmen des Unterrichts oder prozessbegleitend, z. B.B. am Ende von Ausbildungsblöcken, statt
- die Kriterien für das Bestehen der Lernerfolgskontrolle/Erlangen der Lizenz sind zu Beginn der Ausbildung offen zu legen
- Elemente der Lernerfolgskontrolle werden im Lehrgang vorgestellt und erprobt

#### **Ziele der Lernerfolgskontrolle:**

- Nachweis des Erreichens der Lernziele
- Aufzeigen von Wissenslücken
- Feedback für die Lernenden
- Nachweis der Befähigung zur Übernahme des Aufgabengebiets
- Feedback für die Ausbilder/Ausbilderinnen

### **3.2 Formen der Lernerfolgskontrollen**

Zur Bewertung von Lernerfolgskontrollen werden folgende Kriterien herangezogen:

- aktive Mitarbeit während der gesamten Ausbildung
- Nachweis der praktischen Demonstrationsfähigkeit
- Darstellung von Gruppenarbeitsergebnissen in Theorie und Praxis

---

<sup>11</sup> Der Begriff Prüfung wird in dieser Ausbildungskonzeption in Anlehnung an die Rahmenrichtlinien ersetzt durch den Begriff Lernerfolgskontrolle, da er umfassendere Formen der Überprüfung zulässt und dem Lernprozess in der Erwachsenenbildung besser gerecht wird.

- Übernahme von Sportpraxisanteilen aus Spezialgebieten einzelner Teilnehmer, um die Ausbildungsinhalte zu ergänzen
- Planung, Durchführung und Reflexion einer Lektion bzw. einer Übungsstunde (auch als Gruppenarbeit möglich, sofern der individuelle Anteil ersichtlich ist)
- Hospitationen in Vereinsgruppen mit Beobachtungsprotokoll für die anschließende Gruppenarbeit (Auswertungsgespräch über beobachtete Aspekte der Unterrichtsgestaltung und -inhalte)
- Ergebnisse von schriftliche Überprüfungen und Hausarbeiten

Für den Lizenzerwerb muss in allen Ausbildungsgängen mindestens eine praxisorientierte Lernerfolgskontrolle absolviert werden, in der die Lehrbefähigung nachgewiesen wird.

### 3.3 Ergebnis der Lernerfolgskontrolle

Die Lernerfolgskontrolle wird mit „bestanden“ oder „nicht bestanden“ gewertet.

#### Form und Bewertung der Lernerfolgskontrollen

Die Lernerfolgskontrolle zum Abschluss zum **Trainer „C“** besteht aus

- einem mündlichen Gespräch über die vermittelten Ausbildungsinhalte und
- einer praxisorientierten Lernerfolgskontrolle in Form einer individuellen Trainerlektion oder einer Gruppenübungsstunde nach vorgegebenem Inhalt.

In der Lernerfolgskontrolle zum Abschluss des Ausbildungsganges **Trainer-B-Breitensport** setzt sich zusammen aus

Die Lernerfolgskontrolle zum **Trainer-B-Leistungssport** setzt sich zusammen aus

- in einer individuellen Lektion oder einer Gruppenübungsstunde mit höheren Anforderungen und in einer mündlichen und schriftlichen Lernerfolgskontrolle (Klausurarbeit).

Die Lernerfolgskontrolle zum **Trainer-A-Leistungssport** setzt sich zusammen aus

- einer Lehrprobe in Form einer pädagogisch-methodisch akzentuierten individuellen Lektion mit technisch-taktischer Akzentuierung in der jeweiligen einer Hauptwaffe,
- einem mündlichen, fachmethodisch orientierten Lernerfolgskontrollegespräch (von mindestens 30 Minuten Dauer) oder einer Klausurarbeit von 2 Stunden Dauer, bei der dem Kandidaten drei Themen zur Wahl gestellt werden und
- einer schriftlichen Hausarbeit zu einem tätigkeitsbezogenen Thema, das vom verantwortlichen Ausbildungsleiter bestätigt werden muss.

Für den **Sportassistent (Vorstufenqualifikation)** wird die erfolgreiche Teilnahme attestiert.

Für die einzelnen Lernerfolgskontrollteile gelten folgende Bewertungsgrundlagen:

- |              |         |   |
|--------------|---------|---|
| sehr gut     | (1)     | die Leistung entspricht den Anforderungen in besonderem Maße; komplexe Verarbeitung des Wissens ist erkennbar |
| gut          | (2)     | die Leistung entspricht den Anforderungen voll; Alle Fragen werden ohne Beanstandungen beantwortet            |
| befriedigend | (3)     | die Leistung entspricht den Anforderungen nach Hilfestellungen  |
| ausreichend  | (4)     | die Leistung weist zwar Mängel auf, lässt aber erkennen, dass die notwendigen Grundkenntnisse vorhanden sind  |
| mangelhaft   | (5) und |   |
| ungenügend   | (6)     | die Leistung entspricht nicht den Anforderungen.  |

Die Lernerfolgskontrolle ist bestanden, wenn jede der Teillernerfolgskontrollen mindestens mit "ausreichend" bewertet wurde.

**Zur A-Lizenz ist bei der individuellen Lektion mindestens die Note "sehr gut" oder "gut" zu erreichen.**

Die Lernerfolgskontrolle ist nicht bestanden, wenn der Kandidat

- die geforderten Leistungen nicht erbringt,
- ohne triftigen Grund nicht zur Lernerfolgskontrolle erscheint oder
- versucht, eine Lernerfolgskontrollleistung durch Täuschung zu erbringen.

Eine nicht bestandene Teillernerfolgskontrolle kann wiederholt werden.

Bestandene Lernerfolgskontrollen haben 2 Jahre Gültigkeit.

Die Fachprüfer geben jeweils nach Ausbildungsabschnitten Zwischeneinschätzungen und Hinweise zum Selbststudium und -training.

Bei unzureichenden Vorleistungen kann ein Kandidat nach Überprüfung der Eingangsleistung am Beginn eines Trainer-Lehrganges von der weiteren Teilnahme ausgeschlossen werden.

### **3.4 Streitfragen**

Über Streitfragen aus dieser Ausbildungs- und Lernerfolgskontrollordnung entscheidet der Vorsitzende des Ausschusses für Lehrwesen/Trainingswissenschaft nach Beratung mit weiteren Ausschussmitgliedern.

Berufungsinstanz für deren Entscheidung ist das Präsidium des DFB.

## **VII. Umsetzung der Ausbildungskonzeption**

### **1. Qualitätsmanagement**

Das Aus-, Fort- und Weiterbildungssystem des Deutschen Fechter-Bundes erhebt den Anspruch, eine qualitätsorientierte Bildungsarbeit zu garantieren. Dies setzt voraus, dass Qualitätssicherung bei allen Beteiligten einen hohen Stellenwert genießt und als Querschnittsaufgabe mit sowohl inhaltlichen, personellen als auch strukturellen Anforderungen verstanden und kontinuierlich weiterentwickelt wird.

In der vorliegenden Ausbildungskonzeption formuliert der DFB sein gemeinsames Qualitätsverständnis und seine Anforderungen an die inhaltliche, methodische und formale Gestaltung des Qualifizierungsprozesses, die bei der Durchführung von Qualifizierungsmaßnahmen einzuhalten sind.

Gleichzeitig werden die in die Qualifizierungsprozesse einbezogenen Kooperationspartner darauf verpflichtet.

Die beschriebenen didaktisch-methodischen Grundsätze für die Gestaltung von Qualifizierungsmaßnahmen, die Inhalte der einzelnen Ausbildungsgänge und die Ziele eines systematischen Qualitätsmanagements dokumentieren das Qualitätsverständnis des Deutschen Fechter-Bundes für den Bereich Qualifizierung.

Die Einhaltung der Qualitätsmaßstäbe und ihre Umsetzung ist Voraussetzung für die Anerkennung von Ausbildungsmaßnahmen und die Zuerkennung von DOSB/DFB-Lizenzen.

## 1.1 Qualitätsstandards für Qualifizierungskonzeptionen

### 1.1.1 Strukturqualität

Die Erarbeitung der Ausbildungskonzeption des DFB erfolgte nach den Vorgaben der RRL des DOSB für deren Erstellung und sichert deren fachliche Qualität und Überprüfbarkeit ab.

Folgende Aspekte wurden in der Konzeption berücksichtigt:

- verbandsspezifische Umsetzung der zeitlichen, inhaltlichen und methodischen Vorgaben des jeweiligen Ausbildungsgangs gemäß der Rahmenrichtlinien
- Darstellung des Lehr-/Lernverständnisses in Bezug auf didaktisch-methodische Anforderungen
- Feinstrukturierung der Ausbildungsinhalte (Zusammensetzung der LE) und Anwendung folgender Gliederungsmerkmale:
  - a) personen- und gruppenbezogen
  - b) bewegungs- und sportpraxisbezogen
  - c) vereins- und verbandsbezogen
- Angaben zu formalen Kriterien wie Zulassungsvoraussetzungen, Form der Lern-erfolgskontrollen, Fort- und Weiterbildung sowie der Lizenzerteilung, wie diese in der Ausbildungs-, Prüfungs- und Lizenzordnung festgelegt sind

### 1.1.2 Qualifikation der Lehrkräfte

Bei der Umsetzung von Qualifizierungskonzepten haben die Lehrkräfte eine Schlüssel-funktion inne. Die individuelle, fachliche Qualifikation und die pädagogische, soziale und methodische Kompetenz jeder Lehrkraft sind für die Qualität der Bildungsarbeit elemen-tar und gehören zu den nachzuweisenden Standards einer Qualitätssicherung.

Die Auswahl, Betreuung und Qualifizierung der in den Qualifizierungsprozessen des DFB zur Traineraus-, fort- und weiterbildung eingesetzten Lehrkräfte erfolgt auf der Grundlage an der DOSB-Rahmenkonzeption<sup>12</sup>.

Wesentliche Bestandteile dieser Verfahren sind:

- Alle Entscheidungen und Bestätigungen über Trainerqualifizierungsmaßnahmen bleiben zentral beim Träger der Ausbildung (DFB, Ausschuss Lehrwe-sen/Trainingswissenschaft und Hauptverwaltung).
- Für Maßnahmen innerhalb der Vorstufenqualifizierung und der sportartübergrei-fenden Basisausbildung können sich Landessportbünde in Abstimmung mit ihren jeweiligen Landesfachverband beim DFB bewerben. Nach erfolgter Bestätigung des eingereichten Ablaufplanes, der Teilnehmerliste, der Lehrgangslleitung und der eingesetzten Lehrkräfte durch den DFB werden Kooperationsvereinbarungen mit den entsprechenden Anbietern abgeschlossen.
- Die Vorstufenqualifikation wird durch ein DFB-einheitliches Zertifikat testiert. Nach Bestätigung ihres Ausbildungsablaufs (wer führt mit welchen Inhalten die

---

<sup>12</sup> Für diese Verfahren hat der DSB eine „Rahmenkonzeption für die Fortbildung von Lehrkräften“ erstellt. Es enthält didaktisch-methodische, sozial-kommunikative und fachlich-inhaltliche Fortbildungsmodul-e für eine bedarfsgerechte Mitarbeiterentwicklung. Der DFB wird diese Maßnahmen nutzen.

Vorstufenqualifikation in den LFV durch) können die Zertifikate durch die LFV beim DFB angefordert und in den LFV nach Abschluss der Lehrgänge übergeben werden.

- Für die Ausbildung zum Trainer-C können sich Landesfachverbände beim DFB bewerben.

Die LFV reichen ihre detaillierten Ausbildungsunterlagen beim DFB zur Bestätigung ein (Teilnehmer, Ausbilder, Ablauf). Diese Unterlagen werden unter den Aspekten der Qualitätsmaßstäbe überprüft und bei Einhalten dieser Anforderungen bestätigt.

Nach Abschluss beantragen die LFV beim DFB die Ausstellung der Lizenzen für die Teilnehmer, die den Lehrgang erfolgreich abgeschlossen haben. Die Lizenzen werden ausschließlich in der Hauptverwaltung des DFB namentlich erstellt und den Anbietern übergeben.

- Die Aus-, Fort- und Weiterbildung für die Trainer Leistungssport der Lizenzstufen Trainer Leistungssport-B, Trainer Leistungssport-A und sportartspezifische Ausbildung an der Trainerakademie wird zentral an den Olympiastützpunkten Bonn und Tauberbischofsheim durch ein ausgewähltes Lehrteam des DFB durchgeführt (siehe Anlage).

Die Berufung in das Lehrteam erfolgte unter der Sicht der fachlichen, methodischen und sozialen Eignung.

Alle Lehrkräfte waren an der Erarbeitung der Ausbildungskonzeption beteiligt und sind sich den Anforderungen an deren Umsetzung bewusst. Weiterhin einzusetzende Lehrkräfte werden eingewiesen.

Ihr Einarbeitungsprozess und unterstützende pädagogische Begleitung erfolgt durch die Wahrnehmung der vom DFB, der Trainerakademie und dem DOSB angebotenen Weiterbildungsmaßnahmen wie Trainerweiterbildungen, Bundestrainerseminare, Koordinatorenweiterbildung der TA u.a..

- Die Aus-, Fort- und Weiterbildung für die Trainer Breitensport der Lizenzstufen Trainer Breitensport-B wird zentral durch ein ausgewähltes Lehrteam des DFB durchgeführt (siehe Anlage).

### **1.1.3 Qualität der Gestaltung der Lehr- und Lernprozesse**

Die Grundprinzipien für die Gestaltung von Qualifizierungsmaßnahmen wie Teilnehmerorientierung, Handlungs- oder Prozessorientierung, Umgang mit Verschiedenheit etc., die der Ausbildungskonzeption zugrunde gelegt wurden, sind in der konkreten Lernsituation umzusetzen.

Besonders in der Vorstufenqualifizierung und der Trainerausbildung-C werden die Organisation, die Inhalte und die didaktisch-methodischen Prozesse in detaillierten Ausbildungsunterlagen (Lehrskizzen) festgelegt. Diese Festlegungen sollen helfen, die Qualität der Prozesse zu standardisieren.

Gleiches erfolgt für den Einsatz der im DFB ausreichend verfügbarer Lernmaterialien und Lernmedien (siehe Literaturübersicht).

Wesentliche Voraussetzungen für die Sicherstellung eines systematischen Ablaufs der Lernsituationen sind:

- Entwicklung und Einsatz von Instrumentarien zur Erstellung von Zielgruppenanalysen
- Erstellung und Einsatz von aufeinander abgestimmten Lehr-/Lernmaterialien für Teilnehmende und Lehrkräfte
- Absicherung eines angemessenen Methoden- und Medieneinsatzes durch die Qualifikation der Lehrkräfte

#### **1.1.4 Evaluierung und Rückmeldung-Wirksamkeit**

Für eine kontinuierliche Qualitätsentwicklung ist wesentlich, dass die Differenz zwischen der Erwartung der einzelnen Teilnehmenden und der Leistungsfähigkeit des Ausbildungsträgers festgehalten wird. Die Durchführung Auswertung von Erhebungen ist die Grundlage für Verbesserungsprojekte. *(siehe Anlage: Rückmeldebogen)*

Ein wesentlicher Bestandteil der Qualitätsentwicklung in der Trainerausbildung ist die Evaluierung der Wirksamkeit der Qualifizierungsmaßnahmen. Sie erfolgt vor allem an der Entwicklung der Handlungskompetenz im Verlauf der Ausbildung und misst sich an den prozessbegleitenden Leistungs- und Entwicklungskontrollen und an den Maßnahmen der Selbstevaluation durch die Teilnehmer.

#### **1.2 Qualitätsstandards für die Umsetzung**

Die Umsetzung der Qualitätsstandards der Qualifizierungsmaßnahmen des DFB ist Berichtspflicht der durchführenden Institutionen und und Kontrollpflicht des Ausschusses Lehrwesen/Trainingswissenschaft (Vorsitzender) und des Präsidiums (Präsident oder beauftragte Führungskraft der Hauptverwaltung des DFB).

Sie garantieren nach der Autorisierung zur Vergabe von DOSB-Lizenzen die Umsetzung von Qualitätsstandards.

## **2. Personalentwicklung**

Eine zukunftsorientierte Personalentwicklung hat die systematische Fortbildung verschiedener Personengruppen auf allen Ebenen des Deutschen Fechter-Bundes im Fokus und ist daher für eine nachhaltige Sicherung und die Weiterentwicklung des DFB unentbehrlich.

### **2.1 Einzelaspekte**

Im Mittelpunkt der Personalentwicklung im DFB steht die Gewinnung, Qualifizierung, Bindung und Betreuung von überwiegend ehrenamtlich engagierten Mitarbeitern.

#### **Gewinnung:**

Der DFB hat einen hohen Bedarf an qualifizierten und motivierten Führungskräften, Trainern, Vereinsmanagern und Jugendleitern. Vor dem Hintergrund der sich derzeit abzeichnenden demografischen Entwicklung kommt der Nachwuchsförderung und der Gestaltung von förderlichen Rahmenbedingungen entscheidende Bedeutung zu. Es wird künftig vermehrt vom Engagement der jungen Generation abhängig sein, ob es gelingt, den DFB weiterzuentwickeln und auszubauen. Um „soziale Talente“ an den Sport zu binden, sind Betreuungs- und Teilhabereformen notwendig, die sich ständig an den Biografieverläufen junger Menschen orientieren. Das Beteiligungsangebot der Ver-

eine und Verbände muss deshalb flexibel sein, um den unterschiedlichsten Einstiegsmotivationen gerecht zu werden.

Formale und strukturelle Neuerungen in diesen Rahmenrichtlinien wie die Etablierung von Vorstufenqualifikationen, die Kombination von Ausbildungsgängen und die Herabsetzung der Altersgrenze für die erstmalige Erteilung von Lizenzen sind konkrete Maßnahmen einer systematischen Personalentwicklung zur Gewinnung und Bindung junger Menschen an den organisierten Sport. Das sind wichtige Aufgaben, die in Zusammenarbeit mit der Deutschen Fechterjugend aufgegriffen und umgesetzt werden müssen.

Maßnahmen von DFB-Entwicklungskonzepten, wie „Frauen an die Spitze“, Workshops und Multiplikatoren-ausbildungen zum Projekt „Der erfolgreiche Fechtverein“ u.a. sind zunehmend als feste Bestandteile in eine Konzeption zur Personalentwicklung des DFB aufzunehmen.

Das vermehrte Angebot attraktiver Teilhabeformen bietet zahlreichen Menschen die Chance für ein freiwilliges Engagement in Vereinen und Verbänden. Dies gilt insbesondere für Frauen, die in den Führungspositionen des organisierten Sports unterrepräsentiert sind.

### **Qualifizierung:**

Dieser Aspekt beschränkt sich nicht nur auf die Vermittlung notwendigen Fachwissens. Das in den Rahmenrichtlinien formulierte Ziel der Qualifizierung hat – mit Blick auf die Zielsetzung der Bildung im und durch Sport – eine erweiterte Perspektive: Gefördert wird u. a. die Entwicklung von sozialer Handlungskompetenz, die durch Erfahrungswissen, Urteilsvermögen, Koordinierungs-, Selbstorganisations- und Verständigungsfähigkeiten wirksam wird. Die Art und Weise, wie Vereinsmanager, Trainer und Jugendleiter dieses Wissen in ihre Arbeit einbringen, kann weder vorbestimmt noch nach Belieben abgerufen werden. Lebendiges Wissen wird sichtbar im Sich-selbst-Einbringen. Von dieser Motivation hängt die Qualität des Engagements ab, dessen Wertschätzung nahezu ausnahmslos vom Urteil der Sportlerinnen und Sportler in den Vereinen und Verbänden abhängt.

### **Bindung und Betreuung:**

Förderliche Rahmenbedingungen, eine Anerkennungskultur für das Engagement und das Erleben der eigenen Gestaltungsmöglichkeiten fördern die Identifikation mit der Rolle im Verein und Verband und wirken ebenso motivationssteigernd wie innovationsfördernd. Sie geben den engagierten Mitarbeitern die Möglichkeit, den „Mehrwert“ aus ihrer freiwilligen/beruflichen Tätigkeit im DFB zu ziehen. Eine dauerhafte Bindung und Impulse für die Vereins- und Verbandsvitalität, d.h. die Fähigkeit auf gesellschaftliche und sportliche Entwicklungen flexibel reagieren zu können, bilden den „Gegenwert“ für den organisierten Sport.

## **2.2 Zielgruppen der Personalentwicklung**

- **Trainer**  
Die in dieser Ausbildungskonzeption formulierten didaktisch/methodischen Grundsätze sollen die Trainer dazu befähigen, Maßnahmen der Personalentwicklung in ihren Gruppen zur Anwendung zu bringen. Sie sollen durch solche Maßnahmen in die Lage versetzt werden, den sportlichen und sozialen Bedürfnissen der Mitglieder in Vereinen und Verbänden zu entsprechen, damit zu deren Bindung an den organisierten Sport beitragen und neue Mitglieder an den Verein binden.

- **Lehrkräfte**  
Lehrkräfte im Sinne dieser Ausbildungskonzeption sind zum einen die ehrenamtlichen, neben- und hauptberuflichen Ausbilder, die im Auftrag des DFB und ihrer regionalen Untergliederungen die Aus-, Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen durchführen.  
Zum anderen sind dies die Ausbildungsverantwortlichen des DFB, die für die Bildungsplanung, die inhaltlich-konzeptionelle Weiterentwicklung und die Auswahl, Koordinierung und Qualifizierung der Lehrteams zur Durchführung der Ausbildungen verantwortlich sind.

Alle Ausbildungsverantwortlichen stehen in der gemeinsamen Verpflichtung, fachliche, methodische und soziale Kompetenzen der Lehrkräfte zu fördern, damit diese die notwendigen Maßnahmen der Personalentwicklung bei ihrer Lehrtätigkeit umsetzen können. Die DOSB-Rahmenkonzeption für die Fortbildung von Lehrkräften bildet hierfür die konzeptionelle Grundlage.<sup>13</sup>

### **2.3 Förderung von hauptberuflich im Sport tätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern**

Um die zunehmend anspruchsvolleren Aufgaben bewältigen zu können, greifen die Sportorganisationen vermehrt auf hauptberufliche Kräfte zurück. Neben der kontinuierlichen fachlichen Qualifizierung dieser Mitarbeitergruppe müssen unter dem Aspekt der Personalentwicklung Nachwuchskräfte bedarfsgerecht ausgebildet werden. Die Personalentwicklung ist damit ein wichtiger Bereich der beruflichen Aus-, Fort- und Weiterbildung hauptberuflich tätiger Mitarbeiter im Sport geworden.

Hieraus ergeben sich folgende Konsequenzen:

1. Die Mitgestaltung von beruflichen Qualifizierungsmaßnahmen und von Berufsprofilen durch die Mitgliedsorganisationen ist sportpolitisch notwendig.
2. Die Verknüpfung von verbandlicher und beruflicher Qualifizierung ist auszubauen, um ehrenamtlich Tätigen berufliche Perspektiven im Sport zu eröffnen.
3. Die Ausbildungsträger sind aufgefordert, für diese Zielgruppe eigene Personalentwicklungsmaßnahmen durchzuführen. Darüber hinaus können sie auf ein breites Fortbildungsangebot der Führungsakademie des DOSB zurückgreifen.

Neben dem verbandlichen Qualifizierungssystem, das oft den Einstieg in das Berufsfeld Sport darstellt, gibt es im Rahmen der Schul- oder Hochschulgesetze der Länder bzw. auf der Grundlage des Berufsbildungsgesetzes staatliche Bildungsgänge. Das im Anhang 5 dargestellte Schema gibt anhand von Beispielen einen Überblick über das Zusammenwirken von verbandlicher und beruflicher Ausbildung für die Tätigkeitsbereiche Sportmanagement, Sportpädagogik, Training und sportmedizinische Betreuung. Die Qualifizierungsstufen sind nach der Rangfolge der Bildungsinstitute bzw. der beruflichen Abschlüsse bis zum Hochschulabschluss aufgelistet<sup>14</sup>. Staatlich anerkannte Abschlüsse rangieren dabei über Abschlüssen privater Bildungsanbieter.

---

<sup>13</sup> Vgl. „Rahmenkonzeption für die Fortbildung von Lehrkräften“ im Bereich des Deutschen Sportbundes

<sup>14</sup> Anlage: Berufliche Bildung im Sport

### **3. Umsetzung der Qualifizierungskonzeptionen**

#### **3.1 Genehmigung von Konzeptionen**

In dieser Ausbildungskonzeption hat der Deutsche Fechter-Bund auf der Grundlage der in den Rahmenrichtlinien des DOSB formuliert Anforderungen an die inhaltliche, methodische und formale Gestaltung von Ausbildungskonzeptionen und die Durchführung der Qualifizierungsprozesse sein Qualitätsverständnis konkretisiert.

Diese Ausbildungskonzeption wird dem Deutschen Olympischen Sportbund zur Anerkennung vorgelegt, um mit der angestrebten Gleichwertigkeit und Vergleichbarkeit der jeweiligen Ausbildungsabschlüsse die gegenseitige Anerkennung der entsprechenden Lizenzen im Bereich des Deutschen Olympischen Sportbundes zu gewährleisten.

#### **3.2 Kooperationsmodell für die verbandliche Aus- und Fortbildung im Bereich des Deutschen Olympischen Sportbundes**

Bei der künftigen Umsetzung der Rahmenrichtlinien durch die Mitgliedsorganisationen ist eine engere und verbindliche Abstimmung der am Ausbildungsprozess beteiligten Partner erforderlich. Auf der Grundlage der „Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des DOSB“ und den Kooperationsmodellen soll für die Aufgabenwahrnehmung im verbandlichen Lehrwesen - einschließlich des Fortbildungsbereiches - eine verbindliche Festlegung von Zuständigkeiten und Federführungen getroffen werden.

##### **Deutscher Olympischer Sportbund**

Der Deutsche Olympische Sportbund koordiniert alle Fragen und Aufgaben in der verbandlichen Aus- und Fortbildung auf der Grundlage der „Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des DOSB“.

Er sollte in seiner Führungsfunktion dafür sorgen, dass

- Vorgaben durch Richtlinien und Beschlüsse im Bereich des DOSB eingehalten werden,
- Qualitätsstandards entwickelt und gewährleistet werden,
- einheitliche Lizenzen erteilt werden,
- möglichst einheitliche Bildungsmaterialien und -instrumente zur Verfügung stehen.

Er schließt mit Landessportbünden, Spitzenverbänden und Verbänden mit besonderer Aufgabenstellung Verträge über Trägerschaften, Lizenzierungen und Qualitätsfragen ab. In diesem Rahmen kann er Mitgliedsorganisationen bzw. deren Unterorganisationen, die sich nicht an die o. a. Vorgaben des DOSB halten, das Recht der Lizenzierung entziehen.

Dadurch sollen folgende Ziele erreicht werden:

- die Gleichwertigkeit und Vergleichbarkeit der Ausbildungsgänge untereinander
- ein möglichst einheitlicher Ausbildungsrahmen (Umfang, Gültigkeit u. a.) für die Träger der Maßnahmen
- die gegenseitige Anerkennung der erteilten Lizenzen innerhalb der Sportart (Spitzenverband/Landessportbund und sportartübergreifend zwischen Landessportbünden, Spitzenverbänden und Sportverbänden mit besonderer Aufgabenstellung) und unter den Landessportbünden auf der Grundlage von inhaltlichen Standards
- die einheitliche Umsetzung eines Qualitätssicherungsverfahrens

## **Der Deutsche Olympische Sportbund:**

- entwickelt gemeinsam mit den Landessportbünden, Spitzenverbänden und Sportverbänden mit besonderer Aufgabenstellung allgemein gültige und anerkannte Standards für die Aus- und Fortbildung sowie die Qualifizierung von Referenten
- prüft die Ausbildungskonzeptionen der Mitgliedsorganisationen auf Übereinstimmung mit den Rahmenrichtlinien
- bestätigt dies den Mitgliedsorganisationen und regelt auf dieser Grundlage das Lizenzierungsverfahren und die Vergabe der Lizenzen
- nimmt die inhaltliche und formale Koordination zwischen den Mitgliedsorganisationen durch Tagungen, Rundschreiben, Beratungen usw. auf der Grundlage der Rahmenrichtlinien und dieses Kooperationsmodells vor
- initiiert das Qualitätssicherungsverfahren

Damit wird im Bereich der verbandlichen Ausbildung ein verbindlicher Mindestrahmen für alle Mitgliedsorganisationen des DOSB geschaffen, der die Festlegung in den „Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des DOSB“ präzisiert.

### **Spitzenverbände**

**Die Spitzenverbände sind Ausbildungsträger für alle Ausbildungsgänge, die einen direkten und überwiegenden Bezug zu ihrer Sportart haben.**

Die in diesem Rahmen tätigen Ausbildungsträger bestimmen für ihren Verantwortungsbereich verbindliche und für die Lizenzstufen differenzierte Zielstellungen in der vorliegenden Ausbildungs- und Prüfungsordnung gemäß der DOSB-Rahmenrichtlinien und geben dadurch Ausbildungsstandards in Form einheitlicher Ausbildungsinhalte jeweils für ihren Bereich vor. In dieser Aufgabenstellung sind methodische Handreichungen für die Aus- und Fortbildung sowie Prüfung der Absolventen eingeschlossen.

### **Verantwortung**

**Der Deutsche Fechter-Bund ist als Spitzenverband Träger für die Trainer - Ausbildungen im Fecht sport für alle Stufen.**

**Als Träger der jeweiligen Ausbildung nimmt er die Lizenzierung im Auftrag des DOSB für die Absolventen aller Ausbildungsgänge vor. Er ist damit verantwortlich für die Einhaltung der Ausbildungs- und Prüfungsordnung, die Qualitätssicherung sowie die Kooperation in den regionalen Ausbildungsverbänden auf der Grundlage der „Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des DOSB“.**

Der DFB entscheidet bei den jeweiligen Ausbildungsmaßnahmen in eigener Zuständigkeit über Kooperationsformen und Aufgabendelegationen.

### **Landessportbünde**

#### **Verantwortung**

Die Landessportbünde sind federführend für die Jugendleiter-Ausbildung (in Trägerschaft den Sportjugenden)

- Die Landessportbünde bieten ihren Mitgliedsorganisationen für die Ausbildung in den Spitzenverbänden qualitativ und quantitativ, gemeinsam mit dem DOSB und den Spitzenverbänden abgestimmte, bedarfsgerechte sportartübergreifende Standards für die Grundlagenausbildungen (sportartübergreifende Basisausbildung) an. Sie werden durch einheitliche Unterrichtsmaterialien unterstützt.

- Die Landessportbünde bieten in eigener Trägerschaft in Abstimmung mit den Spitzenverbänden Trainern ein Fortbildungsprogramm auf sportartübergreifendem Gebiet an.
- Die Landessportbünde bieten den Landesfachverbänden Schulungen für ihre Lehrgangreferenten bezogen auf methodisch/didaktische Fragen der Erwachsenenbildung, an.
- Die Landessportbünde bieten den Landesfachverbänden ihre Unterstützung bei der Qualitätssicherung an und beteiligen sich an einem mit allen Mitgliedsorganisationen abgestimmten Berichtsverfahren gegenüber dem DOSB.
- Die Landessportbünde informieren die Landesfachverbände in aktuellen Fragen und Problemen im Aus- und Fortbildungsbereich.

Neben der zentralen Registrierung und Verwaltung der Lizenzen durch den Deutschen Fechter-Bund können die Landessportbünde für ihre Landesfachverbände ebenfalls diese Aufgabe übernehmen. Durch den Einsatz der EDV erhalten die Landesfachverbände regelmäßig die für sie notwendigen Daten.

## **VIII. Übergangsregelung und Inkrafttreten**

Die Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des Deutschen Olympischen Sportbundes traten mit Beschluss durch den außerordentlichen Bundestag am 10.12.2005 in Kraft.

Gleichzeitig verlieren die Rahmenrichtlinien vom 28.11.1998 ihre Gültigkeit. Die Ausbildungsträger passen ihre Ausbildungskonzeptionen den neuen Rahmenrichtlinien bis zum 01.01.2008 an.

### Übergangsregelung für die Trainer- und Fachübungsleiterlizenzierung

Durch den Beschluss des DSB-Hauptausschusses vom 31.12.2005 zur Einführung neuer „Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des Deutschen Sportbundes“ (ab 20.05.2006 DOSB) und damit verbundener neuer Ausbildungskonzeptionen, neuer Ausbildungsabschlüsse und neuer DOSB-Lizenzen werden Übergangsregelungen erforderlich.

#### **1. Bisher erworbene Lizenzen**

Die bisher erworbenen Lizenzen bleiben bis zum Ende Ihrer Laufzeit gültig. Lizenzen, deren Gültigkeit 2007 abläuft, müssen lt. geltender Ausbildungskonzeption des DFB fristgemäß verlängert werden (siehe dazu auch Beitrag zur Lizenzverlängerung im FECHTSPORT Nr. 2/2006, Seite 14 und 15).

#### **2. Ausbildungsmaßnahmen zum Erwerb von Lizenzen des DFB 2006/2007**

Für alle Ausbildungsmaßnahmen, die vor dem 31.12.2005 begonnen wurden und 2007 abgeschlossen werden, gelten die Festlegungen der „Rahmenkonzeption für die Aus- und Weiterbildung im Bereich des DSB vom 01.01.2000“ (siehe auch <http://www.fechten.org/>).

Die Landesfachverbände, die nach Festlegung des DFB mit der Durchführung der Ausbildung der ersten Lizenzstufe („Trainer-C-Fechten“ und „Fachübungsleiter Fechten“) beauftragt wurden, bescheinigen zunächst allen Teilnehmern, die nach der gültigen Ausbildungskonzeption des DFB ausgebildet wurden, die Teilnahme und die erfolgrei-

che Prüfung in Form von selbst angefertigten Übergangslizenzen. Eine Abstimmung mit dem jeweils zuständigen Landessportbund ist angeraten, damit die gültigen Förderrichtlinien beachtet werden können. Noch vorhandene Lizenzvordrucke können verwendet werden.

Werden die Fachübungsleiterlizenzen ab 01.01.2008 mit Weiterbildungsmaßnahmen nach den Vorgaben der neuen DFB-Ausbildungskonzeption verlängert, erfolgt die Ausstellung der neuen Lizenz „Trainer-C-Breitensport“.

Nach Absolvierung des Moduls 5 der Trainerausbildung-C Leistungssport kann der Inhaber einer Trainerlizenz-C-Breitensport für die Ausbildung zum Trainer-B-Leistungssport zugelassen werden.

Nach Absolvierung der Module 6 und 7 der Trainerausbildung-C Breitensport kann der Inhaber einer Trainerlizenz-C-Leistungssport für die Ausbildung zum Trainer-B-Breitensport zugelassen werden.

### **3 Künftige Ausbildungen und Abschlüsse**

Es ist beabsichtigt, ab 01.12.2007 nach der neuen Konzeption des DFB auszubilden. Werden Lehrgangsmaßnahmen vor der Bestätigung der DFB-Konzeption durch den DOSB nach der neuen DFB-Konzeption abgeschlossen, erhalten die Absolventen der Maßnahmen „Übergangslizenzen“, die dann nach Bestätigung umgeschrieben werden

Neben einer grundsätzlichen inhaltlichen Neuausrichtung wird es keine Ausbildung zum „Fachübungsleiter Fechten“ mehr geben. Dafür erfolgt die Ausbildung und Lizenzierung zum „Trainer Breitensport Fechten“, zunächst für die Ausbildungsstufen „Trainer Breitensport C“ und „Trainer Breitensport B“.

Die Fort- und Weiterbildung für Inhaberinnen und Inhaber dieser Lizenzen richtet sich nach Abschnitt VII., Kapitel 2.3 dieser Richtlinien.

Diese Übergangsregelung endet am 1. Januar 2008

## **Anhang 1 Erste Hilfe**

Für die Zulassung zur Ausbildung auf der Grundlage der DOSB-Rahmenrichtlinien ist der Nachweis einer „Erste-Hilfe-Ausbildung“ notwendig, die zum Beginn der Ausbildung nicht älter als zwei Jahre sein darf. Für die Ableistung dieser Ausbildung werden folgende Informationen gegeben:

### **Ersthelfer, Erste Hilfe (Leistender)**

Als Ersthelfer werden Personen bezeichnet, die nach verbindlichen Richtlinien für erste Hilfe ausgebildet sind. Im Betrieb/Verein gilt als Ersthelfer jene Person, die nach den Vorschriften der gesetzlichen Unfallversicherungsträger für die erste Hilfe ausgebildet und mit aktuellem Fortbildungsstand vom Vorstand als solche benannt wurde (DIN 18050 „Rettungswesen – Begriffe“ und § 26 BGV A1).

Unter Erste Hilfe sind Leistungen zu verstehen, durch die Verletzte, Vergiftete und Erkrankte zur Abwendung akuter Gesundheits- und Lebensgefahren durch eigens dazu ausgebildete Helfer medizinisch versorgt und der Heilbehandlung zugeleitet werden. Für den Begriff der ersten Hilfe ist es gleichgültig, welchen Grad der Qualifikation der Helfer hat, sofern er ausgebildet ist.

### **Ausbildungsinhalte und zeitlicher Umfang**

Die Ausbildung erfolgt mittels des Lehrganges „Ausbildung in erster Hilfe“ (Erste-Hilfe-Lehrgang), der 8 Doppelstunden umfasst wobei eine Doppelstunde aus zwei Unterrichtsstunden von je 45 Minuten besteht. Der Ersthelfer-Fortbildungslehrgang (ERSTE Hilfe Training) umfasst dagegen nur 4 Doppelstunden, also 8 Unterrichtseinheiten.

Die Inhalte der Lehrgänge richten sich in methodisch-didaktischer Hinsicht nach den Lehrplänen und Leitfäden der „Bundesarbeitsgemeinschaft. Erste Hilfe“ (BAGEH) unter Berücksichtigung von Empfehlungen des Deutschen Beirats für erste Hilfe und Wiederbelebung bei der Bundesärztekammer. Die Lernziele sowie die theoretischen und praktischen Inhalte können im Anhang 3 und Anhang 4 des BG-Grundsatzes „Ermächtigung von Stellen für die Aus- und Fortbildung in der Ersten Hilfe“ (BGG 948) entnommen werden. Die BGG 948 ist unter [www.bg-gseh.de](http://www.bg-gseh.de) abrufbar.

Sportartspezifische Ausbildungsinhalte sind im Erste-Hilfe-Lehrgang und im Erste-Hilfe-Training nicht vorgesehen. Sind im Sportverein bei zu erwartenden Unfällen besondere Maßnahmen erforderlich und sind diese nicht Gegenstand der allgemeinen Ausbildung zum Ersthelfer, so hat der anstellende Verein/Vorstand für diese erforderliche zusätzliche Aus- und Fortbildung in Form einer „Erste-Hilfe-Weiterbildung“ zu sorgen (§ 26 Abs.4 der BGV A1) Die Lehrgangskosten für „Erste-Hilfe-Weiterbildung“ trägt i.d.R. der Verein, während für die Aus- und Fortbildung die Lehrgangsgebühren von der VGB übernommen werden können.

### **Angebote in Erster Hilfe**

Die Ersthelfer-Ausbildungen werden regelmäßig an zentralen Ausbildungsstätten der berufsgenossenschaftlich ermächtigten Stellen durchgeführt. Neben den bekannten Hilfsorganisationen (ASSB, DRK, JUH, MHD, DLRG) können zusätzlich andere Ausbildungsanbieter als Stelle für die Aus- und Fortbildung ermächtigt werden.

Die Anschriften aller berufsgenossenschaftlich ermächtigten Stellen für die Aus- und Fortbildung in erste Hilfe können auf der Internetseite der „Qualitätssicherungsstelle Erste Hilfe“ der mit der Durchführung des Ermächtigungsverfahrens von den gewerblichen Berufsgenossenschaften beauftragten abgefragt werden. Eine Übersicht über die angebotenen Seminare und Lehrgangsbeschreibungen findet sich unter [www.vbg.de](http://www.vbg.de).

## Anhang 2 Themenplan Modul 3 (Fechtpraxis 1 und 2)

Lfd. Nr.	Thema	Nr. der LE
<b>1</b>	<b>Übergreifende Aspekte</b>	
1.1.	Bedeutung der Grundtechnik	1,17
1.2.	Die Bedeutung leistungslimitierender Fehler	2,17
1.3.	Mittel- und langfristige Trends im Wettkampfgeschehen	2,17
1.4.	Lerntempo und Talenterkennung	17
<b>2</b>	<b>Theoretische Inhalte</b>	
2.1.	Die fechterische Terminologie	3
2.2.	Das Reglement	
	• Konventionen	11
	• Kampfweise, Disziplin, Doping	24
	Methodische Grundlagen	
	• Trainingsmittel	5
	• Technische Leitbilder	4
<b>3</b>	<b>Theoretische Inhalte und praktische Übungen</b>	
3.1.	Die Technikleitbilder / technische Grundelemente	
	• Körperstellungen und Waffenstellungen	6,7,8
	• Körperbewegungen	9,10
	• Waffenbewegungen	8,9
3.2.	Strategische Grundelemente	
3.2.1.	Grundangriffe	
	• Direkte Angriffe und Umgehungsangriffe	14
	• Beseitigungsangriffe	15
3.2.2.	Kombinierte Angriffe	
	• Die kurze Finte	22
	• Die lange Finte	23
3.2.3.	Verteidigung	
	• Paraden und Antwortangriffe	19,20,21
3.2.4.	Gegenangriffe	
	• Gegenangriffe mit Tempogewinn	27,28
<b>4</b>	<b>Spezielle Inhalte</b>	
4.1.	Säbel	
	• Säbel 1	12,13
	• Säbel 2	30,31
4.2.	Degen	
	• Bingo, Winkelstoß, Fortsetzungsangriffe	25,26
	• Verteidigung	32
<b>5</b>	<b>Prüfungen</b>	
5.1.	Waffen- und Körperbewegungen	16
5.2.	Studienaufgaben	18
5.3.	Terminologie	28
5.4.	Dir. und ind. Angriffe und ihre Verteidigung	33

## **Zeitliche Gestaltung:**

### **(Modul 3 Fechtpraxis 1 und 2)**

	<u>Erstes Wochenende</u>	<u>Zweites Wochenende</u>
Freitag:	LE 1, 2 und 3	LE 17, 18 und 19
Sonnabend:	LE 7 bis 10	LE 20 bis 27
Sonntag:	LE 11 bis 16	LE 28 bis 32
	<b><u>17 LE</u></b>	<b><u>17 LE</u></b>

**Zwei Wochenenden gesamt 34 LE**

## **Inhaltliche Aufteilung:**

### **Modul 3 Fechtpraxis 1:**

- Freitag:
  - LE 1 und 2: Übergreifende Aspekte
    - Bedeutung der Grundtechnik
    - Leistungslimitierende Fehler
    - Kurz- und mittelfristige Trends im aktuellen Wettkampfschehen
  - LE 3: Die fechterische Terminologie
    - Incl. Reglement FIE 1. Hauptteil 2. Kapitel
- Sonnabend:
  - LE 4 : Die Arbeit mit den Technikleitbildern im Training (Theorie)
  - LE 5: Methodische Grundlagen
    - Die Trainingsmittel: Übungen ohne Partner, Partnerübungen und Lektion
  - LE 6 und 7: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (ohne Partner) und Technik und Gestaltung der Lektion.  
Praktischer Inhalt:
    - Die Technikleitbilder (Technische Grundelemente)
      - Fechtstellung
      - Ausfall und Ausfallstellung
      - Waffenhaltung und Waffenführung
      - Positionen
  - LE 8: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (ohne Partner) und Technik und Gestaltung der Lektion.  
Praktischer Inhalt:
    - Die Technikleitbilder (Technische Grundelemente)
      - Treffflächen und Blößen – ihre Deckungen
      - Waffenbewegungen
  - LE 9 bis 10: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (ohne und mit Partner)  
**Praktischer Inhalt:**
    - Die Technikleitbilder (Technische Grundelemente)
      - Fortsetzung Waffenbewegungen

- Körperbewegungen
- LE 11: Das Reglement
  - 1. Hauptteil Kapitel 3 – 5
  - 2. und 3. Hauptteil (Konventionen Florett, Degen)

### Sonntag

- LE 12 und 13: Theoretische Inhalte und praktische Übungen
  - Spezielle Inhalte Säbel 1
- LE 14: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung) und Technik und Gestaltung der Lektion.  
Praktischer Inhalt:
  - Strategische Grundelemente (Grundangriffe)
    - Direkter Angriff
    - Umgehungsangriff
- LE 15: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Technik und Gestaltung der Lektion.  
Praktischer Inhalt:
  - Strategische Grundelemente (Grundangriffe)
    - Battutaangriff
    - Battutaangriff
- LE 16: Studienbegleitende Leistungskontrolle
  - Formulierung von Übungen im Partnertraining bei der Stabilisierung von Grundtechniken.  
Praktischer Inhalt: Waffenbewegung und Körperbewegungen  
Ziel: Fertigkeiten attestieren und/oder Studienaufgaben für das Modul 3 Fechtpraxis 2
- LE 17: Übergreifende Aspekte und Abschlussgespräch
  - Aufeinanderfolge im Lernprozess
  - Lerntempo als ein Kriterium bei der Talenterkennung
  - Kurze Einschätzung zum Erreichen der Lehrgangsziele

### Modul 3 Fechtpraxis 2:

- Freitag:
  - LE 18: Überprüfung der zu erarbeitenden Studienaufgaben
  - LE 19 und 20: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung) und Technik und Gestaltung der Lektion  
Praktischer Inhalt:
    - Paraden und Antwortangriffe
      - Die Paraden Sixt und Quart als technischer Standard (incl. ihrer Kombinationen)
      - mit begleitenden Beinarbeitselementen (als Schwerpunkt)
      - Direkte und indirekte Antwortangriffe aus diesen Paraden

- Sonnabend:
  - LE 21: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung) und Technik und Gestaltung der Lektion.  
Praktischer Inhalt:
    - Paraden und Antwortangriffe
      - Die Paraden Oktav und Septim als technischer Standard (incl. ihrer Kombinationen)
      - direkte und indirekte Antwortangriffe aus diesen Paraden
      - die geläufigsten Kombinationen mit Quart / Sixt und Oktav / Septim
  - LE 22: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung).  
Praktischer Inhalt:
    - Die kurzen Fintangriffe
      - Gegen Quart, Sixt, Oktav und Septim
      - Rhythmisierung der kurzen Finte
      - vorbereitenden Beinbewegungen, Manövrieren
  - LE 23: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Gestaltung und Technik der Lektion.  
Praktischer Inhalt:
    - Die langen Fintangriffe
      - Gegen die geläufigsten Paradekombinationen
      - Rhythmisierung der langen Finte
      - vorbereitenden Beinbewegungen, Manövrieren
  - LE 24: Theorie: Das Reglement
    - 5. Hauptteil Kapitel 1 - 6
  - LE 25 und 26 Theoretische Inhalte und praktische Übungen
    - Spezielle Inhalte Degen 4
      - Bingo
      - Winkelstoß
      - Fortsetzungsangriffe
  - LE 27 und 28: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung) und Technik und Gestaltung der Lektion.  
Praktischer Inhalt:
    - Der Gegenangriff mit Tempogewinn
      - Gerader Stoß ins Tempo
      - Battuta ins Tempo
      - Taktische Differenzierung zwischen Gegenangriff mit Tempogewinn und dem Angriff in die Präparation

- Sonntag:
  - LE 29: Prüfung: Fechterische Terminologie
    - Bedeutung und Inhalte
    - Technische Grundelemente
    - Strategische Grundelemente
  - LE 30 und 31: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Spezielle Inhalte Säbel 2  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung) und Technik und Gestaltung der Lektion.  
Praktischer Inhalt:
    - Der direkte Angriff auf alle Blößen
    - Fintangriffe
    - Die Paraden Quart, Terz und Quint und ihre Kombinationen
    - Die Riposte und ihre Varianten aus diesen Paraden
  - LE 32: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Spezielle Inhalte Degen 4  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung) und Technik und Gestaltung der Lektion.  
Praktischer Inhalt:
    - Die Verteidigung (Paraden geordnet nach ihrer Bedeutung und deren Kombinationen)
      - Sixt und Oktav
      - Quart, Septim und Prim
  - LE 33: Studienbegleitende Leistungskontrolle
    - Formulierung von Übungen im Partnertraining bei der Stabilisierung von Grundtechniken  
Praktischer Inhalt:
      - Direkte und indirekte Angriffe
      - Die Paraden Sixt und Quart und ihre direkten Antwortangriffe
    - Fertigkeiten attestieren und/oder Studienaufgaben für das waffenspezifische Modul 5
  - LE 34: Abschlussgespräch
    - Diskussion zu Ausbildungsproblemen bei der Erstvermittlung und der Stabilisierung der Verteidigung
    - Kurze Einschätzung zum Erreichen der Lehrgangsziele
    - **Aufgaben für das Selbststudium in Vorbereitung auf das waffenspezifische Modul 5 für den Ausbildungsbereich Leistungssport bzw. Breitensport**

## Anhang 3 Modul 5 (Waffenspezifische Vertiefung Florett)

### Themenplan (Modul 5 – Florett)

Lfd. Nr.	Thema	Nr. der LE
<b>1</b>	<b>Theoretische Inhalte</b>	
1.1.	Schwerpunkte der waffenspezifischen Vertiefung	1
1.2.	Seminar zur Prüfungsvorbereitung	28
<b>2</b>	<b>Theoretische Inhalte und praktische Übungen</b>	
2.1.	Strategische Grundelemente	
2.1.1.	Grundangriffe	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Direkte Angriffe und Umgehungsangriffe               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Taktische Vorbereitung</li> <li>○ Momentschulung</li> <li>○ Präparation „nutzend“ und „schaffend“</li> </ul> </li> </ul>	2,3
2.1.2.	Probleme der kurzen und langen Angriffe	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die kurze Finte               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Rhythmik der kurzen Finte</li> <li>○ Differenzierung kurze Finte und Umgehungsangriff</li> <li>○ Kurze Finte gegen den zweitabsichtlich fechtenden Gegner</li> </ul> </li> </ul>	7,8
2.1.3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die langen Angriffe               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lange Angriffe und ihre Risiken</li> <li>○ Rhythmik der langen Finte</li> <li>○ Vorgenommener Abschluss und Abschluss auf „Sehen“</li> </ul> </li> </ul>	7,8
2.2.	Verteidigung	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die organisierte Verteidigung</li> </ul>	9,10,11
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antwortangriffe</li> </ul>	12,13
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperparade und Angriffsübernahme</li> </ul>	14
2.3.	Gegenangriffe	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Einsatz der Gegenangriffe aus taktische Sicht</li> </ul>	20
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Gegenangriff mit Tempogewinn</li> </ul>	21,22,23
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Sperrgegenangriff</li> </ul>	25,26
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Meidgegenangriff</li> </ul>	27
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Linie</li> </ul>	24
2.4.	Einführung in die Beck'schen Lektionen	15,16
<b>3</b>	<b>Prüfungen</b>	<b>29-34</b>

## Zeitliche Gestaltung:

### (Waffenspezifische Vertiefung Florett – Leistungssport 1. und 2. Wochenende)

	<u>Erstes Wochenende</u>	<u>Zweites Wochenende</u>
Freitag:	LE 1, 2 und 3	LE 18, 19 und 20
Sonnabend:	LE 9 bis 11	LE 21 bis 28
Sonntag:	LE 12 bis 17	LE 29 bis 34
	<b><u>17 LE</u></b>	<b><u>17 LE</u></b>
<b><u>Zwei Wochenenden gesamt:</u></b>	<b><u>34 LE</u></b>	

## Inhaltliche Aufteilung:

### 1. Wochenende:

- Freitag:
  - LE 1: Inhaltliche Schwerpunkte zur waffenspezifischen Ausbildung im Modul 5
  - LE 2 und 3: Theoretische Inhalte und praktische Übungen Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung)Praktischer Inhalt:
  - Vertiefung direkte Grundangriffe und Umgehungsangriffe
    - Momentschulung
    - Taktische Vorbereitung
    - Präparation nutzend und schaffend
- Sonnabend:
  - LE 4: Theoretische Inhalte und praktische Übungen Technik und Gestaltung der Lektion (Formulierung von Aufgaben für die Lektion)Praktischer Inhalt:
  - Stabilisierung und Rhythmisierung der Paraden
    - Stabilisierung der Endstellung der Parade
    - Rhythmisierung der Paradekombinationen
  - LE 5 und 6: Theoretische Inhalte und praktische Übungen Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung)Praktischer Inhalt:
  - Die aufgezwungene Verteidigung

- Zusammenspiel von Waffen- und Körperbewegungen
- Reflexparaden und bewusstes Unterdrücken derselben (in der Auslage „stehen lassen“)
- LE 7 und 8: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Technik und Gestaltung der Lektion.

Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung)

Praktischer Inhalt:

- Probleme der kurzen und langen Angriffe
  - Die kurze Finte in der Lektion
    - Rhythmik der kurzen Finte
    - Differenzierung kurze Finte und Umgehungsangriff
    - Kurze Finte in die Präparation des zweizeitabsichtlich fechtenden Gegners
  - Die langen Angriff in der Partnerübung
    - Lange Angriffe und ihre Risiken
    - Rhythmik der langen Finte
    - Vorgenommener Abschluss und die Risiken des „Abschluss auf Sehen“
- LE 9,10 und 11: Theoretische Inhalte und praktische Übungen

Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung)

Praktischer Inhalt:

- Die organisierte Verteidigung
  - Allgemeine und konkrete Paraden
  - Der bewusste Wechsel der konkreten Paraden
  - Scheinparade und Wirkungsparade
  - Die zweite Absicht (provokieren der gegnerischen Offensivhandlung)
- Sonntag:
  - LE 12 und 13: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung)

**Praktischer Inhalt:**

- Antwortangriffe
  - Direkte und indirekte Antwortangriffe
  - Ripostzyklen

- LE 14: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Technik und Gestaltung der Lektion (Formulierung von Aufgaben für die Lektion)
  - Körperparade und Angriffsübernahme
- LE 15 und 16: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung)
  - Einführung in die Beck'schen Lektionen
    - Prinzipien und Aufbau der Lektion
    - Beispielhafter Inhalt einer Florettlektion
- LE 17: Lehrgangsabschluss
  - Auswertung der gezeigten Leistungen und Hinweise für das Selbststudium
  - Hinweise zur Vorbereitung auf die Prüfung

## **2. Wochenende:**

- **Freitag:**
  - LE 18 und 19: Überprüfung der für das Selbststudium gestellten Aufgaben
  - LE 20: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung)  
Praktischer Inhalt:
    - Der Einsatz der Gegenangriffe aus taktischer Sicht
      - Der Wechsel zwischen passiver Verteidigung und Gegenangriff
- **Sonnabend:**
  - LE 21, 22 und 23: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung) und Technik und Gestaltung der Lektion.  
Praktischer Inhalt:
    - Der Gegenangriff mit Tempogewinn
      - Gerader Stoß ins Tempo
      - Battuta ins Tempo

- Taktische Differenzierung zwischen Gegenangriff mit Tempogewinn und dem Angriff in die Präparation
- LE 24: Theoretische Inhalte und praktische Übungen Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung)
 

Praktischer Inhalt:

  - Die Linie
    - Technik und Einsatz der Linie
    - Die taktischen Möglichkeiten der Linie
- LE 25 und 26: Theoretische Inhalte und praktische Übungen Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung) und Technik und Gestaltung der Lektion.
 

Die nachfolgenden Inhalte haben mehrheitlich informativen Charakter

Praktischer Inhalt:

  - Der Sperrgegenangriff
    - Das Sperren der gegnerischen Umgehung
    - Das Sperren des gegnerischen Endstoßes
  - Der Sperrgegenangriff und die Kontraktion
- LE 27: Theoretische Inhalte und praktische Übungen Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung) und Technik und Gestaltung der Lektion.
 

Die nachfolgenden Inhalte haben mehrheitlich informativen Charakter

Praktischer Inhalt:

  - Der Meidgegenangriff
    - Das Arrêt
    - Abdrehen (Inquartata) und Abducken (Passata sotto)
- LE 28: Seminar als Vorbereitung auf die Prüfung am Sonntag
- Sonntag:
  - **LE 29 bis 34: Prüfungen**

**Die Inhalte der Prüfungen beziehen sich auf die Inhalte für die Module Fechtpaxis 1 und 2 sowie der waffen-spezifischen Module konzipiert werden.**

## Anhang 4 Modul 5 (Waffenspezifische Vertiefung Degen)

### Themenplan (Modul 5 – Degen)

Lfd. Nr.	Thema	Nr. der LE	
<b>1</b>	<b>Theoretische Inhalte</b>		
1.1.	Schwerpunkte der waffenspezifischen Vertiefung	1	
1.2.	Seminar zur Prüfungsvorbereitung	17, 28	
<b>2</b>	<b>Theoretische Inhalte und praktische Übungen</b>		
2.1.	Trainingsmethodik		
2.1.1.	Technik der Trainerlektion	4, 26, 27	
2.1.2.	Gestaltung und Organisation des Freifechtens	15, 19, 20	
2.1.3.	Die Reduktion fechtlogischer Handlungsfolgen	22	
2.1.4.	Einführung in die Beck'schen Lektionen	16	
2.2.	Technische Elemente		
2.2.1.	Beinarbeit	2, 3	
2.2.2.	Klingenarbeit		
2.3.	Strategische Grundelemente		
2.3.1.	Angriffe		
2.3.1.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurze und lange freie Angriffe <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gerade Stöße</li> <li>○ Winkelstöße</li> <li>○ Geworfene Stöße (Bingo)</li> </ul> </li> </ul>	5, 6	
2.3.1.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fintangriffe <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kurze und lange Finte</li> <li>○ Finte ins Tempo</li> </ul> </li> </ul>		5, 6
			14
2.3.1.3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klingenangriffe</li> </ul>	7, 8	
2.3.2.	Verteidigung		
2.3.2.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paraden <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Stabilisierung und Rhythmisierung</li> <li>○ Paradekombinationen</li> </ul> </li> </ul>	7, 8,25	
2.3.2.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antwortangriffe</li> </ul>		
2.3.2.3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die zweite Absicht</li> </ul>	14	
2.3.2.4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Verteidigung mit der Spitze</li> </ul>	23	
2.3.4.	Fortsetzungsangriffe		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angriffsverlängerung</li> <li>• Angrifffortsetzung</li> </ul>	9, 10	
2.3.5.	Gegenangriffe		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Gegenangriff mit Tempogewinn</li> <li>• Der Sperrgegenangriff</li> <li>• Der Doppeltreffer</li> </ul>	11, 12	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Meidgegenangriff</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Kontratempo</li> </ul>	24	
		21, 22	
<b>3</b>	<b>Prüfungen</b>	<b>29-34</b>	

## Zeitliche Gestaltung:

(Waffenspezifische Vertiefung Degen – Leistungssport 1. und 2. Wochenende)

	<u>Erstes Wochenende</u>	<u>Zweites Wochenende</u>
Freitag:	LE 1, 2 und 3	LE 18, 19 und 20
Sonnabend:	LE 9 bis 11	LE 21 bis 28
Sonntag:	LE 12 bis 17	LE 29 bis 34
	<b><u>17 LE</u></b>	<b><u>17 LE</u></b>
<b><u>Zwei Wochenenden gesamt:</u></b>		<b><u>34 LE</u></b>

## Inhaltliche Aufteilung:

### 1. Wochenende:

- Freitag:
  - LE 1: Inhaltliche Schwerpunkte zur waffenspezifischen Ausbildung im Modul 5
  - LE 2 und 3: Theoretische Inhalte (Besonderheiten des Degenfechtens) und praktische Übungen; Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Aufgabenstellungen für Partnerübungen)
    - Praktische Inhalte:
      - Beinarbeit:  
Rhythmisierung von Schrittfolgen, Ausfall mit unterschiedlichen Amplituden, Flèche, Angriffsverlängerung /Wiederholungen
      - Klingenarbeit:  
Grundangriffe und Umgehungsangriffe auf unterschiedliche Treffflächen, Tempo- und Mensurwahl, Präparation, taktische Konzeption
- Sonnabend:
  - LE 4: Theoretische Inhalte und praktische Übungen zur Technik und Gestaltung der Lektion.  
Praktische Inhalte:
    - Technik der Trainerlektion – Methodischer Aufbau einer Lektion abhängig von:
      - Dem Leistungsstand der Fechter
      - Den unterschiedlichen Zielen (technisch, taktisch, spezifisch-konditionell)
  - LE 5 und 6: Theoretische Inhalte und praktische Übungen zur Technik und Gestaltung der Lektion und des Gruppentrainings.  
Praktische Inhalte:
    - Die Angriffe
      - Kurze und lange freie Angriffe auf verschiedene Trefferflächen
      - Unterschiedliche Stoßtechniken: gerade (wie Florett), gewinkelt, opponierend und geworfen (Bingo bzw. falsches Coupé)
      - Fintangriffe kurz und lang auf verschiedene Treffflächen

- LE 7 und 8: Theoretische Inhalte und praktische Übungen zur Technik und Gestaltung der Lektion und des Gruppentrainings  
Praktische Inhalte:
  - Klingenangriffe
    - Mit Sixt und Oktav auf verschiedene Treffflächen
  - Paraden
    - Stabilisierung und Rhythmisierung der Paraden (Sixt und Oktav)
    - Paradekombinationen
  - Riposten
    - Direkte und indirekte Riposten
    - Mit Opposition
    - Auf verschiedene Treffflächen
  
- LE 9 und 10: Theoretische Inhalte und praktische Übungen zur Gestaltung der Einzellektion und des Gruppentrainings  
Praktischer Inhalt:
  - Angriffsverlängerung und Angriffswiederholungen
    - Unterschiedliche Stoßführung (gewinkelt)
    - Mit Sperrung und Umgehung
    - Auf verschiedene Treffflächen
  
- Sonntag:
  - LE 11 und 12 : Theoretische Inhalte und praktische Übungen zur Gestaltung der Einzellektion und des Gruppentrainings  
Praktischer Inhalt:
    - Gegenangriffe
      - Gegenangriff mit Tempogewinn (Unterschied zum Angriff in die Präparation erarbeiten)
      - Doppeltreffer
      - Sperrgegenangriffe
  
  - LE 14: Theoretische Inhalte und praktische Übungen zur Gestaltung der Einzellektion und des Gruppentrainings
    - Die zweite Absicht
      - Bedeutung als taktisches Element gegen Gegenangriffe
      - Ihre Vorbereitung, geläufigen Paraden und unterschiedliche Endstöße
    - Die Finte ins Tempo
      - Bedeutung als taktische Lösung gegen die 2. Absicht
      - Ausführung gegen Sixt, Oktav und Quart
      - Bedeutung von Mensur und Beinarbeit
  
  - LE 15: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings
    - Gestaltung und Organisation des Freifechtens
      - Runden, Trefferzahlen und KO
      - Handicap und inhaltliche Einschränkungen

- LE 16: Theoretische Inhalte und praktische Übungen zur Gestaltung der Einzellektion
  - Bewegungs- und Technikkombinationen (Kurz Hand, dann Körper, Kurz Hand dann Bein dann Körper usw.)
  - Einführung in die Beck'schen Lektionen
    - Prinzipien und Aufbau der Lektion
    - Beispielhafter Inhalt einer Degenlektion
- LE 17: Lehrgangsabschluss
  - Auswertung der gezeigten Leistungen und Hinweise für das Selbststudium
  - Aufgabe: eine Trainingseinheit selbständig vorbereiten

▪ **2. Wochenende:**

• Freitag:

- LE 18: Überprüfung der für das Selbststudium gestellten Aufgaben
- LE 19 und 20: Theoretische Inhalte und praktische Übungen Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung)  
Praktischer Inhalt:
  - Selbständige Realisierung einer Trainingseinheit

• Sonnabend:

- LE 21 und 22: Theoretische Inhalte und praktische Übungen Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung).  
Praktischer Inhalt:
  - Das Konratempo
    - Der Gegenangriff in einen Gegenangriff
    - Das Konratempo als taktische Lösung gegen die Finte ins Tempo
    - Konratempo als Alternative für Mehrfachparaden gegen die Finte ins Tempo
  - Die Reduktion fechtlogischer Handlungsfolgen
    - Das Reduzieren fechtlogischer komplexer Handlungsfolgen auf einfache strategisch-taktische Handlungen.
- LE 23: Theoretische Inhalte und praktische Übungen Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung)  
Praktischer Inhalt:
  - Die Verteidigung mit der Spitze
    - Der Aufhaltstoß als Alternative zur Parade.
    - Vor- und Nachteile des „langen“ (französischen) Griffs.
    - Bedeutung von Mensur und Beinarbeit.

- LE 24: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung).  
Praktischer Inhalt:
  - Der Meidgegenangriff
    - Die Meidbewegungen
    - Die Begriffe „Passata sotto“ und „Inquartata“
  
- LE 25: Theoretische Inhalte und praktische Übungen zur Technik und Gestaltung der Lektion.  
Die nachfolgenden Inhalte haben mehrheitlich informativen Charakter  
Praktischer Inhalt:
  - Die Paraden Septim und Prim
    - Vier Blößen, Vier Linien, Vier Positionen, Vier „Hauptparaden“
    - Die Cedierungsparade am Beispiel der Sixt
  
- LE 26 und 27: Theoretische Inhalte und praktische Übungen zur Technik und Gestaltung der Lektion.  
Praktischer Inhalt:
  - Zusammenfassung der behandelten Inhalte
    - Methodisch korrekter Aufbau einer Lektion
    - Übertragbarkeit des Erlernten (Lektion, Partnerarbeit, Freifechten, Wechselwirkungen)
  
- LE 28: Seminar als Vorbereitung auf die Prüfung am Sonntag
  
- Sonntag:
  - **LE 29 bis 34: Prüfungen**  
**Die Inhalte der Prüfungen sollten nach Bestätigung der Inhalte für die Module Fechtpraxis 1 und 2 sowie der waffenspezifischen Module konzipiert werden.**

## Anhang 5 Modul 5 (Waffenspezifische Vertiefung Säbel)

### Themenplan (Modul 5 – Säbel)

Lfd. Nr.	Thema	Nr. der LE
<b>1</b>	<b>Theoretische Inhalte</b>	
1.1.	Schwerpunkte der waffenspezifischen Vertiefung	1
1.2.	Seminar zur Prüfungsvorbereitung	28
<b>2</b>	<b>Theoretische Inhalte und praktische Übungen</b>	
2.1.	Einführung in die Lektionstechnik	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prinzipien und Aufbau der Lektionstechnik</li> </ul>	15,16
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beispielhafter Inhalt einer Säbellektion</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Training taktischer Vorbereitungen</li> </ul>	21- 23
2.2.	Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings	27
2.2.	Strategische Grundelemente	
2.3.1.	Angriff	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Direkter Grundangriff</li> </ul>	2, 3
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Beseitigungsangriff (Battuta)</li> </ul>	20
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fintangriffe</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angriff auf Sehen</li> </ul>	2, 3
2.3.2.	Der Hieb in alle Blößen	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurze Hiebe auf den Handschuh</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lange Hiebe auf Kopf, Brust, Flanke</li> </ul>	4
2.3.3.	Übungen für die Finger zur Ausführung eines Hiebes	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammenspiel von Waffen- und Körperbewegungen</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einsatz bei konkreten Angriffen</li> </ul>	5, 6
2.4.	Verteidigung	
2.4.1.	Die Parade und Riposte in der Lektion	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stellen der Paraden (Terz, Quart, Quint)</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Stand und aus der Bewegung</li> </ul>	7, 8
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die zusätzlichen und möglichen Paraden</li> </ul>	27
2.4.2.	Die Parade und Riposte in der Partnerübung	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parade gegen vorgegebene und wechselnde Blößen</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhythmik der Paraden</li> </ul>	7, 8
2.4.3.	Die organisierte Verteidigung	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konkrete Paraden</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Fintparaden</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Körperparade</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die zweite Absicht</li> </ul>	9- 11
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperparade und Angriffsübernahme</li> </ul>	14
2.5.	Gegenangriffe	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gegenangriffe gegen den Körper</li> </ul>	12, 13
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Gegenangriff mit Tempogewinn</li> </ul>	14
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Prise de Fer</li> </ul>	20
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Sperrgegenangriff</li> </ul>	25, 26
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Linie</li> </ul>	24
<b>3</b>	<b>Prüfungen</b>	<b>29-34</b>

## Zeitliche Gestaltung:

(Waffenspezifische Vertiefung Säbel - Leistungssport 1. und 2. Wochenende):

	<u>Erstes Wochenende</u>	<u>Zweites Wochenende</u>
Freitag:	LE 1, 2 und 3	LE 18, 19 und 20
Sonnabend:	LE 9 bis 11	LE 21 bis 28
Sonntag:	LE 12 bis 17	LE 29 bis 34
	<b><u>17 LE</u></b>	<b><u>17 LE</u></b>
<b><u>Zwei Wochenenden gesamt:</u></b>		<b><u>34 LE</u></b>

## Inhaltliche Aufteilung:

### 1. Wochenende:

- Freitag:
  - LE 1: Inhaltliche Schwerpunkte zur waffenspezifischen Ausbildung im Modul 5
  - LE 2 und 3: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung)  
Praktischer Inhalt:
    - Vertiefung der Angriffe
      - Direkter Angriff
      - Fintangriffe
      - Angriff auf Sehen
- Sonnabend:
  - LE 4: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Technik und Gestaltung der Lektion (Formulierung von Aufgaben für die Lektion)  
Praktischer Inhalt:
    - Der Hieb in alle Blößen
      - Kurze Hiebe auf den Handschuh
      - Lange Hiebe auf Kopf, Brust, Flanke
  - LE 5 und 6: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung)  
Praktischer Inhalt:
    - Übungen für die Finger zur Ausführung eines Hiebes
      - Zusammenspiel von Waffen- und Körperbewegungen
      - Einsatz bei konkreten Angriffen
  - LE 7 und 8: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Technik und Gestaltung der Lektion.  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung)

## Praktischer Inhalt:

- Die Verteidigung
  - Die Parade und Riposte in der Lektion
    - Stellen der Paraden ( Terz, Quart, Quint)
    - Im Stand und aus der Bewegung
  - Die Parade und Riposte in der Partnerübung
    - Parade gegen vorgegebene Blößen
    - Rhythmik der Paraden
    - Parade gegen wechselnde Blößen
- LE 9,10 und 11: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung)  
Praktischer Inhalt:
  - Die organisierte Verteidigung
    - Konkrete Paraden
    - Die Fintparaden
    - Die Körperparade
    - Die zweite Absicht (provozieren der gegnerischen Offensivhandlung)
- Sonntag:
  - LE 12 und 13: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung)  
Praktischer Inhalt:
    - Gegenangriffe
      - Gegenangriffe gegen den Körper
      - Vorhiebe
  - LE 14: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Technik und Gestaltung der Lektion (Formulierung von Aufgaben für die Lektion)
    - Körperparade und Angriffsübernahme
    - Gegenangriff mit Tempogewinn
  - LE 15 und 16: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Lektion)
    - Einführung in die Lektionstechnik
      - Prinzipien und Aufbau der Lektion
      - Beispielhafter Inhalt einer Säbellektion
  - LE 17: Lehrgangsabschluss
    - Auswertung der gezeigten Leistungen und Hinweise für das Selbststudium
    - Hinweise zur Vorbereitung auf die Prüfung

## 2. Wochenende:

- Freitag:
  - LE 18 und 19: Überprüfung der für das Selbststudium gestellten Aufgaben
  - LE 20: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung)  
Praktischer Inhalt:
    - Der Einsatz der Battuta in Angriff und als Prise de Fer
- Sonnabend:
  - LE 21, 22 und 23: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung) und Technik und Gestaltung der Lektion.  
Praktischer Inhalt:
    - Taktische Vorbereitungen (Präparationen)
      - Für direkten Angriff
      - Für 2. Absicht
      - Für Angriff mit Tempogewinn
      - Für langen Angriff
  - LE 24: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung)  
Praktischer Inhalt:
    - Die Linie
      - Technik und Einsatz der Linie
      - Die taktischen Möglichkeiten der Linie
  - LE 25 und 26: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung) und Technik und Gestaltung der Lektion.  
Die nachfolgenden Inhalte haben mehrheitlich informativen Charakter  
Praktischer Inhalt:
    - Der Sperrgegenangriff
      - Das Sperren der gegnerischen Umgehung
      - Das Sperren des gegnerischen Endhiebes
  - LE 27: Theoretische Inhalte und praktische Übungen  
Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (Formulierung von Aufgaben für die Partnerübung) und Technik und Gestaltung der Lektion.  
Die nachfolgenden Inhalte haben mehrheitlich informativen Charakter

### **Praktischer Inhalt:**

- Die zusätzlichen möglichen Paraden
  - Septim, Prim
- LE 28: Seminar als Vorbereitung auf die Prüfung am Sonntag
- Sonntag:
  - **LE 29 bis 34: Prüfungen**  
**Die Inhalte der Prüfungen sollten nach Bestätigung der Inhalte für die Module Fechtpraxis 1 und 2 sowie der waffenspezifischen Module konzipiert werden.**

## **Anhang 6: Selbstverständnis und Angebote der Trainerakademie**

Die Trainerakademie Köln des Deutschen Sportbundes ist als die zentrale und eigenständige Aus- und Fortbildungsstätte für Trainerinnen und Trainer im deutschen Leistungssport eine tragende Säule des nationalen Spitzensportsystems. Hohe und höchste sportliche Leistungen auf nationaler und internationaler Bühne hängen von einer Vielzahl systemisch wirkender Faktoren ab. Eine ganz entscheidende Rolle spielen dabei ganz zweifellos hoch qualifizierte und engagierte Trainerinnen und Trainer. Diese grundlegende Einsicht hat 1974 auf ausdrücklichen Wunsch des Deutschen Sportbundes, seiner Spitzenverbände sowie der Landessportbünde in partnerschaftlicher Zusammenarbeit mit dem Bundesministerium des Innern und dem Land Nordrhein-Westfalen zur Gründung der Trainerakademie Köln des DSB geführt. Inzwischen gehören 44 Spitzenverbände – darunter alle olympischen Fachverbände – alle Landessportbünde, der Deutsche Sportbund, das Nationale Olympische Komitee für Deutschland sowie die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention dem Verein „Trainerakademie Köln des DSB e.V.“ an.

Die Ausbildung an der Trainerakademie Köln des DSB ist als berufsakademisches Studium mit einem sehr hohen Spezialisierungsgrad in ganz besonderem Maße auf die Einsatzperspektive der Studierenden als Trainer im Leistungssport ausgerichtet und durchgängig zielgerichtet. Es wird ganz bewusst an den besonderen Vorkenntnissen und Erfahrungen der Studierenden sowie den Besonderheiten der Diplom-Trainer-Studenten hinsichtlich ihrer Berufs- und Studienmotivation angeknüpft. Die Ausbildung ist also von vornherein ausgerichtet auf die Haupttätigkeitsfelder, in denen sich jeder Trainer in der Leistungssportpraxis zwangsläufig bewegt. Das betrifft die Bereiche

- Training und Wettkampf,
- Führen von Athleten und Teams (dies nicht nur bezogen auf die Athleten sondern auch auf die verschiedenen Betreuer und Spezialisten) sowie
- das zielführende Agieren in spezifischen Strukturen des Leistungssports.

Dabei ist die pädagogisch-methodische Befähigung als Schlüsselqualifikation eine Kernkompetenz, die zu entwickeln und auszubauen ist. Deshalb ist das Studium konsequent auf die Erfordernisse des Leistungssports ausgerichtet. Im Vordergrund stehen folgende Aspekte:

- Erwerb wissenschaftlich fundierter Erkenntnisse mit hoher Relevanz für erfolgreiches Trainerhandeln;
- Enge Verschränkung von Wissenserwerb und Trainerhandeln mit dem Ziel, effektive Trainerkompetenzen zu entwickeln;
- Austausch fortgeschrittenster Erfahrungen aus der Leistungssportpraxis (der berühmte Blick über den Tellerrand der eigenen Sportart hinaus: Nicht das Trennende, sondern das Sportartverbindende sehen und auf die eigene Trainertätigkeit projizieren);
- Transfer neuester Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung: Zeitnah und ergebnisorientiert.

Die Diplom-Trainer-Ausbildung an der Trainerakademie Köln des DSB ist integraler Bestandteil der novellierten, bundeseinheitlichen „Rahmenrichtlinien für Qualifizierung des Deutschen Sportbundes“, die vom DSB-Bundestag (10.12.2005 in Köln) einstimmig verabschiedet wurden. Als zentrale und eigenständige Aus- und Fortbildungsinstitution für die Spitzentrainerinnen und –trainer im deutschen Sport trägt die Trainerakademie Köln des DSB zur deutlichen Profilschärfung der Ausbildung für Trainerinnen und Trai-

ner im Leistungssport bei. An dessen Spitze steht das für Trainerinnen und Trainer in Deutschland höchste staatliche Zertifikat, das mit der höchsten deutschen Trainerlizenz – der Diplom-Trainer / die Diplom-Trainerin des DSB – verknüpft ist. Deren Tätigkeit umfasst die Gestaltung eines systematischen leistungssportlichen Trainings bis zur individuellen Höchstleistung. Unter Einbeziehung ihrer Kenntnisse, Fähigkeiten, Fertigkeiten und Erfahrungen werden sie dazu befähigt,

- das leistungssportliche Training und den Wettkampf in einer Sportart (vornehmlich im Aufbau-, Anschluss- und Hochleistungsbereich) zu leiten, zu planen und effektiv zu gestalten,
- die pädagogische Relevanz ihrer Tätigkeit zu erkennen und ausgehend von einer hohen fachlichen und sozialen Kompetenz ihre Athleten verantwortungsvoll und ergebnisorientiert zu führen,
- den Prozess der Leistungsentwicklung ihrer Athleten in enger Zusammenarbeit mit Funktionären, Trainerkollegen, Wissenschaftlern, Ärzten und anderen Fachspezialisten effektiv zu gestalten und zu führen,
- sich nach Abschluss des Studiums an der Trainerakademie in geeigneter Weise selbständig und eigenverantwortlich weiterführende Erkenntnisse anzueignen und dieses Wissen in der Praxis effektiv anzuwenden,
- die Ausbildung von Trainern und Übungsleitern in ihrer Sportart effektiv zu planen und zu gestalten.

Das Diplom-Trainer-Studium wird in 2 Formen als Direktstudium (18 Monate) und als berufsbegleitendes Studium (3 Jahre) mit einem Umfang von 1.300 Unterrichtseinheiten angeboten.

Das neue Curriculum weist 480 Unterrichtseinheiten in der Grundlagenausbildung (die bekannten Lehrgebiete mit Ausrichtung auf die Bereiche Training und Wettkampf, Führen von Athleten und Teams sowie Agieren in Strukturen des deutschen Sports) sowie 480 Unterrichtseinheiten in einem neuen, in Deutschland einzigartigen Ausbildungsabschnitt „Spezialisierung“ aus. In der Spezialisierung werden sportartengruppen- sowie themengruppenorientierte Problembereiche vertiefend und in komplexer, problemlösungsorientierter Anwendung thematisiert.

Die sportartspezifische Ausbildung (240 Unterrichtseinheiten) ist unverändert das profilbestimmende Element des Studiums. Die Studierenden werden in diesem Ausbildungsbestandteil an das Training von Bundeskadern herangeführt und in die damit verbundenen Prozesse integriert. Vorzüge ergeben sich daraus sowohl für die Studierenden wie auch für die Spitzenverbände.

Hospitationen (100 Unterrichtseinheiten) sind ebenso nachzuweisen, wie auch eine Studienarbeit vorzulegen ist.

In der Ausbildung kommen national und international ausgewiesene Fachleute aus Sportwissenschaft und Leistungssportpraxis zum Einsatz. Zur Zeit sind mehr als 150 Lehrbeauftragte aus allen Teilen Deutschlands in die Ausbildung eingebunden. Die Trainerakademie Köln des DSB ist Teil des wissenschaftlichen Verbundsystems im Leistungssport. Wichtige Partner in diesem Kontext sind u.a. das Institut für Angewandte Trainingswissenschaft (IAT) in Leipzig, das Institut für Forschung und Entwicklung von Sportgeräten (FES) in Berlin, das Bundesinstitut für Sportwissenschaft in Bonn, die Olympiastützpunkte, die Nationale Anti-Doping-Agentur (NADA), die Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft (DVS) mit den Wissenschaftlern aus den sportwissenschaftlichen Fakultäten und Instituten an Universitäten und Hochschulen und die Deutsche Sporthochschule in Köln.

Erfolgreiches Trainerhandeln setzt eine permanente Erneuerung der Leistungssportpraxis voraus. Deshalb sind Fortbildungen für Absolventen und Trainer wichtiger Bestandteil des Aufgabenspektrums der Trainerakademie. Innerhalb dieses Aufgabenbereiches führt die Trainerakademie Köln des DSB regelmäßig Fortbildungsseminare für Absolventen sowie Bundestrainer-Teilseminare durch. Diese Veranstaltungen sind darauf ausgerichtet, Leistungsreserven vor dem Hintergrund aktueller Forschungsergebnisse gezielt zu erschließen. Dem Austausch fortgeschrittenster Praxiserfahrungen kommt hierbei eine besondere Bedeutung zu.

Die Trainerakademie Köln des DSB ist mit ihrer strategischen Ausrichtung auf die Bedürfnisse und Erfordernisse der Leistungssportpraxis und ihre darauf abgestellte Struktur mit zielführenden Verbindungen in die Leistungssportpraxis der Spitzenverbände und in die sportwissenschaftliche Forschung in der Lage, besondere organisationale Kompetenzen zu erschließen, um damit zur Sicherung der internationalen Konkurrenzfähigkeit des deutschen Sports beizutragen.

Bewerbungs- und Zulassungsverfahren sind in §§ 4 und 5 der „Studien- und Prüfungsordnung für die Trainerakademie Köln des Deutschen Sportbundes“ (2004) geregelt. Die Studiengänge werden ausgeschrieben, z.B. in den Fachzeitschriften der Spitzenverbände oder auf der Homepage der Trainerakademie ([www.trainerakademie-koeln.de](http://www.trainerakademie-koeln.de)).

Die wesentlichen Voraussetzungen für die Aufnahme des Diplom-Trainer-Studiums an der Trainerakademie Köln des DSB sind:

- Fachoberschulreife;
- Gültige Trainer-A-Lizenz des Spitzenverbandes;
- Befürwortung der Bewerbung durch den Spitzenverband;
- Umfangreiche praktische Trainertätigkeit.

Bewerbungen sind über den jeweiligen Spitzenverband an der Trainerakademie Köln des DSB einzureichen. Über die Zulassung zum Studium entscheidet die Zulassungskommission.

## Anhang 7 Spezielle Trainingslehre (B-Trainerausbildung Leistungssport)

Siehe auch: Barth, B. & Beck, E. (2000/2005): Fechttraining. Aachen: Meyer & Meyer Verlag, Kap. 2.5)

### 1. Thema:

**Theoretische und methodische Aussagen zu den konditionellen Fähigkeiten und deren Ausbildung (Klassifikationsmöglichkeiten der konditionellen Fähigkeiten, grundlegende trainingsmethodische Orientierung)**

#### 1.1. Kraft und Krafttraining

- **Def.:** Körperliche Fähigkeit; Leistungsvoraussetzung, um Widerstände überwinden oder entgegenwirken zu können (personaler Leistungsfaktor)

Trainingsmethodik versteht die Kraft als Fähigkeit/Leistungsvoraussetzung die Kraftfähigkeiten werden den konditionellen, energetisch determinierten Fähigkeiten zugeordnet

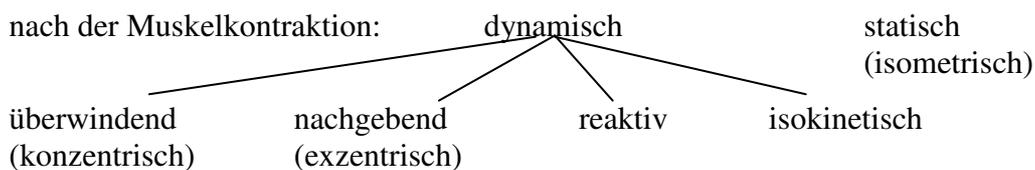
Unterscheidung in Maximal-, Schnell- und Ausdauerkraft (Kraftausdauer)

– Klassifizierungsmöglichkeiten der Kraft bzw. des Krafttrainings:

nach der Zielrichtung:

MK, SK, AK (KA)

nach der Muskelkontraktion:



nach der Art der KÜ:

allgemeines. Krafttraining

spezielles. Krafttraining

nach der Organisationsform: Kreis-, Satz- und Stationstraining

#### • Begriffe

Maximalkraft: Höchste Kraft, die der Muskel unter Willkürbedingungen realisieren kann; der Wert ist abhängig von der Art der Bewegungsausführung und differenziert zwischen den einzelnen Muskeln.

Maximalkraft ist die Basis für hohe Schnellkraft- oder Ausdauerkraftleistungen.

Schnellkraft: Fähigkeit, bei willkürlicher Kontraktion die Muskelkraft in kurzer Zeit zu mobilisieren und das Kraftmaximum in optimaler Zeit zu erreichen.

Kraftausdauer: Widerstandsfähigkeit gegenüber ermüdungsbedingtem Abfall bei wiederholten Krafteinsätzen bei Widerständen von über 30% MK.

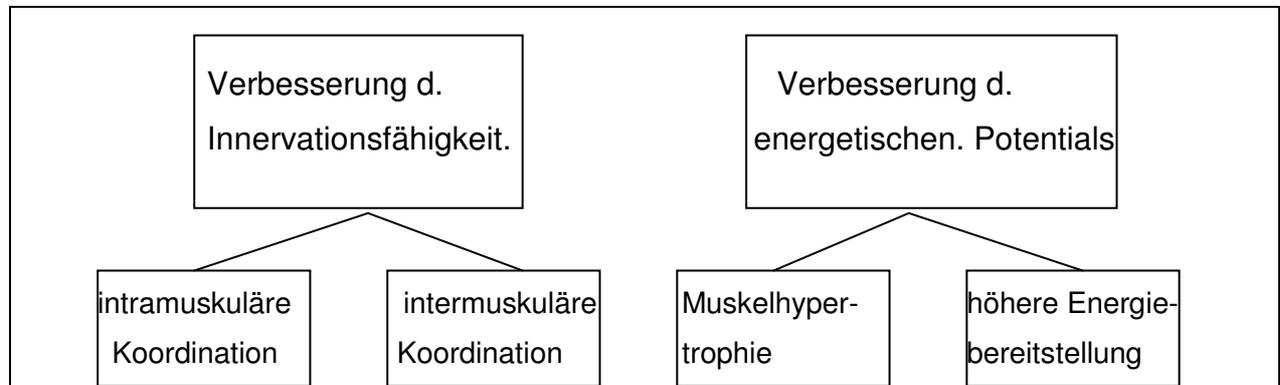
relative Kraft: auf das Körpergewicht bezogene Kraftniveau

$$\text{relative Kraft} = \frac{\text{absolute Kraft (z. B. statischer Maximalkraftwert)}}{\text{Körpermasse}}$$

absolute Kraft: der unter statischen oder dynamischen Bedingungen gemessene oder erbrachte höchste Kraftwert (die höchste überwundene Last)

- **Klassifizierung der Methoden des Krafttrainings**

- nach dem Trainingsziel



- intramuskuläre Koordination (innermuskuläre Koordination):

Rekrutierung: Zuschaltung weiterer motorischer Einheiten

Synchronisation: Gleichzeitige Rekrutierung möglichst vieler motorischer Einheiten

- intermuskuläre Koordination: Optimales und effektives Zusammenspiel aller an der Bewegung beteiligten Muskelgruppen (der gesamten Muskelschlinge), z. B. richtige An- und Entspannung von Antagonist und Synergist, zeitlich effektive Kraftimpulse der beteiligten Muskeln u. ä.

- Hypertrophie: Muskelfaserquerschnittvergrößerung

- nach der Grundstruktur der Widerstandsanforderungen

Grundform	Variation	Beispiel
-----------	-----------	----------

wechselnde Widerstände

    ansteigend   80% auf 100%

    Pyramidenmethode:

$$\frac{80\%}{5x} + \frac{85\%}{4x} + \frac{90\%}{2x} + \frac{95\%}{3x} + \frac{100\%}{1x}$$

    abfallend

    Methode

    nach

    Watkins

(WM=Wiederholungsmaximum)

$$\frac{100\% \text{ WM}}{10x} + \frac{75\% \text{ WM}}{10x} + \frac{50\% \text{ WM}}{10x}$$

    ansteigend-

    abfallend von 30% auf 60% zurück auf 30% MK

    Doppelte Pyramidenmethode

$$\frac{30\%}{15x} + \frac{40\%}{14x} + \frac{50\%}{13x} + \frac{60\%}{12x} + \frac{50\%}{13x} + \frac{40\%}{14x} + \frac{30\%}{15x}$$

### Kontrastmethode:

$$1.-2. \text{ Serie: } \left( \frac{80\% \text{ MK}}{4x} + \frac{40\% \text{ MK}}{3x} \right)$$

$$3.-5. \text{ Serie: } \left( \frac{90\% \text{ MK}}{3x} + \frac{50\% \text{ MK}}{2x} \right)$$

$$6.-7. \text{ Serie: } \left( \frac{80\% \text{ MK}}{4x} + \frac{40\% \text{ MK}}{3x} \right)$$

Pause: 3 Minuten nach jeder Serie

konstante Widerstände

Methode der submaximalen Krafteinsätze

$$5x \left( \frac{90\%}{3 - 5x} \right)$$

- Trainingsmethodische Grundanforderungen

- gründliche allgemeine und spezielle Vor- und Nachbereitung
- beachten von altersspezifischen Besonderheiten Belastbarkeit des Binde- und Stützsystems
- Atemtechnik
- funktionelles (Maximal-)Krafttraining - Übungsausführung technisch richtig

#### Intramuskuläres Maximalkrafttraining

BI: 80-100% (erwachsene, trainierte Sportler) -

zügige Bewegungsausführung (Orientierung auf schnelle, explosive Krafteinsätze)

BU: Serienanzahl 5-8/ Wiederholungsanzahl/Serie 1-8

Pause: ca. 3- 5 min. (energetische Wiederherstellung des Muskels

ca. 48 h zwischen der Wiederbelastung des Muskels

KÜ: vorwiegend allgemeine; bedingt Wettkampfübung - dynamische Ausführung

Organisations-methodisches: Verfahren: vorwiegend Stationstraining

#### Maximalkraftverbesserung durch Muskelhypertrophie

- sinnvoll nur bei erwachsenen, systematisch vorbereiteten Sportlern
- bei leistungsorientierten Wettkampfsportlern in der Vorbereitungsphase; "dosiert"
- Grundbedingung: starke muskuläre, energetische Auslastung

BI: 60- 80% (in Abhängigkeit vom Leistungsstand und Zielstellung)

zügige (Wettkampfsportler), bewußt langsame (Bodybuilder) Bewegungsausführung

BU: Serienanzahl ca. 8-15/ Wiederholungsanzahl 12 und mehr

Pause: 30 s bis 2 min

KÜ: allgemeine

Organisations-methodisches Verfahren: Satz- und Stationstraining

#### Maximalkraftverbesserung im Nachwuchstraining

- ist grundsätzlich möglich, wenn altersbedingte Besonderheiten bei der trainingsmethodischen Gestaltung beachtet werden
- keine hohen Lasten, Widerstände von max. 30 (9/10 Jahre) bis 50% (11/13Jahre) des Körpergewichts reichen aus, explosive Krafteinsätze, geringe Belastungsumfänge - keine gravierende Unterschiede zum Schnellkrafttraining

- keine selbständigen Trainingseinheiten, weniger dynamisch, hoher Anteil von statischen Belastungsverfahren

### **Kraftausdauertraining:**

- Grundlegende trainingsmethodische Orientierungen

#### Allgemeines Kraftausdauertraining

Wichtigste Zielstellung: Erhöhung der muskulären Belastbarkeit - Verbesserung des energetischen Potentials der Muskulatur

BI: 30% - 60% MK

Bewegungsgeschwindigkeit/-frequenz zügig bis explosiv - im wettkampf typischen Bereich

BU: Serien: 8 - 15; Wiederholungen: 15 bis 40

oder über die Zeit 20 s bis 90 s (auch hier an die wettkampftypischen Anforderungen wie Belastungsdauer angleichen)

Pause: 10 s bis 1 min.

KÜ: allgemein, Spezial- und Wettkampfübung

Organisations-methodische Verfahren: Stationstraining

Kreistraining

Satztraining

#### Spezielles Kraftausdauertraining

BI: Intensitätsbereich: leicht erhöht - original - leicht reduziert /Wichtig: die Bewegungsstruktur der Wettkampfübung - intermuskuläre Koordination - darf nicht wesentlich verändert werden -Beachten: Höhe und Lage des Kraftmaximums, Größe des Kraftstoßes, Steilheit des Kraftanstiegs, Art der Energiebereitstellung

Bewegungsintensität - Frequenz und Geschwindigkeit - im Bereich der Wettkampfanforderungen (mit Hilfe der BI wird die Art der Energiebereitstellung gesteuert

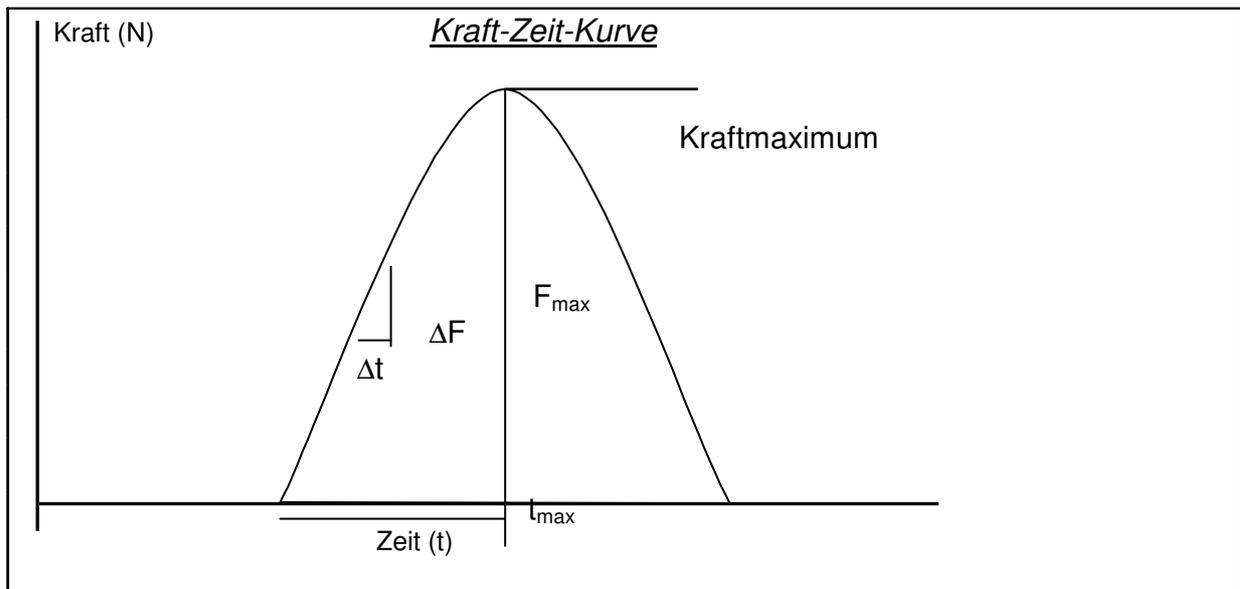
!)

BU: Belastungsdauer wie im Wettkampf

Pause: relativ kurz, technisch richtige Ausführung unter wachsender Ermüdung

#### Schnellkraft und Schnellkrafttraining:

- Ziel. dem eigenen Körper oder einem Sportgerät eine hohe Endgeschwindigkeit zu erteilen - schnelle Mobilisierung der Kraft in der zur Verfügung stehenden Zeit und Beschleunigungsstrecke
- Abhängig vom Maximalkraftniveau  
Fechtstoß - hier kommt es primär nicht darauf an, möglichst ein maximales Kraftniveau zu realisieren - leistungsentscheidend ist vielmehr eine hohe Kontraktions- und Verkürzungsgeschwindigkeit der Muskeln ("Steilheit" des Anstiegs)



- Schnellkraftindex  $S_k = \frac{F_{\max}}{t_{\max}}$

Explosivkraftindex  $E_k = \frac{\Delta F}{\Delta t}$

#### Trainingsmethodische Grundanforderungen

- ein auf die disziplinspezifischen Anforderungen ausgebildetes Maximalkraftniveau
- hohe Rekrutierungsrate und hohe Synchronisation
- explosive Aktivierung der Synergisten bei effektiver Entspannung der Antagonisten
- hoher Anteil von FT-Fasern

#### Allgemeines Schnellkrafttraining

BI: 30 - 75% MK

explosive Bewegungsgeschwindigkeit mit bewußt angestrebter Geschwindigkeitserhöhung in der Endphase der Bewegung

Widerstände sollten sich an die Wettkampfanforderungen orientieren (Ringern - Fechten - Speerwerfen - Weitspringen)

BU: Serienanzahl: 1-7; Wiederholungsanzahl: 1-8

Pause: 5-8 min. (BI muß in jeder Serie realisiert werden - keine Ermüdung)

KÜ: allgemeine KÜ

Org.-meth. Verfahren: Stationstraining

#### Spezielles Schnellkrafttraining

BI: Intensitätsbereich: leicht erhöht - original - leicht reduziert /Wichtig: die Bewegungsstruktur der Wettkampfübung - intermuskuläre Koordination - darf nicht wesentlich verändert werden (z. B. Speerwerfen  $800 \text{ g} \pm 200 \text{ g}$ )

Bewegungsintensität wettkampfspezifisch

BU: Einzelversuch bis wenige Serien/Wiederholungen

Pause: so lang, bis die geforderten Bewegungsintensitäten wieder realisiert werden können. Eingesetzte Übungen müssen sporttechnisch beherrscht werden (etwa Fein- form)

## 1.2. Schnelligkeit und Schnelligkeitstraining

- **Def.:** Koordinativ-konditionelle Fähigkeit; befähigt den Sportler in kürzester Zeit auf Reize zu reagieren bzw. Informationen zu verarbeiten u./o. Bewegungen/motorische Aktionen mit höchster Intensität auszuführen, wobei durch eine kurze Belastungsdauer eine Leistungsreduzierung aufgrund von Ermüdungserscheinungen ausgeschlossen wird.
- Klassifizierungsmöglichkeiten der Schnelligkeitsfähigkeiten:



Abb.: Klassifizierungsmodell der Schnelligkeitsfähigkeiten

- Begriffe:
  - Grundschnelligkeit (auch: "elementare Schnelligkeit"): darunter werden die Schnelligkeitsfähigkeiten verstanden, die in hohem Maße anlagebedingt sind. Das erfordert einen möglichst frühzeitigen Beginn der Ausbildung.
  - Reaktionsschnelligkeit:
    - Einfachreaktion - Reaktion auf eine bekanntes Signal und mit einer festgelegten Handlung/Bewegung (Reaktion auf ein Startschuss im Sprint)
    - Wahlreaktion - Reaktionen auf ein sich bewegendes Objekt, Unterscheidungsreaktionen
  - Koordinationsschnelligkeit
    - Frequenzschnelligkeit/Tapping (z. B. Heben und Senken des Fußballens aussitzender Position)
  - Schnelligkeit d. Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus (D-V-Z) ("Umschaltzeit" von nachgebender zu überwindender Kontraktion; Zeit  $\leq 170$  ms)
  - Komplexschnelligkeit: darunter werden die Schnelligkeitsfähigkeiten verstanden, die sich im Bewegungsvollzug immer in Einheit mit anderen Leistungsvoraussetzungen (z. B. der Kraft, Technik) äußern und in ihrem Niveau auch von diesen abhängig sind
    - (Beispiel: der 100-m-Lauf). Die komplexen Schnelligkeitsfähigkeiten bauen auf das

Niveau der Grundschnelligkeit auf und sind weiterhin abhängig vom (Maximal-)Kraftniveau und dem Beherrschungsgrad der sportlichen Technik. Insofern ist das Training der Komplexschnelligkeit kaum vom wettkampfspezifischen Schnellkrafttraining zu unterscheiden.

- azyklische Bewegungsschnelligkeit
    - Schnelligkeit einer Einzelbewegung (Schlag, Stoß, Wurf)
    - Beschleunigungsfähigkeit (Ausholbewegung beim Wurf)
  - zyklische Schnelligkeit
    - lokomotorische Schnelligkeit (Sprint)
    - Beschleunigungsfähigkeit
  - Handlungsschnelligkeit (Zeit von der Informationsaufnahme, -verarbeitung, einschließlich der Entscheidungsprozesse bis zur motorischen Lösung - "geistige und motorische Schnelligkeit"); bedeutungsvoll in den Kampf- und Sportspielarten!
- Grundlegende methodische Orientierungen
    1. Mit dem Training der Schnelligkeit ist sehr frühzeitig zu beginnen. Nach der Pubertät ist die Trainierbarkeit erschwert. Im Grundlagen- und Aufbautraining ist im Schnelligkeitstraining keine forcierte Umfangssteigerung sinnvoll, da dies zu einer einseitigen Orientierung auf extensive Intensitätsanforderungen führen würde.
    2. Für die Ausbildung aller Formen der Schnelligkeit gilt: Vom Einfachen zum Komplizierten bei der Bewegungsschnelligkeit mit zyklischen und azyklischen Übungen führt der Weg über die mittlere Geschwindigkeit (Bewegungsabläufe müssen erlernt werden!) zur sub- und maximalen.
    3. Schnelligkeitstraining ist in Einheit von selektiver (ausgewählter) und komplexer Ausbildung durchzuführen. Selektiv: Bei elementaren Voraussetzungen für maximale schnelle Muskelkontraktionen - als Vorstufe. Komplex: Zur unmittelbaren Leistungsentwicklung - mit Spezial- u./o. Wettkampfübungen, die in der Grobform beherrscht werden müssen.
    4. Die Belastungsanforderungen müssen sich an das prognostische Anforderungsprofil orientieren.
    5. Große Wiederholungsanzahlen schnelligkeitsfördernder Belastungen sind einerseits eine notwendige Bedingungen um Anpassungen auszulösen, führen aber andererseits zur raschen Gewöhnung an die Belastungsreize - Gefahr eines verfestigten motorischen Stereotyps ⇒ Schnelligkeitstraining vielseitig gestalten (Körperübungen, Intensitätsanforderungen, Trainingsmethoden).
    6. Hohe Intensitätsanforderungen rufen rasch psychische Ermüdungserscheinungen und Energiemangel hervor. Daher geringe Belastungsdauer (max. 7-15 s) und -umfänge.
    7. Schnelligkeitsreize wirken nur bei körperlicher Frische und hohem Aktivierungszustand des Zentralnervensystems. Notwendig:
      - Sorgfältige und systematisch aufgebaute Vorbelastung (in der Regel dauert diese länger als die Anforderungen im Hauptteil der TE).
      - Recht lange, aktiv gestaltete Pausen (bei zyklischen Übungen etwa 5- bis 10 min., bei azyklischen Übungen etwa 3-8 min.)
    8. Motive und Einstellungen, möglichst sofortige Rückinformationen

### 1.3. Ausdauer und Ausdauertraining

- **Def.:** Konditionelle Fähigkeit; Leistungsvoraussetzung, die den Sportler befähigt langandauernde Belastungsanforderungen ohne größeren Leistungsabfall durch Ermüdung zu bewältigen  
- Widerstandsfähigkeit gegen ermüdungsbedingten Leistungsabfall

- bei kurzzeitigen Belastungsanforderungen beeinflusst die Ausdauer das Leistungsergebnis, bei langandauernden Belastungsanforderungen ist sie leistungsentscheidend
- höheres Spiel- und Kampftempo über die ganze Wettkampfdauer sowie geringere Fehlleistungen (bessere Konzentrationsfähigkeit)
- Voraussetzung für eine erhöhte Belastbarkeit und Belastungsverträglichkeit
- Schnellere Wiederherstellungsfähigkeit (Erholungsfähigkeit)

- Klassifizierungsmöglichkeiten der Ausdauer:

nach der Belastungsdauer: Kurzzeit-, Mittelzeit- und Langzeitausdauer

Kurzzeitausdauer                      25 s bis  $\leq$  2 min.

Mittelzeitausdauer                     $>$  2 min. bis  $\leq$  10 min.

Langzeitausdauer                     $>$  10 min. (hier weitere Unterscheidungen mög-

lich)

nach der Art der Energiebereitstellung:

aerobe Ausdauer

anaerobe Ausdauer

anaerob/alactazid

anaerob/lactazid

nach der Größe/Masse der beanspruchten Muskulatur:

lokale Ausdauer (auch: lokale Kraftausdauer)

regionale Ausdauer

globale Ausdauer

- **Begriffe:**

Grundlagenausdauer: Abhängig u. a. von der Bewegungsökonomie, psych. Eigenschaften, Effektivität der Substratnutzung

Grundlagenausdauer ist die entscheidende Leistungsgrundlage für umfangreiche Trainings- und Wettkampfbelastungen - in den Kampfsportarten garantiert sie eine hohe Belastbarkeit und Belastungsverträglichkeit sowie eine verbesserte Wiederherstellungsfähigkeit nach der Bewältigung von Belastungsanforderungen. Es ist gesichert, daß mit der Zunahme der aeroben Leistungsfähigkeit (GA-I), egal ob mit allgemeinen oder spezifischen Übungen trainiert, die Verträglichkeit intensiver Belastungen (GA-II) steigt.

Ein verbessertes GA-Niveau garantiert eine höhere Mobilisationsfähigkeit

"Rechtsverschiebung" der Laktat-Leistungs-Kurve.

Unterscheidung in: (s. obige Abb.)

Grundlagenausdauer I: (auch Stabilisierungs- oder Ökonomisierungsbereich)  
Ausdauerentwicklung unter dominat oxydativer -aerober- Stoffwechsellage; im Laktatbereich über 1 bis 4 mmol/l

Ziel: höhere Intensitäten (Geschwindigkeit) in völlig aerober Stoffwechsellage  
Verbesserung der Belastbarkeit und Belastungsverträglichkeit,

Grundlagenausdauer II: (auch: Entwicklungsbereich) Ausdauerentwicklung unter dominat glykolytischer -anaerober- Stoffwechsellage ("Sauerstoffschuld"), im Laktatbereich 4 bis ca. 10 mmol/l

Ziel: höhere realisierbare Intensitäten unter anaeroben Bedingungen (bessere Laktat-

verträglichkeit

- Methoden des Ausdauertrainings

Dauermethoden	Intervallmethoden	Kontroll-/WK-Methoden
- Kontinuierliche Methode - Wechselmethode - Fartlek	extensive IVM - intensive IVM - Kurzzeit-IVM - Mittelzeit-IVM - Langzeit-IVM	Wiederholungsmethode
ohne Pause	mit "lohnender Pause" - ohne ger Wiederherstellung Wiederherstellung	Pause mit vollständi- ger Wiederherstellung

### **Dauermethoden**

*Kontinuierliche Methode:*

vorgegebene, nicht wechselnde Intensitäten wie Geschwindigkeit oder Vorgabe einer Zeit ("streng reglementiert")

Herzfrequenz im Bereich von 130/150 gering - 140/180 mittel - typische GA-I-Trainingsmethode, Belastungsdauer sollte nicht unter 20 min liegen

Bsp.: 5000 m in 25 min -  $v = 3,33$  m/s;

Effekte: mit sehr *geringer* Intensität (langsames Laufen mit einer Dauer von mindestens 40 min., Laktat um 1 mmol/l)

Ökonomisierung, effektiveres Ausführen von Bewegungen, Stabilisierung des aktuellen Leistungsniveaus, Regeneration, Fettstoffwechseltraining mit *mittlerer/submaximaler* Intensität (Lauf im Laktatbereich im Bereich  $> 1$  bis  $> 4$  mmol/l)

Erweiterung der  $VO_{2max}$ , Erreichen der aeroben Schwelle bei einer höheren Geschwindigkeit, Glykogenspeichervermehrung

Verbesserung der Belastbarkeit, Belastungsverträglichkeit,

Einschleifen von Bewegungsmustern (Ausbildung eines dynamisch motorischen Stereotyps), Gewöhnung an Monotonie - "Durchhaltevermögen"; "Monotonieverträglichkeit",

*Wechselmethode:*

wechselnde, vorgegebene Intensitäten; Methode des GA-I und GA-II- Training, (im Bereich des aeroben-anaeroben Übergangs, Hf etwa im Bereich 130 - 180,

Bsp.: 12x(400m) wechselnd mit 1,7 m/s (= 4 min.) und 2,7 m/s (= 2,5 min.)

Effekte:

Verbesserte Umstellung der Energiebereitstellung (wechselnd zwischen aerob-anaerob), bessere Laktatkompensation, Hypertrophie des Herzmuskels ("Sporthertz"), Regenerationsbeschleunigung, größere Belastungsverträglichkeit,

### **Intervallmethoden**

Wesen besteht darin, die Erholungsphasen (=Intervalle, Pause) so kurz zu halten, daß die Herzfrequenz nicht unter 120-140 absinkt. Erfahrungswerte verweisen auf Pausen-

zeiten zwischen 15 und 90 s. Dann erfolgt erneut eine Belastung. Bestimmt werden die geplanten Trainingseffekte beim Einsatz der Intervallmethoden durch:

Das Verhältnis - Belastung-Pause

Die Intensitätsanforderung (Intensitätsstufe)

#### *Extensive Intervallmethode (eIVM)*

(entspricht der Langzeit-Intervallmethode oder einer Mittelzeit-Intervallmethode mit geringen bis mittleren Intensitäten und längeren Pausen)

Bsp.: BU: 12-15 Serien mit jeweils 60-90 s Belastungsdauer;  $\Sigma$  35-45 min.

BI: 60-max.80% der Ist-Geschwindigkeit (ca. 160-170 Hf)

Pause: 90-120s (Hf auf 130 senken = Mittelzeitintervall/Pause)

Effekte:

Aktivierung der aeroben Prozesse - Vergrößerung der  $VO_{2max}$ , Herzvergrößerung,

Periphere Durchblutung und Kapillarisation, Laktattoleranz,

#### *Intensive Intervallmethode (iIVM)*

(entspricht der Kurzzeit-Intervallmethode bzw. einer Mittel- oder Langzeit-Intervallmethode mit sub- und maximalen Intensitäten sowie kurzen und sehr kurzen Pausen)

Bsp.: BU: 3-4Serien mit jeweils 9-12 Wiederholungen, Belastungsdauer 20-30 s;

$\Sigma$  25-30 min.

BI: 80-95% der Ist-/Soll-Geschwindigkeit (Hf ca. 180-190)

Pause: Wiederholung 120-180s; Serienpause 10-15 min.

Effekte:

Erweiterung der anaerob-laktaziden Leistungsfähigkeit, Herzvergrößerung, Training der Mobilisationsfähig, "Stehvermögen" bei beginnender Übersäuerung,

### **Wettkampf- und Kontrollmethoden**

#### *Wiederholungsmethode*

Wiederholungsmethoden trainieren in der Regel die wettkampfspezifische Ausdauer. Variationsmöglichkeiten liegen vor allem in der Länge der Pausen Kurz-, Mittelzeit-Intervall) und in der zufordernden Intensität (Ist- oder Soll-Geschwindigkeit)

im Bereich von 80-95% der Ist- Geschwindigkeit = Überdistanztraining; Belastungsdauer oder Km-Anforderung liegen über denen des Wettkampfes

oder im Bereich von 100-120% der Ist-Geschwindigkeit) = Unterdistanztraining

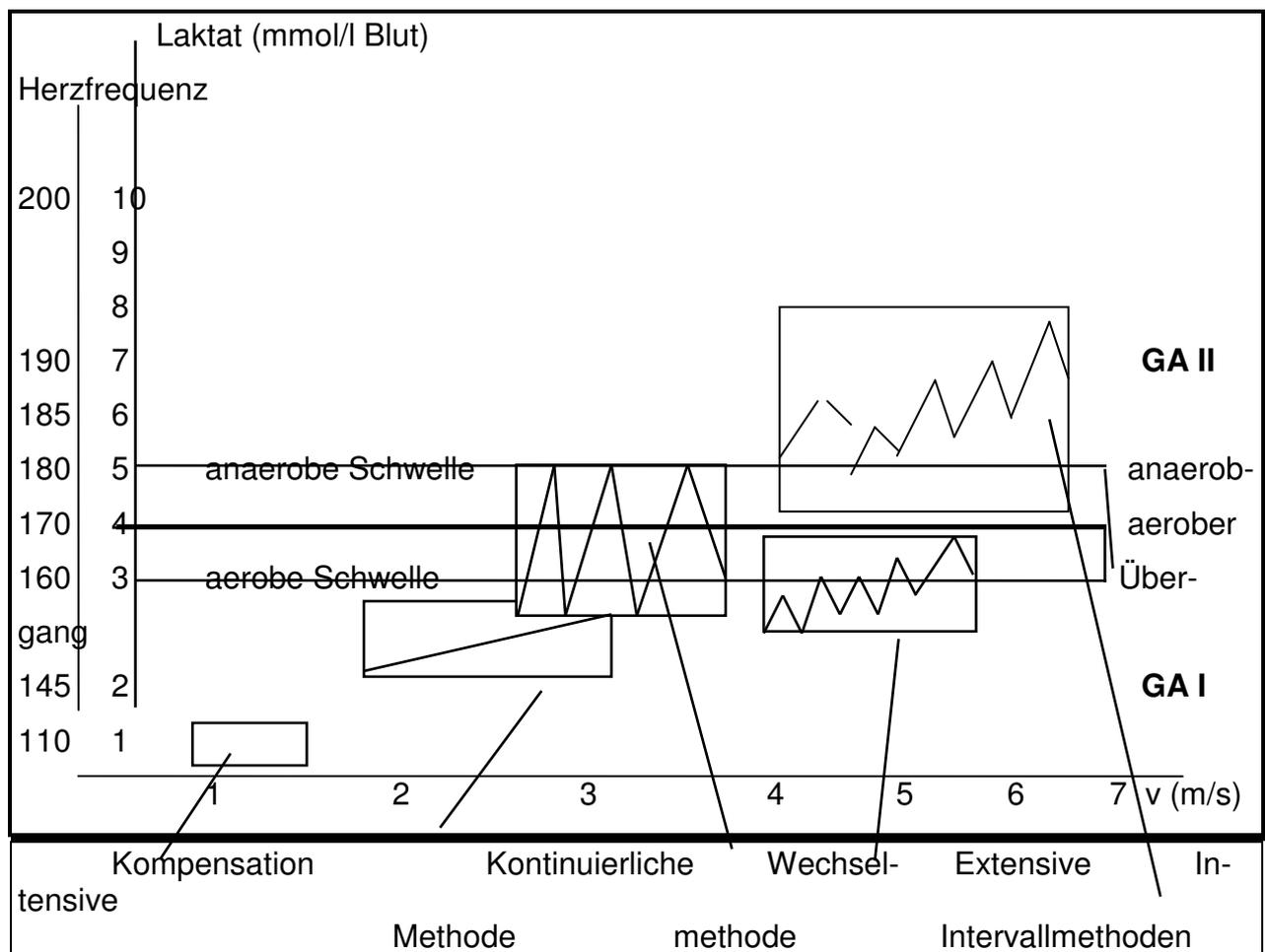


Abb.: Schematische Zuordnung von Ausdauertrainingsmethoden bezogen auf die Laktat-Leistungs-Kurve und der Herzfrequenz

Anmerkung: Die Beziehung zwischen Laktatanfall, Herzfrequenz und dabei realisierter Leistung (hier. Geschwindigkeit) ist von den verschiedensten Faktoren abhängig (z. B. Sportart, Trainingszustand, Trainingsalter, Trainingsabschnitt)

- Ermüdung wird durch einen relativ großen Belastungsumfang (Wiederholungen, Serien), vergleichsweise kurze Pausen provoziert,
- Die Art der Stoffwechsellage (anaerob, laktazid, aerob) wird jedoch über die Belastungsintensität (Geschwindigkeit, Frequenz) gesteuert - BI wichtigster Belastungsfaktor!
- Anpassungen erfolgen in der Erholungsphase -- nach der Belastung wiederherstellende Maßnahmen und längere Wiederherstellungszeiten planen
- Ausdauer, besonders die GA-I, ist in allen Lebensabschnitten trainierbar - in den Etappen des Nachwuchstraining sollte kein forciertes Ausdauertraining erfolgen

## 1.4. Beweglichkeit und Beweglichkeitstraining

Synonym: **"Dehnung und Dehnungstraining"** (z. T auch Stretching)

**Begriff:** Motorische Fähigkeit, koordinativ-konditionell bedingt, befähigt den Sportler, große Amplituden in den Gelenken bei der Ausführung von Bewegungen einzunehmen. Bewegungsspielraum, Freiheitsgrade in den Gelenken

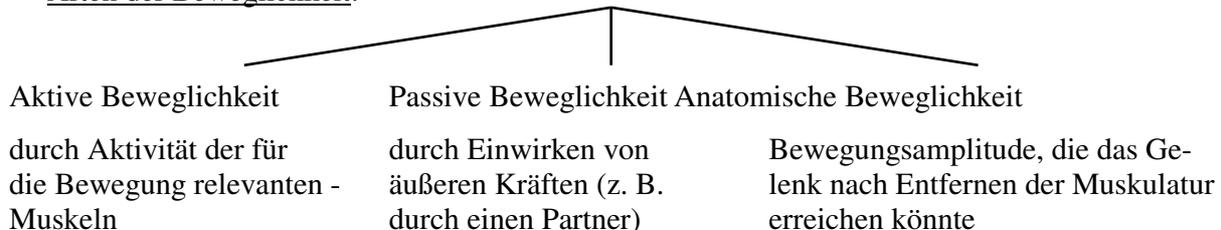
- Voraussetzungen:

Konstitutionelle:           - Anatomische Konstruktion des Gelenks  
                                  - Elastizität der Bänder, Sehnen, Gelenkkapseln  
                                  - Muskelmasse

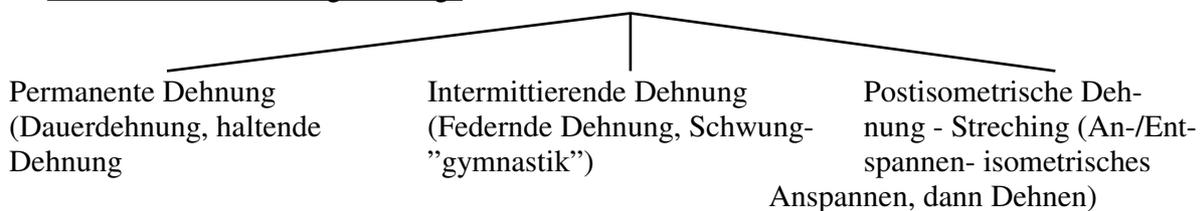
Konditionell-energetische.- Kraft und Entspannungsfähigkeit des bewegenden Muskels

Koordinative:           - Koordination Agonist, Synergist, Antagonist  
                                  - Tonus (Eigenspannung) des Muskel  
                                  - Muskel- und Sehnenreflexe

- Arten der Beweglichkeit:



- Methoden des Dehnungstrainings



- Aufgaben/Ziele des Dehnungstrainings:

Erforderlich für:

- die präzise Ausführung und Kontrolle technischer anspruchsvoller Bewegungsabläufe
- größere Bewegungssicherheit;
- weite Einleit- oder Ausholbewegungen - größere Beschleunigungstrecke;
- den dosierten Kräfteinsatz bei genauen und weiträumigen Bewegungen (in der Nähe des Gelenkanschlags ist die Präzision beeinträchtigt);
- die Bewegungseffektivität und -ökonomie
- das spezielle "Muskelgefühl" - bessere kinästhetische und sensomotorische Ansprechbarkeit;
- bessere neuro-muskuläre Impulsübertragung;
- die Herabsetzung der Ermüdbarkeit- weniger Anfällig gegen Muskelkater;
- die Anregung von Erholungsvorgängen;
- die Verhinderung von muskulären Dysbalancen - Gefahr von Sportverletzungen und -schäden;

- Methodische Orientierungen:
  - ◆ Aktives Erwärmen und Einarbeiten.
  - ◆ Bei Anfängern nicht an die Schmerzgrenze gehen - keine gewaltsame Dehnung.
  - ◆ Jede Methode hat ihre Vorteile und Nachteile - Intermittierende Methode nicht sehr effektiv (kurzer Dehnreiz, schnelle Dehnung führt zur Auslösung des Streckreflexes, unkontrollierte Anschläge an die Dehngrenze).
  - ◆ BU: viele Wiederholungen (pro Übung etwa 15-20) und mindestens 3 Übungen pro Muskelgruppe.
  - ◆ BI: starker Dehnreiz, bei permanenter Methode mehrmals etwa 10-20 s an der Dehngrenze halten.
  - ◆ Auf korrektes Ausführen achten - "funktionelles Dehnen".
  - ◆ Nicht nur im einleitenden Teil einer Trainingseinheit, sondern regelmäßig eine Trainingseinheit von etwa 45 min. planen.
  - ◆ *Diskussion.* Training nach anstrengenden Belastungen - unterschiedliche Auffassungen, Argumente dagegen: Muskel hat z. B. nach einem intensiven Krafttraining einen erhöhten Tonus, durch Schweißverlust eine hohe Dehydratation (Neigung zur Krämpfen) und geringere Schmerzschwelle (Selbstverletzung).

## **Anhang 8: Anerkennung von Qualifizierungen, die in Ländern der Europäischen Union erworben wurden**

### **Ausbildung von Trainern, Übungsleitern und Mitarbeitern im Sport in Europa**

Die Vollendung des Europäischen Binnenmarktes hat sich auf den Sportsektorebenso wie auf andere Bereiche des Wirtschaftslebens ausgewirkt, ohne dass der Sport dieses zunächst wahrgenommen hat.

Im Sportsektor stellen sich seitdem Fragen, deren Beantwortung für die Entwicklung des nationalen wie des europäischen Sports von entscheidender Bedeutung sind und erst zum Teil zu einem Ergebnis geführt haben. Die Sportorganisationen haben zunächst viel Zeit benötigt, um zu erkennen, wie intensiv sie betroffen sind. Zu den ungeklärten Fragen gehören in besonderem Maße die Anerkennung von Ausbildungsabschlüssen und die Offenlegung der Ausbildung für sportbezogene Berufe in den einzelnen EU-Mitgliedsstaaten.

### **Anerkennung von Ausbildungsabschlüssen**

Grundlage für die Öffnung des EG-Binnenmarktes 1993 bildet der EWG-Vertrag vom 25. März 1957. Mehrere Artikel dieses Grundlagenvetrages treffen

Regelungen, die den Sport und hier auch die berufliche Tätigkeit im Sport tangieren:

- Artikel 7 - Verbot der Diskriminierung aufgrund einer fremden ationalität
- Artikel 48 - freier Verkehr für alle Beschäftigten
- Artikel 52 - Niederlassungsfreiheit
- Artikel 59 - freier Verkehr für Ware und Kapital

Besonders die Artikel 7 (Keine Diskriminierung aufgrund nationaler Diplome) und Artikel 48 (Freizügigkeit des Verkehrs der Beschäftigten) des EWG-Vertrages berühren Tätigkeiten und Ausbildung in sportbezogenen Arbeitsfeldern.

Der Gemeinschaft werden weder durch den EWG-Vertrag noch durch die „Einheitliche Europäische Akte“ unmittelbare Befugnisse auf dem Gebiet des Sports übertragen. Die Kommission hat stets betont, dass sie bestrebt sei, „die Eigenständigkeit des Verbandswesens im allgemeinen und im Bereich des Sports im besonderen (zu) respektieren“ (SEK (89) 407/3 S.2 ).

Der Europäische Gerichtshof hat die Beziehungen zwischen dem europäischen Aufbauwerk und dem Sport in mehreren Urteilen genau festgelegt.

Diese Urteile machen zwei Grundsätze deutlich:

In jedem EU-Mitgliedsstaat sind Regelungen getroffen, die vernünftig, im Sinne des Bürgers und zu seinem Nutzen sind.

Nationale Diplome und Ausbildungsabschlüsse sind anzuerkennen, eine Verweigerung ist nicht statthaft.

In einer Direktive der EG vom 21.12.1988 (89/48/EEC, European Gazette vom 24.1.1989) hat die EG eine Reihe berufsspezifischer Richtlinien zur Anerkennung von universitären Ausbildungsabschlüssen festgelegt.

Danach darf ein EU-Mitgliedsstaat

- einem Migranten eine Niederlassung nicht wegen einer fremden Nationalität verweigern,
- der aufnehmende EU-Mitgliedstaat darf die Qualifikation/Ausbildung überprüfen und sich Informationen geben lassen über Berufserfahrungen, um feststellen zu

können, dass die Ausbildungsdauer übereinstimmt mit einer vergleichbaren im eigenen Land und dass eine hinreichende Berufserfahrung vorliegt.

Werden bei dieser Überprüfung Gründe gesehen, die einer Anerkennung entgegenstehen, können Ausgleichsregelungen festgelegt werden.

Die genannten Richtlinien und Regelungen haben allerdings nicht immer zu befriedigenden Verfahrensweisen in den einzelnen EU-Mitgliedsstaaten geführt. Immer wieder werden Einzelinteressen durchgesetzt, um die eigene Klientel zu schützen und zu fördern. Einzelabsprachen haben in verschiedenen Bereichen Lösungen erbracht (z.B. DSV, DFB u.a.), aber generelle und praktikable Regelungen sind noch nicht in Sicht.

Mit Datum vom 7. September 2005 liegt „Richtlinie des Europäischen Parlaments und des Rates über die Anerkennung von Berufsqualifikationen“ (Richtlinie 2005/36/EG) vor. Die Mitgliedsstaaten sind gehalten, bis zum 20. Oktober 2007 diese Richtlinie in eigenes Recht umzusetzen. Der Vorschlag zielt darauf ab, bestehende Vorschriften klarer zu fassen und zu vereinfachen, bestehende Garantien zu erhalten und durch neue Vorschriften zu stärken. Es bestehen berechtigte Zweifel, ob diese neue Richtlinie geeignet ist, bestehende Probleme zu lösen, dieses auch in der Handhabbarkeit der getroffenen Regelungen.

### **Trainerausbildung im Blick auf das zusammenwachsende oder zusammengewachsene Europa**

Die Trainerausbildungssysteme sind in jedem EU-Mitgliedstaat unterschiedlich. Die Spanne reicht von einer eher theoretisch/akademischen Ausbildung bis hin zu Ausbildungsstrukturen, die mehr Wert auf praktische Berufserfahrung legen. Trainerausbildung wird z.T. sportartunabhängig betrieben, in anderen Ländern dagegen in enger Verbindung mit einer Sportart.

Die sehr problematische Situation der unterschiedlichen Ausbildungen und Ausbildungsabschlüsse in den einzelnen EU-Mitgliedstaaten hat zu Diskussionen geführt mit dem Ziel, einen Referenzrahmen zu schaffen, der die Qualifizierung von Trainerinnen und Trainern innerhalb der EU-Mitgliedsstaaten definiert und so eine gegenseitige Anerkennung erleichtert und den Zugang zum Arbeitsmarkt ermöglicht.

Die großen Unterschiede in den Ausbildungssystemen der Länder der Europäischen Union machen es schwierig, Regelungen zu finden, die im Interesse aller Mitgliedsstaaten liegen.

Das „European Network of Sport Science, Education and Employment“ (ENSSEE), ein Zusammenschluss von verbandlichen und universitären Ausbildungsinstitutionen im Sport, hat es sich zur Aufgabe gemacht, in gemeinsamer Arbeit aller Mitgliedseinrichtungen einen für die Ausbildung von Trainerinnen und Trainern entsprechenden europäischen Referenzrahmen zu schaffen.

Dieser Referenzrahmen wurde mit den Zielen erarbeitet

- eine europäische Struktur für die Trainerausbildung zu schaffen
- eine Grundlage zu bilden, die eine Analyse der verschiedenen Trainerausbildungssysteme in den einzelnen EU-Mitgliedsstaaten ermöglicht
- die Annäherung zwischen den unterschiedlichen Ausbildungssystemen herbeizuführen
- die Mobilität von Trainern zwischen den EU-Ländern zu erleichtern
- ein hohes Maß an Kooperation zwischen den einzelnen Ausbildungsinstitutionen herbeizuführen
- die Grundlage einer möglichen Verzahnung von akademischer und verbandlicher Trainerausbildung zu schaffen.

Grundlage dieses europäischen Modells der Trainerausbildung bilden zwei Richtlinien, die die Anerkennung von Qualifikationen regeln, sowie eine weitere Richtlinie für die Entsprechung von Ausbildungen.

Die erste Richtlinie (89/48/CEE) bezieht sich auf höhere Ausbildungsdiplome, die nach Abschluß einer Berufsausbildung von mindestens drei Jahren vergeben werden (Anhang A).

Die zweite Richtlinie (92/51/CEE) (Anhang B) behandelt Ausbildungsstufen, die einer verkürzten höheren Ausbildung entsprechen, einer kurzen oder langen Ausbildung an weiterführenden Ausbildungseinrichtungen, möglichst mit Berufsausbildung und Berufserfahrung.

Die beiden Richtlinien unterteilen die Berufe in drei Ebenen:

Ebene 3: Diplom gemäß erster Richtlinie, Abschluß an einer weiterführenden Ausbildungseinrichtung, plus mindestens einer 3-jährigen Ausbildung

Ebene 2: Diplom gemäß zweiter Richtlinie, Abschluß an einer weiterführenden Ausbildungseinrichtung, plus Ausbildung von weniger als 3 Jahren

Ebene 1: Diplom gemäß zweiter Richtlinie, nach Abschluß an einer weiterführenden Ausbildungseinrichtung

Innerhalb der einzelnen Ausbildungsstufen werden von den Richtlinien die Zugangsbedingungen zur Ausbildung, die Mindestausbildungsdauer und die Art der Bescheinigung von Ausbildungskursen genau festgelegt.

Der Europäische Ministerrat für Erziehung hat am 16. Juli 1985 eine Entscheidung getroffen, die die Anerkennung der Berufsausbildungsqualifikationen innerhalb der EU-Mitgliedsstaaten betrifft (85/368/CEE) (Anhang C). Diese Entscheidung berücksichtigt die Vielzahl der Ausbildungssysteme in den EU-Mitgliedsstaaten, schafft so auch die Grundlage für eine Ausbildungsstruktur im Bereich der Trainerausbildung.

Damit ist ein erster Schritt getan in Richtung einer Harmonisierung der beruflichen Qualifikation von Trainern zwischen den einzelnen EU-Mitgliedsstaaten, ohne deren nationale Selbständigkeit zu beschränken.

Im Modell der Trainerausbildungsstruktur sind die folgenden Punkte festgelegt:

- Hauptaufgaben eines Trainers
- Arbeitsbereiche eines Trainers
- Zulassungsbedingungen für eine bestimmte Stufe der Tätigkeit
- Ausbildungsdauer und Ausbildungsinhalte
- Abschlussqualifikation

### **Anerkennung des Referenzrahmens durch die Kommission**

#### **Der Referenzrahmen zur Trainerausbildung wurde der Generaldirektion X**

(DG X) in Brüssel vorgelegt und hier zustimmend zur Kenntnis genommen. Eine offizielle Beschlussfassung im Sinne einer Richtlinie erfolgte nicht. Es liegt in der Hand der einzelnen Institutionen innerhalb der EU-Mitgliedsstaaten, diesen Referenzrahmen umzusetzen.

## Zusammenfassung

Auf der Grundlage bestehender Gesetze und Richtlinien der Europäischen Union wird eine europäische Struktur der Trainerausbildung im Sinne eines Referenzrahmens vorgeschlagen. Die Struktur ist gekennzeichnet durch ein aufeinander aufbauendes System von universitärer und nicht-universitärer Ausbildung mit Zugangsmöglichkeiten für hochqualifizierte beruflich tätige Trainer wie auch für ehrenamtlich tätige Trainer.

Der Referenzrahmen kann nicht im Sinne einer verbindlichen Umsetzung vorgegeben werden. Er dient als Rahmenvorgabe zur Gestaltung der Trainerausbildung in den einzelnen EU-Mitgliedsstaaten. Die nationalen Charakteristika der Trainerausbildung sollen erhalten bleiben, aber im Sinne des Referenzrahmens weiterentwickelt werden.

Dieser Referenzrahmen einer europäischen Trainerausbildungsstruktur hilft weiter dabei, bestehende Ausbildungen zu vergleichen und ihre Standards zu bewerten. Darüber hinaus dient er als Instrument zur Harmonisierung und gegenseitigen Anerkennung von Ausbildungsgängen und erhöht so die Mobilität der Trainerschaft.

## Ausblicke

Die Trainerausbildung und auch die Trainertätigkeit haben es verdient, eine höhere gesellschaftliche Anerkennung zu erlangen. Die Sicherung der Ressource „Trainer“ als gesellschaftlich anerkannte Position ist aus der Sicht des Sports Grundlage einer positiven Weiterentwicklung des Hochleistungssports.

Die Trainertätigkeit muß in unserer Gesellschaft zu einer angesehenen Berufstätigkeit geführt werden. Dieses Ziel zu erreichen, scheint die Förderung einer universitären Trainerausbildung hilfreich zu sein. Eine akademische Trainerausbildung mit konkreten praktischen Elementen in einer speziellen Sportart bildet dabei die Grundlage und hilft, eine entsprechend höhere gesellschaftliche Anerkennung zu erzielen.

Dazu gehört auch, dass diese akademische Ausbildung in enger Kooperation mit den Sportfachverbänden entwickelt wird. Hier kann gerade der **Bologna-Prozess** förderlich sein.

Die Elemente des Bologna-Prozesses unterstützen die Ideen des Referenzrahmens der ENSSEE.

Der Bologna-Prozess verfolgt im wesentlichen sechs Teilziele:

- Festlegung leicht verständlicher und vergleichbarer Abschlüsse
- ein gestuftes System (Bachelor und Master)
- ein Leistungspunktsystem verbunden mit Ausbildungsmodulen
- Mobilität der Studierenden und Lehrenden
- Qualitätssicherung und Vergleichbarkeit im Sinne einer Harmonisierung
- Förderung der Kooperation der Ausbildungsinstitutionen

Es geht um praxisorientierte Qualifizierungsmodelle. Darüber hinaus wird ein gestuftes Ausbildungssystem eingeführt. Ein erster Studienzyklus über drei Jahre führt zu einem Abschluss als „Bachelor“, ein darauf aufbauendes Studium kann dann zur Qualifikation „Master“ führen und darüber hinaus zur Promotion.

Interessant ist bei dieser Struktur, dass eine Trainerausbildung im Bereich akademischer Ausbildungen durchaus stufengemäß angelegt werden kann, so dass auf der Ebene des „Bachelors“ eine aufbauende Stufe der Trainerqualifizierung erworben wird in enger Verbindung zur Praxis und zur verbandlichen Qualifizierung. Die weiterführende Qualifikation zum „Master“, und darüber hinaus zu Promotionsmöglichkeiten verstärkt die Professionalisierung in diesem Beruf und verstärkt die gesellschaftliche Anerkennung desselben.

## Anhang 9: Berufliche Bildung im Sport – von der verbandlichen zur akademischen Ausbildung

Beispiele:

<b>Tätigkeitsbereiche</b>				
	<b>Sportorganisation</b>	<b>Sportpädagogik</b>	<b>Training</b>	<b>Sportmedizinische Betreuung</b>
	Verwaltung und Sportmanagement	Bewegungs- und Gesundheits- erziehung in Schule und Freizeit	Forschung und Coaching im Leistungssport, Trainingssteuerung	Prävention und Rehabilitation
	Staatliche und staatl. anerkannte Hochschulen	Sportwissenschaft Schwerpunkte: Sportökonomie Sportmanagement	Sportwissenschaft Schwerpunkte: Bewegungs-/ Trainingswissenschaften; Psychologie mit Nebenfach Sport	Sportwissenschaft Schwerpunkte: Prävention und Rehabilitation; Sportmedizin als WB für Ärzte Sport
	Staatliche und staatl. anerkannte Fachhochschulen/ Berufsakademien	Betriebswirtschaft Studienrichtung: Sportmanagement Sportökonomie	<b>Dipl. - Trainer des DOSB</b>	Bachelor Studiengang: Phytotherapie
<b>Qualifizierungsstufen</b>	Staatlich anerkannte Aufstiegsfortbildung (Fachwirt IHK)	<b>Sportfachwirt (IHK) (§ 46.1 BBiG)</b>	Fitnessfachwirt (IHK) (§ 46.1 BBiG) Pferdewirtschaftsmeister	
	Betriebliche Berufsausbildung (IHK)	<b>Sport- und Fitnesskaufmann/-frau (§ 25 BbiG)</b>	Pferdewirt/in mögl. Schwerpunkte: Pferdezucht/ und Pferdehaltung Reiten Rennreiten Trabrennfahren	

Staatliche und staatl. anerkannte Berufsfachschulen	<b>Wirtschaftsassistent /in Sportverwaltung und Organisation</b>	staatl. geprüfte/r Sportassistent/in, Gymnastiklehrer/in Fachsportlehrer/in im freien Beruf		<b>Staatl. geprüfter Physiotherapeut + Weiterbildung "DOSB-Sportphysiotherapie"</b>
Private Institutionen ohne staatlich geregelte Abschlüsse	Sportmanager Sportmarketingmanager	Fachsportlehrer/in DSLV Fachsportlehrer/in Fitness/Gesundheit Berater/in für Ernährung/Fitness/Gesu		
<b>Lizenzierte Ausbildungsangebote der Sportorganisationen</b>	DOSB-Vereinsmanager	DOSB-Übungsleiter/innen Jugendleiter/innen	DOSB-Trainer/innen	

## Anhang 10

### Empfohlene Literatur zur Trainerausbildung im DFB

Barth, B. & Beck, E. (2000/2005): Fechttraining. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Barth, K. & Barth, B. (2001/2005): Ich lerne Fechten. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Barth, K. & Barth, B. (2002/2006): Ich trainiere Fechten. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Beck, E. (1978): Tauberbischofsheimer Fechtktionen. DSB-Trainerbibliothek, Band 17. Bartels & Wernitz KG. 1978

DFB (1998): Materialien zur Ausbildung zum Sportassistenten Fechten. Ausbildungskurs.

Fechten – Rahmenkonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport. (1995), LSB NRW.

Fechtsport. Offizielles Organ des Deutschen Fechter-Bundes e.V. – Rubrik „Für den Nachwuchstrainer“.

Großer, C. (2007): Bühnenfechten – szenischer Kampf. Schriftenreihe Fechtkunst ADFD, Band 3.

Molter, P. (2006): Erlebniswelt Fechten. Spiel- und Übungsformen für das Kinder- und Jugendtraining. Buch&media GmbH, München.

OSP TBB: Einheitliche Ausbildung (Powerpointprojekt)

Satzung und Ordnungen des DFB (neueste Fassungen)

Wettkampfregeln des Internationalen Fechtverbandes (neueste Fassung)

## Anhang 11

### Themenplan Vorstufenqualifikation

Lfd. Nr.	Thema	Nr. der LE
1	<b>Übergreifende Aspekte</b>	
1.1.	Einführung zu den Zielen der Vorstufenqualifikation	1, 6,16, 17
1.2.	Der Erwerb von Kompetenzen	
2	<b>Theoretische Inhalte</b>	
2.1.	Fechten - eine anspruchsvolle moderne Sportart mit enormen historischen und kulturellen Hintergrund	2, 22
2.2.	Die Bedeutsamkeit der Grundtechnik	3,18
2.3.	Die fechterische Terminologie	6, 10
2.4.	Die technischen Grundelemente	6
3	<b>Die Technikleitbilder</b>	
3.1.	Fechtstellung, Ausfall und Ausfallstellung	7,8
3.2.	Waffenhaltung und Waffenführung	
3.3.	Positionen	11
3.4.	Treffflächen und Blößen – ihre Deckungen	
4	<b>Demonstrationsfähige Grundtechniken</b>	
4.1.	Körperbewegungen	4,5
4.2.	Waffenbewegungen	
4.3.	Direkter Angriff und Umgehungsangriff	12, 13
4.4.	Battutaangriff und Bindungsangriff	
4.5.	Die Verteidigung	20, 21
4.6.	Die Fintangriffe	23, 24
4.7.	Die Gegenangriffe	25, 26
5	<b>Trainingsmethodische Grundlagen</b>	
5.1.	Organisation und Gestaltung: Übungen ohne Partner	14
5.2.	Organisation und Gestaltung: Partnerübungen	14, 15
5.3.	Die Einheit von Training und Wettkampf	22
	<b>Studienbegleitende Leistungskontrollen</b>	
	Körperbewegungen und Waffenbewegungen	9
	Formulieren von Übungen im Partnertraining	29, 30
	<b>Prüfungen</b>	
	Die Technikleitbilder	19,28
	Fechterische Terminologie (Die Terminologie des FIE-Reglements, Technische Grundelemente, Strategische Grundelemente)	27

## Gestaltung (inhaltlich – organisatorisch)

### Zeitliche Gestaltung:

	<u>Erstes Wochenende</u>	<u>Zweites Wochenende</u>
Freitag:	LE 1, 2 und 3	LE 17, 18 und 19
Sonnabend:	LE 7 bis 10	LE 20 bis 27
Sonntag:	LE 11 bis 16	LE 28 bis 32

**17 LE**

**17 LE**

**Zwei Wochenenden gesamt 34 LE**

### Inhaltliche Aufteilung:

#### 1. Wochenende:

- Freitag:
  - LE 1: Übergreifende Aspekte
    - Einführung zu den Zielen der Vorstufenqualifikation.
    - Der Erwerb von Kompetenzen.
      - Persönliche und soziale Kompetenzen
      - Die Bedeutsamkeit der Fachkompetenz im Ensemble aller für die Tätigkeit als Trainer bedeutsamen Kompetenzen.
  - LE 2 und 3 Fortsetzung Übergreifende Aspekte / Theoretische Inhalte
    - Fechten - eine anspruchsvolle moderne Sportart mit enormen historischen und kulturellen Hintergrund
      - Fechten als Zweikampfsportart und Fechten als kämpferische Auseinandersetzung von Ideen.
      - Fechten ist mehr als nur „die Lampe anmachen“.
      - Fechten als Olympische Sportart, der Kampf um den Erhalt als solche, die Bedeutung des Leistungssport, seiner Ergebnisse für den DFB und jedem Einzelnen.
      - Leistung als Kultur und die Kultur der Leistung.
      - Breitensport – Leistungssport – Bühnenfechten
    - Die Bedeutsamkeit der Grundtechnik
      - Der Trainer im Widerspruch zwischen Forderungen nach Wettkampfergebnissen von Anfang an und der Notwendigkeit zur Vermittlung einer möglichst fehlerfreien und wettkampfstabilen Grundtechnik.
      - Die Grundtechnik als Basis für die Herausbildung individueller Stärken und Talenterkennung.
      - Die Unduldsamkeit gegenüber nachlässiger und fehlerhafter Übungsausführungen einerseits und der Notwendigkeit eines emotional ansprechenden Trainings andererseits.
- Sonnabend:
  - LE 4 bis 5: Demonstrationsfähige Grundtechniken
    - Körperbewegungen
    - Waffenbewegungen
  - LE 6: Theoretische Inhalte:
    - Die fechterische Terminologie
      - Ursprung und Hintergrund in der Vielfältigkeit der fechterischen Begriffe.

- Die unterschiedlichen Fechtschulen und die Unduldsamkeit und Intoleranz zwischen ihnen. Die Überhöhung der Bedeutsamkeit fechterischer Begriffe.
    - WARUM und WOZU brauchen wir eine klare und eindeutige Übungsansprache?
    - Die Redundanz der Begriffe und ihre Konsequenzen und Probleme für das Coaching
    - Bezeichnung der Technische Grundelemente
  - LE 7 bis 8: Die Technikleitbilder
    - Fechtstellung
    - Ausfall und Ausfallstellung
    - Waffenhaltung und Waffenführung
  - LE 9: Studienbegleitende Leistungskontrolle
    - Körperbewegungen und Waffenbewegungen  
Ziel: Fertigkeiten attestieren und/oder Hausaufgaben für das kommende Wochenende formulieren
  - LE 10: Theoretische Inhalte:
    - Die fechterische Terminologie
      - Die Bezeichnung der Strategischen Grundelemente und ihre Entsprechungen im F.I.E.-Reglement.
- Sonntag:
  - LE 11: Die Technikleitbilder
    - Positionen
    - Treffflächen und Blößen – ihre Deckungen
  - LE 12 und 13: Demonstrationsfähige Grundtechniken
    - Die Grundangriffe
      - Direkter Angriff und Umgehungsangriff
      - Battutaangriff und Bindungsangriff
  - LE 14 : Theoretische Inhalte und praktische Übungen
    - Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (ohne und mit Partner).  
Praktischer Inhalt: Körperbewegungen
  - LE 15: Theoretische Inhalte und praktische Übungen
    - Formulierung von Übungen im Partnertraining beim Erwerb und der Stabilisierung von Grundtechniken.  
Praktischer Inhalt: Direkter Angriff und Bindungsangriff
  - LE 16: Abschlussgespräch
    - Diskussion zu den übergreifenden Aspekten der Ausbildungsinhalte
    - Kurze Einschätzung zum Erreichend der Lehrgangsziele
    - Aufgaben für das zweite Wochenende (Allgemein und Individuell)

## 2. Wochenende

- Freitag:
  - LE 17 bis 18: Übergreifende Aspekte und Theoretische Inhalte
    - Diskussionsrunde zum Komplex Fachkompetenzen
    - Erkennen und Bewerten von mittel- und langfristigen Trends im aktuellen Wettkampfgeschehen.
    - Das Wissen um die Normen der Grundtechniken und Kenntnisse zu den häufigsten (geläufigsten) Fehlern bei der Realisierung derselben, ihre Ursachen und ihre Korrekturmöglichkeiten.
  - LE 19: Prüfung: Die Technikleitbilder
- Sonnabend:
  - LE 20 und 21: Demonstrationsfähige Grundtechniken
    - Die Verteidigung
  - LE 22: Theoretische Inhalte
    - Es können nicht alle Fechtweltmeister werden aber alle können das FECHTEN erlernen und im Kampf das finden, was sie suchen.
    - Das Miteinander im Ausbildungsprozess, die Fairness im Kampf – Fechten als ritterlicher Sport.
    - Der Wettkampf und der Kampfrichter im Fechten. Ihre Rolle und Bedeutung für den Ausbildungsprozess.
  - LE 23 und 24: Demonstrationsfähige Grundtechniken
    - Die Fintangriffe
  - LE 25 und 26: Demonstrationsfähige Grundtechniken
    - Die Gegenangriffe
  - LE 27 Prüfung: Fechterische Terminologie
    - Technische Grundelemente
    - Strategische Grundelemente
- Sonntag:
  - LE 28: Theoretische Inhalte und praktische Übungen
    - Organisation und Gestaltung des Gruppentrainings (ohne und mit Partner).  
Praktischer Inhalt: Die Technikleitbilder  
Studienbegleitende Leistungskontrolle
  - LE 29 und 30: Theoretische Inhalte und praktische Übungen
    - Formulierung von Übungen im Partnertraining beim Erwerb und der Stabilisierung von Grundtechniken.  
Praktischer Inhalt: Verteidigung und Fintangriffe  
Studienbegleitende Leistungskontrolle
  - LE 31 und 32: Auswertende Abschlussgespräche (Individuell und Gruppe)