

# BkT – Trainer/in - C Ausbildung

---

## Ausbildungsinhalte

Die Inhalte der Trainer/in-C Ausbildung orientieren sich an drei Bereichen:

- personen- und vereinsbezogener Bereich
- bewegungs- und sportartbezogener Bereich
- lebensaltersbezogener Bereich

Diese Bereiche sind miteinander zu verknüpfen und sowohl geschlechtsspezifisch als auch sportartspezifisch zu betrachten und entsprechend zu vermitteln.

## Inhaltsbereiche

1. Sportverständnis
2. Sportorganisation - Verwaltung
3. Training unter gesundheitsorientierten Gesichtspunkten
4. Trainingsplanung und -gestaltung
5. Karnevalistischer Tanzsport

Diese Inhaltsbereiche umfassen alle oben angeführten Ausbildungsinhalte. Sie sind in Themengruppen unterteilt und in Lernzielbeschreibungen untergliedert.

### Inhaltsbereich 1: **Sportverständnis (4 UE)**

Ziel ist die Förderung eines umfassenden Sportverständnisses der/die Teilnehmer/in.

- 1.1 verschiedene Zielsetzungen im Sport (Freizeit-, Breiten- und Leistungssport)
- 1.2 Bedeutung des Freizeit- und Breitensports (mit Bezug zum karnevalistischen Tanzsport)
  - 1.2.1 neue Entwicklungen
  - 1.2.2 Aktionen des DOSB und des jeweiligen LSB, des DTV und der Landesverbände sowie des BkT und der Landesverbände für karnevalistischen Tanzsport
  - 1.2.3 Mitgliederzusammensetzung dieser Verbände

### Inhaltsbereich 2: **Sportorganisation - Verwaltung (6 UE)**

Der/die Teilnehmer/in sollen im organisatorisch-verwaltenden und im rechtlichen Bereich von Vereinen und Verbänden Kenntnisse erlangen sowie das Lizenzsystem kennenlernen.

- 2.1 Aufbau der Sportselbstverwaltung und der öffentlichen Sportverwaltung
- 2.2 Finanzierung von Vereinen - Sponsoring

- 2.3 Sorgfalts- und Aufsichtspflicht, Haftung
- 2.4 Vereinsrecht, Gemeinnützigkeit, Steuern, Jugendschutz
- 2.5 Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten in BkT und DSB

### Inhaltsbereich 3: **Training unter gesundheitsorientierten Gesichtspunkten (15 UE)**

Die Teilnehmerinnen sollen Aufbau und Funktionsweise des menschlichen Körpers, die verschiedenen Entwicklungsphasen und unter Berücksichtigung sozialer, geistiger und körperlicher Gesichtspunkte die Bedeutung des Gesundheitsaspekts erkennen.

- 3.1 Biologische Grundlagen
  - 3.1.1 Anatomie: Funktionsweise des Stütz- und Bewegungsapparates
  - 3.1.2 Physiologie: Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems
  - 3.1.3 Grundlagen und Bedeutung der Koordination
- 3.2 Entwicklungsstufen
  - 3.2.1 Belastbarkeit in den einzelnen Entwicklungsstufen
  - 3.2.2 Konsequenzen für die Trainingspraxis
- 3.3 Gesundheitsorientierte Ernährung
- 3.4 Gesundheitsverständnis
- 3.5 Beitrag des karnevalistischen Tanzsports zur Gesundheitsförderung

### Inhaltsbereich 4: **Trainingsplanung und -gestaltung (20 UE)**

Der/die Teilnehmer/in sollen Grundsätze und Elemente der Trainingsplanung und Wettkampfvorbereitung kennen. Sie sollen einzelne Phasen von Trainingseinheiten kennenlernen sowie planen und durchführen können. Weiterhin sollen sie Rollen und Aufgaben der Trainerin/des Trainers reflektieren und Konsequenzen für ihre eigene Tätigkeit ableiten können.

- 4.1 Grundbegriffe der Trainingsplanung
  - 4.1.1 Trainingsziele, -inhalte und -methoden
    - Belastung, Erholung und Anpassung
    - Allgemeines Training, Ergänzungstraining, Ausgleichstraining
    - Belastungskriterien (Trainingsumfang, -intensität, -frequenz, usw.)
  - 4.1.2 methodische Grundprinzipien
- 4.2 Phasen von Trainingseinheiten und deren Funktionen
  - 4.2.1 Einstieg

- Funktion
- Ziele
- Gesichtspunkte für die Inhaltsauswahl
- Gestaltungsmöglichkeiten
- 4.2.2 Trainingsschwerpunkte
  - Erlernen von Techniken (unter Berücksichtigung spielerischer Aspekte)
  - Konditionstraining (unter Einsatz von Geräten, Musik u.s.w.)
  - Inhalte aus dem allgemeinen Training, dem Ergänzungs- und dem Ausgleichstraining
- 4.2.3 Ausklang
  - Funktion
  - Ziel
  - Gesichtspunkte für die Inhaltsauswahl
  - Gestaltungsmöglichkeiten
- 4.3. Sicherheitsfragen
  - 4.3.1 Organisation des Übungsbetriebes
  - 4.3.2 Unfallverhütung, Schwerpunkte der Vorsorge
  - 4.3.3 Sofortmaßnahmen bei Sportunfällen
- 4.4 Verhaltensweisen von Trainer/innen
  - 4.4.1 Sach- und situationsgerechtes Verhalten
  - 4.4.2 verschiedene Führungsstile
  - 4.4.3 Erkennen von Gruppenprozessen
  - 4.4.4 Reflexion des eigenen Verhaltens

## Inhaltsbereich 5: **Karnevalistischer Tanzsport (nach Broschüre) (75 UE)**

Der/die Teilnehmer/in sollen die Techniken des Gardetanzes beherrschen, die Kriterien für die Bewertung von Tänzen kennen und beim Aufbau eines Tanzes anwenden bzw. berücksichtigen können.

- 5.1 Grundkenntnisse in der Musiktheorie
  - 5.1.1 Takt, Rhythmus, Geschwindigkeit
  - 5.1.2 Musikauswahl
  - 5.1.3 Visualisierung
- 5.2 Musikalische Grundbewegungsformen
  - 5.2.1 Musikumsetzung durch Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen
  - 5.2.2 Körpergefühl aufbauen und Körperbildung durch gymnastische Übungen unter Aufnahme und Verarbeitung der Musik in verschiedenen Rhythmen und Tempi
  - 5.2.3 Findung der Körpermitte als physisches Zentrum und Ausgangspunkt jeder Bewegung
- 5.3 Techniken des Gardetanzes
  - 5.3.1 Raumrichtungen (Festlegung nach Waganowa)

- 5.3.2 Fußpositionen (abgeleitet vom klassischen Tanz, in Parallelposition ausgeführt)
- 5.3.3 Armpositionen
- 5.3.4 Beinhöhen
- 5.3.5 Grundschrirte (Marschieren, Kreuz-Schritte, Schiebe- und Polkaschritte, Ferse-Spitze-Schritte, Winkelschritte, Beinwürfe, Drehungen)
  
- 5.4. Gardetanz
  - 5.4.1 Aufmarsch und Grundstellung (kurzer Weg, Gleichschritt, Abstände, Wendepunkte, Körperhaltung, Stillstand)
  - 5.4.2 Schwierigkeitsgrad (Spagat, Beinführung/Stehspagat, Krakowiak, Russenkreisel, Rad, Radwende, Bogengang, Sprünge, Hebungen)
  - 5.4.3 Schrittviefalt (von den Grundschrirten zu Variationen und Kombinationen, Einsatz verschiedenster Arm- und Kopfbewegungen)
  - 5.4.4 Darstellung der Disziplin (differenziert nach den Disziplinen Tanzmariechen, Tanzpaaren, weiblichen, männlichen und gemischten Garden)
  - 5.4.5 Choreographie (Tänzerische Umsetzung der Musik, Aufbau des Tanzes, Raumaufteilung, choreographische Bilder, Formationswechsel)
  - 5.4.6 Gestaltung von Uniformen
  
- 5.5 Schautanz
  - 5.5.1 Stilrichtungen (humoristische -, folkloristische -, moderne Tänze, Jazz - Dance)
  - 5.5.2 Thema und Musikauswahl (altersgerecht)
  - 5.5.3 Aufbau und Gestaltung
  - 5.5.4 Schritt- und Bewegungsviefalt
  - 5.5.5 Choreographie (s. 5.2.6)
  - 5.5.6 Kostüm (Gestaltung, Schminken, Kostümwechsel)
  
- 5.6 Beurteilungskriterien
  - 5.6.1 Tanzturnierordnung des BDK
  - 5.6.2 Bewertungskriterien
    - Gardetanz
    - Schautanz