

Ausbildungs- konzeption

C - Trainer

Stand Juni 2021

Inhalt

| | |
|--|----|
| Übersicht Ausbildungsschema | 3 |
| Vorstufenqualifikation | 4 |
| Theoretische Inhalte | 5 |
| Praktische Inhalte | 5 |
| Modul 1 / Modul 2 Sportartübergreifende Basisqualifikation | 6 |
| Modul 3 Basisqualifikation Methodik (Fechtpraxis 1 und Fechtpraxis 2) | 6 |
| Themenplan:..... | 6 |
| Theoretische Inhalte | 7 |
| Praktische Inhalte | 7 |
| Modul 4 Spezielle Trainingslehre / Sportmedizin / Sportpsychologie | 9 |
| Theoretische Inhalte | 9 |
| Modul 5.1 / 5.2 Leistungssport | 9 |
| Theoretische und praktische Inhalte gemäß SGE..... | 9 |
| Modul 6 / 7 Breitensport | 10 |

Übersicht Ausbildungsschema

| | | |
|---|---|---|
| Gesamt: 115 + 30 LE | C-Trainer-Leistungssport | C-Trainer-Breitensport |
| Leistungssport Modul 5.1 + 5.2 | 5.2 Leistungssport Waffenspezifik + Prüfung | 7. Breitensport Szenisches Fechten, Rollstuhlfechten und/oder zielgruppenorientierte Angebote, etc. + Prüfung |
| Breitensport Modul 6.+7. | 5.1 Leistungssport Waffenspezifik + Lektionstechnik | 6. Breitensport Szenisches Fechten, Rollstuhlfechten und/oder zielgruppenorientierte Angebote, etc. |
| 2 x 17 LE | | |
| |  |  |
| Modul 4 17 LE | Spezielle Trainingslehre + Sportmedizin + Sportpsychologie (Leistungsstruktur, koordinative Fähigkeiten, Talenterkennung, Trainingsmittel, Gesundheit) | |
| Modul 3 2 x 17 LE | Fechtpraxis 2 (Basisqualifizierung Methodik) (Angriff und Verteidigung, SGE - waffenübergreifend/Zwischenprüfung) | |
| | Fechtpraxis 1 (Basisqualifizierung Methodik) (Technikleitbilder, Körperbewegungen, Waffenbewegungen, Reglement - waffenübergreifend) | |
| Modul 1+2 2 x 15 LE | Sportartübergreifende Basisqualifizierung (LSB) bio-psycho-soziale Grundlagen, Ergänzungssportarten, Rechtsfragen, 1. Hilfe- Kurs Voraussetzung | |
| 2 x 15 LE + Selbsttraining | Vorstufenqualifikation Bestandsaufnahme, Orientierung, Vorbereitung auf Eigenleitung, Empfehlung | |

Zwischen den einzelnen Modulteilern sollen Zeiträume von mindestens drei Wochen liegen, um Raum für die Festigung des erlernten in der Praxis zu bieten.

Vorstufenqualifikation

| Vorstufenqualifikation C-Trainer 2 x 15 LE + Selbsttraining | | |
|---|---|--|
| Inhalte der Vorstufenqualifikation | | |
| Bestandsaufnahme | Was kann er/sie? | Arbeitsumgebung, Aufgabenbereiche im Verein, etc. |
| Orientierung | Was will er/sie? | Ziele der Teilnehmer abfragen |
| Ausbildungsziele | Was lernt er/sie hier? | <ul style="list-style-type: none"> • Organisationsformen • eigenständiges Arbeiten • Demonstrationsfähigkeit • Klare Begrifflichkeit • Kommunikationsfähigkeit • Zielorientierung • Planungsfähigkeit • Partnerarbeit • Selbstreflektion • Athletische Grundausbildung / gesundheitliche Förderung |
| Empfehlung - Eingangsbeurteilung | | |
| | | |
| Theoretische Inhalte | Turnierreifeprüfung (Theorie/Fragen) | |
| | | |
| Erforderliche praktische Kenntnisse | Fechtcompass als Basis der Demonstrationsfähigkeit | |

Theoretische Inhalte

Fechten

- Eine anspruchsvolle moderne Sportart mit historischem und kulturellem Hintergrund.
- Fechten als olympische Zweikampfsportart.
- Die Bedeutung des Leistungssports (Trainingsgestaltung, Trainingshäufigkeit).
- Fairness & Toleranz, Dopingprävention und Prävention sexualisierter Gewalt.
- Bilaterale Bedeutung von Breitensport und Leistungssport.
- FIE-Reglement, Wettkampf und Betreuung von Athlet*innen.

Die fechterische Terminologie

- Ursprung und Hintergrund in der Vielfältigkeit der fechterischen Begriffe.
- Die Bezeichnungen der „Technische Grundelemente“ und der "Strategische Grundelemente".

Praktische Inhalte

Die Technikleitbilder gemäß TGE - Demonstrationsfähigkeit der Grundtechniken (siehe Seite 6 - Übersicht „Technische Grundelemente TGE“)

- Körperbewegungen
Die Techniken sind im Sinne der Demonstrationsfähigkeit als Übungen ohne Partner zu realisieren.
- Waffenbewegungen
Die Techniken sind im Sinne der Demonstrationsfähigkeit als Übungen mit Partner zu realisieren.

Die Strategischen Grundelemente SGE (siehe Seite 6 - Übersicht „Strategische Grundelemente SGE“)

- Vorbereitung gemäß SGE
- Angriff gemäß SGE
- Verteidigung gemäß SGE

Trainingsmethodische Grundlagen

- Organisation und Gestaltung: Übungen ohne Partner/Gruppentraining/Stoßkissen
- Organisation und Gestaltung: Übungen mit Partner

Entsprechend anders gelagerte, sportartübergreifende und/oder sportartspezifische Ausbildungen der Landessportbünde und Landesfachverbände können nach Absprache mit dem Lehrausschuss ersatzweise gelten.

Modul 1 / Modul 2 Sportartübergreifende Basisqualifikation

Die sportartübergreifende Basisqualifikation erfolgt im jeweiligen Landesfachverband in enger Zusammenarbeit mit dem zuständigen Landessportbund.

Vermittelt werden sollen bio-psycho-soziale Grundlagen, Ergänzungssportarten und Rechtsfragen. Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Erste-Hilfe-Kurs, der nicht älter als ein Jahr sein darf.

Die Bescheinigung des Landessportbundes zur Erlangung der Basisqualifikation ist zwingende Voraussetzung für die Zulassung zum Ausbildungsmodul 3.

Modul 3 Basisqualifikation Methodik (Fechtpraxis 1 und Fechtpraxis 2)

Themenplan:

| Lfd. Nr. | Thema |
|----------|--|
| 1 | Übergreifende Aspekte |
| 1.1. | Bedeutung der Grundtechnik |
| 1.2. | Die Bedeutung leistungslimitierender Fehler |
| 1.3. | Lerntempo und Talenterkennung |
| 2 | Theoretische Inhalte |
| 2.1. | Die Vermittlung der fechterischen Terminologie |
| 2.2. | Das Reglement |
| 2.2.1. | Konventionen |
| 2.2.2. | Kampfweise, Disziplin, Doping |
| 2.3. | Methodische Grundlagen |
| 2.3.1. | Trainingsmittel |
| 2.3.2. | Technische Leitbilder |
| 3 | Theoretische Inhalte und praktische Übungen |
| 3.1. | Technikleitbilder / Technische Grundelemente (TGE) |
| 3.2. | Strategische Grundelemente (SGE) |
| 4 | Spezielle Inhalte |
| | Säbel, Degen, Florett |
| 5 | Zwischenprüfung |

Theoretische Inhalte

Die fechterische Terminologie in der Vermittlung (2.1)

- Ursprung und Hintergrund in der Vielfältigkeit der fechterischen Begriffe.
- Technische Grundelemente und strategische Grundelemente
- Termini innerhalb des Reglements der FIE

Das Reglement (2.2)

- Kampfweise, Material und Fechtboden (1. Hauptteil Kap. 3-5)
- Angriffs- und Treffervorrecht
- Disziplinarordnung (5. Hauptteil Kap. 1-6)

Methodische Grundlagen (2.3)

- Die Arbeit mit Technikleitbildern
- Organisation und Gestaltung des Trainings ohne Partner/Gruppenarbeit/Stoßkissen
- Organisation und Gestaltung des Trainings mit Partner
- Die Lektion

Praktische Inhalte

Die nachfolgenden Elemente sind als Trainingsinhalte wie folgt zu vermitteln:

- Eigene fehlerfreie Demonstrationsfähigkeit im Bereich der Technikleitbilder.
- Fähigkeit zur Erkennung und Beseitigung leistungslimitierender Fehler.
- Effektive und fehlerfreie Vermittlung zum Erlernen (Erstvermittlung) derselben mit den Trainingsmitteln Übungen ohne Partner/Gruppenarbeit/Stoßkissen, Übungen mit Partner und Lektion.
- Erlernen, Übungsformen zur Stabilisierung derselben mit den Trainingsmitteln Übungen ohne Partner/Gruppenarbeit/Stoßkissen, Übungen mit Partner und Lektion zu vermitteln.

Das Modul 3 wird mit einer fechtspezifischen Zwischenüberprüfung abgeschlossen.

| Technische Grundelemente TGE | | | | | | | |
|------------------------------|-----------------------------------|--|------------------|------------------|----------------------------|------------------------|---------------------|
| Stellungen | | | Bewegungen | | | | |
| Körperstellungen | Waffenhaltung | Waffenstellungen | Körperbewegungen | Waffenbewegungen | | | |
| | | Stellungen ohne Kontakt zur gegnerischen Waffe | | Treffbewegungen | Wechsel der Waffenposition | Beseitigungsbewegungen | Umgebungsbewegungen |
| Grundstellung | französischer Griff | bei der Fechtstellung in Sixt | Ausfall | gerader Stoß | horizontal | Bindung | Umgehung der Glocke |
| Fechtstellung | anatomischer/orthopädischer Griff | Klinge in Linie | Schritte | Nachstoß | vertikal | Schlag | Umgehung der Spitze |
| Ausfallstellung | | Positionen (1-8) Null (0) Position | Sprünge | Umgehungsstoß | diagonal | Nachgebung | |
| | | | Fläche | Gleitstoß | kreisförmig | | |
| | | | Meidbewegungen | Coupé-Stoß | | | |
| | | | | Sperrstoß | | | |
| | | | | Wurfstoß | | | |
| | | | | Winkelstoß | | | |
| | | | | Hieb | | | |

Technische Grundelemente (neu nach Barth/Beck)

| Strategische Grundelemente SGE | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|---------------------|--|
| | | | | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> << VORBEREITUNG >> Information Steuerung Entscheidung </div> | | | |
|  | | | |  | | | |
| ANGRIFF | | | | VERTEIDIGUNG | | | |
| Grundangriffe | Antwortangriffe | Gegenangriffe | Fortsetzungsangriffe | Paraden (WAFFE) | Meidhandlungen (KÖRPER) | Klinge in Linie | |
| - Direkt - Umgehung - Beseitigung | - Direkt - Umgehung - Beseitigung | - Direkt - Umgehung - Beseitigung - mit Meidbewegung | - Direkt - Umgehung - Beseitigung | schützen - einer Blöße - mehrerer Blößen | - durch Abstandsveränderung (annähern/entfernen/vorbeigehen) - durch Ausweichen | - offensiv-defensiv | |

Klassifikation der strategischen Grundelemente (neu bearbeitet nach Barth/Beck und Czaikowski, Fechttraining)

Modul 4 Spezielle Trainingslehre / Sportmedizin / Sportpsychologie

Im Modul 4 werden Kenntnisse zur Leistungsstruktur, zu koordinativen Fähigkeiten, zur Talenterkennung, zu Trainingsmitteln und zur Gesundheit im Allgemeinen vermittelt.

Theoretische Inhalte

| | |
|-----|---|
| 4.1 | Sportliche Leistung und Leistungsstruktur |
| 4.2 | Koordinationstraining |
| 4.3 | Belastung und Belastungsstruktur |
| 4.4 | Technik und Taktiktraining |
| 4.5 | Psychologie |
| 4.6 | Sportmedizin |
| 4.7 | Dopingprävention |

Modul 5.1 / 5.2 Leistungssport

Im Modul 5.1 werden Kenntnisse zur Waffenspezifik und zur Lektionstechnik vermittelt.

Im Modul 5.2 werden Kenntnisse zur Waffenspezifik vertieft. Das Modul wird mit der Prüfung abgeschlossen.

Theoretische und praktische Inhalte gemäß SGE

Lektionstechnik

- Vertiefung der Lektionstechniken

Taktik

- Einführung in die waffenspezifische Taktik

Modul 6 / 7 Breitensport

In den Modulen 6 und 7, die wahlweise statt der leistungssportlichen Lizenzausrichtung absolviert werden können, werden Kenntnisse im Bereich des szenischen Fechtens, des Rollstuhlfechtens und/oder zielgruppenorientierter Angebote usw. vermittelt.

Diese zielgruppenorientierten Angebote (szenisches Fechten, Rollstuhlfechten usw.) sind Angebote mit abweichenden Trainingsmitteln, die für eine bestimmte Anzahl an Personen Anwendung finden und das Ziel der fechterisch körperlichen Bewegung verfolgen.

Über die Anerkennung entscheidet der Ausschuss für Lehrwesen im Deutschen Fechter-Bund.