



Standard-Lehrprogramm

für den Ausbildungsgang

zum Erwerb der Lizenz

Trainerin/Trainer – C Leistungssport

Ringer-Verband Sachsen e. V.

2010

Standard-Lehrprogramm
für den Ausbildungsgang
zum Erwerb der Lizenz
Trainerin/Trainer – C Leistungssport
im
Ringer-Verband Sachsen e. V.

2010

Erarbeitet von:

Dr. habil. Joachim Kühn
Vizepräsident im Ringer-Verband Sachsen e. V.
Referent für Aus- und Fortbildung im Ringer-Verband Sachsen e. V.
Mitglied Kommission Aus- und Fortbildung im Deutschen Ringer-Bund e. V.

Bestätigt von:

Lothar Ruch
Funktionstrainer im Deutschen Ringer-Bund e. V.
Leiter Kommission Aus- und Fortbildung im Deutschen Ringer-Bund e. V.

Brandis, Dezember 2010

Gliederung

1	Vorbemerkungen	4
2	Zielstellung der Ausbildung.....	5
3	Strukturierung der Ausbildung.....	6
3.1	Qualifizierungsstufen, Ablauforganisation und Umfänge	6
3.2	Ausbildungsk Kooperationen und Ausbildungsinhalte.....	7
3.2.1	Vorstufenqualifikation	7
3.2.2	Sportartübergreifende Basisqualifikation	7
3.2.3	Sportartspezifische Profilqualifikation.....	8
3.2.3.1	Themenbereich I: Organisation und Verwaltung.....	9
3.2.3.2	Themenbereich II: Leistungs- und Trainingsstruktur	9
3.2.3.3	Themenbereich III: Theorie und Methodik zur Entwicklung der energetisch- konditionellen Leistungsfähigkeit.....	9
3.2.3.4	Themenbereich IV: Theorie und Methodik zur Entwicklung der technisch- koordinativen Leistungsfähigkeit.....	9
3.2.3.5	Themenbereich V: Theorie und Methodik zur Entwicklung der technisch- taktischen Leistungsfähigkeit	10
3.2.3.6	Themenbereich VI: Theorie und Methodik zur Entwicklung der komplexen ringkampfspezifischen Leistungsfähigkeit.....	10
3.2.3.7	Themenbereich VII: Ausgewählte Probleme der Sportart Ringen in der Grundausbildung und im Grundlagentraining	11
3.3	Durchführungsformen der Lerneinheiten sowie der Lernerfolgskontrollen	11
4	Gestaltung der sportartspezifischen Profilqualifikation.....	12
5	Quellenverzeichnis	16
6	Anlage: Dokumentation des Qualifizierungsfortschritts (Ausbildungsnachweis- Karte).....	17

1 Vorbemerkungen

Orientierungsgrundlage für das vorliegende Standard-Lehrprogramm für die Ausbildung in der ersten Lizenzstufe (Trainerin/Trainer – C Profil Leistungssport) sind

- die Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des Deutschen Sportbundes vom 10.12.2005,
- die Ausbildungskonzeption des Deutschen Ringer-Bundes vom 31.12.2008,
- das Standard-Lehrprogramm für die Trainer-B-Ausbildung im Bereich des Deutschen Ringer-Bundes 2004 sowie
- das Standard-Lehrprogramm für den Ausbildungsgang zum Erwerb der Lizenz Trainerin/Trainer – C Leistungssport.

Das Standard-Lehrprogramm setzt die in den obengenannten Dokumenten vorgegebenen inhaltlichen und organisatorischen Rahmenempfehlungen in Form eines Gestaltungsvorschlages für den Ausbildungsgang Trainerin/Trainer – C Leistungssport im Bereich des Ringer-Verbandes Sachsen um.

Folgende grundlegende Positionen haben bei der Erarbeitung des Standard-Lehrprogramms Berücksichtigung gefunden:

- Der Ausbildungsgang zur ersten Lizenzstufe bereitet die Teilnehmerinnen/Teilnehmer auf eine leistungsorientierte Trainingstätigkeit mit Kindern vor. Folglich stehen die Ausbildungsetappen Grundausbildung und Grundlagentraining im Mittelpunkt der Lerneinheiten.
- Der Ausbildungsumfang orientiert sich an den übergreifenden Vorgaben von 120 Lerneinheiten (LE). Eine Aufgliederung in verschiedene Qualifizierungsstufen und Ausbildungsabschnitte, für die unterschiedliche Ausbildungsträger verantwortlich zeichnen, wird im Standard-Lehrprogramm vorgeschlagen.
- Der Deutsche Ringer-Bund ist Ausbildungsträger für den gesamten Ausbildungsgang, delegiert aber die Ausbildungsverantwortung für die einzelnen Qualifizierungsstufen und Ausbildungsabschnitte an den Ringer-Verband Sachsen. Dieser wiederum kann mit weiteren Ausbildungsträgern kooperieren.
- Der gesamte Ausbildungsgang zum Erwerb der Lizenz Trainerin/Trainer – C Leistungssport ist in drei Qualifizierungsstufen unterteilt (Vorstufenqualifikation – sportartübergreifende Basisqualifikation – sportartspezifische Profilqualifikation). Die mit 90 LE umfangreichste Qualifizierungsstufe, nämlich die sportartspezifische Profilqualifikation, wird in sechs Ausbildungsabschnitte aufgeteilt.

2 Zielstellung der Ausbildung

Die Tätigkeit der Trainerin/des Trainers – C Leistungssport umfasst die Talentsichtung, -förderung und -bindung auf der Basis leistungssportlich orientierter Trainings- und Wettkampfangebote in der Sportart Ringen. Tätigkeitsschwerpunkte sind die Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung der Grundausbildung und des Grundlagentrainings für Anfänger und Fortgeschrittene. Grundlage hierfür ist die Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport (Ruch 2002).

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:

(1) Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz

Die Trainerin/der Trainer:

- kann Gruppen führen, gruppendynamische Prozesse wahrnehmen und angemessen reagieren
- kennt und berücksichtigt die Grundregeln der Kommunikation
- kennt und berücksichtigt entwicklungsgemäße Besonderheiten speziell bei Kindern und Jugendlichen
- kennt und berücksichtigt geschlechtsspezifische Bewegungs- und Sportinteressen
- ist sich der Verantwortung für die sportliche und allgemeine Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen bewusst
- handelt entsprechend den bildungspolitischen Zielen des DOSB
- kennt und beachtet den Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer

(2) Fachkompetenz

Die Trainerin/der Trainer:

- kennt Struktur, Funktion und Bedeutung der Sportart Ringen als Leistungssport und setzt sie im Prozess der Talenterkennung und -förderung auf Vereinsebene um
- setzt die Rahmenkonzeption für die Grundausbildung und das Grundlagentraining sowie die entsprechenden Rahmentrainingspläne um
- kann leistungsorientiertes Training sowie Wettkämpfe im Ringen organisieren und die Sportler dabei innerhalb ihrer Trainingsgruppen anleiten, vorbereiten und betreuen
- kennt die Grundtechniken der jeweiligen Ringkampfdisziplinen und die Voraussetzungen für deren wettkampfmäßige Anwendung
- kennt die leistungsstrukturellen Voraussetzungen für die Sportart Ringen und kann sie in der Trainingsgestaltung berücksichtigen
- besitzt Grundkenntnisse über aktuelle Regeln, Sportgeräte und einschlägige Sporteinrichtungen
- schafft für die definierte Zielgruppe ein attraktives und motivierendes Sportangebot

(3) Methoden- und Vermittlungskompetenz

Die Trainerin/der Trainer:

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

3 Strukturierung der Ausbildung

3.1 Qualifizierungsstufen, Ablauforganisation und Umfänge

Das nachfolgende Strukturschema gibt einen Gesamtüberblick über die einzelnen Qualifizierungsstufen und Ausbildungsabschnitte des Ausbildungsganges zum Erwerb der ersten Lizenzstufe Trainerin/Trainer – C Leistungssport:

Vorstufenqualifikation	
Keine Anrechnung von LE	Mitgliedschaft in einem Verein des DRB/Nachweis einer mindestens einjährigen ehrenamtlichen Vereinstätigkeit oder Nachweis einer mindestens einjährigen aktiven Ausübung der Sportart Ringen /Nachweis Ersthelferausbildung nach §26 BGV A1

Sportartübergreifende Basisqualifikation		
32 LE	Grundlehrgang Teil A	16 LE
	Grundlehrgang Teil B	16 LE

Sportartspezifische Profilqualifikation			
88 LE	1. Ausbildungsabschnitt	Kompaktlehrgang I	15 LE
	2. Ausbildungsabschnitt	Entwicklung von Kernkompetenzen im Heimtraining	14 LE
	3. Ausbildungsabschnitt	Kompaktlehrgang II	15 LE
	4. Ausbildungsabschnitt	Entwicklung von Kernkompetenzen im Heimtraining	14 LE
	5. Ausbildungsabschnitt	Kompaktlehrgang III	15 LE
	6. Ausbildungsabschnitt	Überprüfung der erworbenen Kernkompetenzen im realen Training	15 LE

3.2 Ausbildungskooperationen und Ausbildungsinhalte

3.2.1 Vorstufenqualifikation

Der Ringkampfverein als Mitglied im Ringer-Verband Sachsen übernimmt durch Aufgabendelegation vom Ausbildungsträger den Nachweis der Vorstufenqualifikation. Neben einer formellen Vereinsmitgliedschaft erwirbt sich die künftige Trainerin/der künftige Trainer durch eine mindestens einjährige aktive Tätigkeit im Verein (Funktionärstätigkeit; Kampfrichterstätigkeit; aktive Sportlerlaufbahn; Übungsleiter-Hilfsassistent; Sport- und Gruppenhelferausbildung; Ausbildung Schülerassistent Sport) die notwendigen Voraussetzungen für die Aufnahme einer Qualifizierung in der ersten Lizenzstufe. Als weitere Eingangsleistung wird der erfolgreiche Abschluss und Nachweis der Ersthelferausbildung gefordert.

3.2.2 Sportartübergreifende Basisqualifikation

Die sportartübergreifende Basisqualifikation erfolgt in Kooperation und Aufgabendelegation mit dem Landessportbund Sachsen (LSBS) bzw. mit den jeweiligen Kreis- oder Stadtsportbünden (KSB/SSB). Mit der erfolgreichen Absolvierung des Grundlehrganges Teil A und Teil B (vormals Ausbildung zum Sportassistenten/zur Sportassistentin) schaffen die „Trainerinnen/Trainer in Ausbildung“ die Voraussetzungen für die Aufnahme der Ausbildung in der umfangreichsten Qualifizierungsstufe, nämlich in der sportartspezifischen Profilqualifikation.

Der sportartübergreifende Grundlehrgang mit den Teilen A und B bildet den ersten und gemeinsamen Baustein in einer Reihe von Ausbildungsgängen der ersten Lizenzstufe des DOSB (Übungsleiterin/Übungsleiter – C Breitensport sportartübergreifend; Trainerin/Trainer – C Breitensport Sportart; Trainerin/Trainer – C Leistungssport Sportart; Jugendleiterin/Jugendleiter). Anliegen beider Lehrgangsteile ist es, elementare Grundlagen der Struktur und Aufgaben des Sports in Deutschland sowie des sportlichen Übens und Trainierens zu vermitteln, welche als Basis für weiterführende Lehrgänge sowohl im sportartübergreifenden, als auch im sportartspezifischen Bereich Anerkennung finden.

Die wesentlichen Inhalte im Überblick:

- Sportselbstverwaltung in Bezug zur öffentlichen Sportverwaltung (DOSB, LSB/KSB/SSB, Fachverbände, Verein/Abteilung, Bundesregierung, Landesregierungen, kommunale Verwaltungen)
- Aufbau- und Ablauforganisation des organisierten Sports in Deutschland
- Finanzierungsmöglichkeiten und Sportförderung in Deutschland
- Haftungs-, Aufsichts- und Sorgfaltspflicht des Übungsleiters sowie Jugendschutzbestimmungen
- Sportversicherung und Allgemeines Vereinsrecht
- Aufbau einer Übungs-/Trainingseinheit in Theorie und Praxis
- pädagogische Führung von Übungs-/Trainingsgruppen
- Grundlagen der Sportmedizin und Sportbiologie
- Allgemeine Theorie und Methodik des Trainings (Trainingslehre)
- Sport und Umwelt

- Sport ohne Doping

3.2.3 Sportartspezifische Profilqualifikation

Der Ringer-Verband Sachsen übernimmt vom Ausbildungsträger durch Kooperation und Aufgabendelegation die Durchführung der sportartspezifischen Profilqualifikation. Letztere endet mit dem erfolgreichen Abschluss der ersten Lizenzstufe und der Qualifikation „Trainerin/Trainer – C Leistungssport“. Der Landesfachverband ist verantwortlich für die inhaltliche Gestaltung, die Ablauforganisation sowie die Durchführung entsprechender Lernerfolgskontrollen. Der Ringer-Verband Sachsen erklärt seine Bereitschaft, für diejenigen Landesfachverbände, die nicht über die notwendigen inhaltlich-methodischen, personellen und organisatorischen Voraussetzungen verfügen, um in eigener Verantwortung die sportartspezifische Profilqualifikation durchzuführen, diese durch Kooperation und Aufgabendelegation zu übernehmen. Dazu bedarf es eines Antrages des delegierenden Landesfachverbandes an den Ringer-Verband Sachsen sowie dessen Zustimmung. Der Ringer-Verband Sachsen veröffentlicht regelmäßig die aktuellen Ausbildungstermine und die Lehrgangspläne für die einzelnen Ausbildungsabschnitte auf der Internetseite des Verbandes (www.sachsenringer.de).

Die sportartspezifische Profilqualifikation ist nach inhaltlichen Gesichtspunkten in verschiedene Themenbereiche gegliedert. Jeder Themenbereich umfasst mehrere Lerneinheiten. Die Durchführungs- und Gestaltungsformen der Lerneinheiten werden im Punkt 3.3 beschrieben.

Nachstehend der Gesamtüberblick über die zu vermittelnden Themenbereiche sowie die umfangliche Aufteilung derselben:

Themenbereich I:	Organisation und Verwaltung	5 LE
Themenbereich II:	Leistungs- und Trainingsstruktur	6 LE
Themenbereich III:	Theorie und Methodik zur Entwicklung der energetisch-konditionellen Leistungsfähigkeit	27 LE
Themenbereich IV:	Theorie und Methodik zur Entwicklung der technisch-koordinativen Leistungsfähigkeit	36 LE
Themenbereich V:	Theorie und Methodik zur Entwicklung der technisch-taktischen Leistungsfähigkeit	10 LE
Themenbereich VI:	Theorie und Methodik zur Entwicklung der komplexen ringkampfspezifischen Leistungsfähigkeit	2 LE
Themenbereich VII:	Ausgewählte Probleme der Sportart Ringen (Sportmedizin und Ernährung, Wettkampfglement, Marketing, Aktuelles)	2 LE

3.2.3.1 Themenbereich I: Organisation und Verwaltung

Die künftigen Trainerinnen und Trainer erwerben Grundkenntnisse zur Sportorganisation und -verwaltung im DOSB, im DRB und im Ringer-Verband Sachsen und erhalten einen Überblick über die Aus- und Fortbildung im DRB. Folgende Lehrinhalte sind schwerpunktmäßig zu vermitteln:

- Organisations- und Führungsstrukturen im DOSB, DRB und des RVS
- Rahmenrichtlinien und Ausbildungskonzeptionen für die Aus- und Fortbildung
- Vereinsstruktur und Vereinsleben

3.2.3.2 Themenbereich II: Leistungs- und Trainingsstruktur

Dieser Themenbereich stellt das theoretische Fundament für die nachfolgenden Ausbildungsinhalte dar. Die Auszubildenden erwerben Kenntnisse zur Strukturierung des langfristigen Leistungsaufbaus in der Sportart Ringen und lernen die zentrale Bedeutung eines tragfähigen Leistungsstrukturmodells für die lang-, mittel- und kurzfristige Trainingsgestaltung kennen.

- Ringen als Vertreter der Sportartengruppe „Zweikampfsportarten“
- Besonderheiten und das Wesen der sportlichen Leistung im Ringen
- Leistungsstrukturmodelle und ihre trainingsmethodische Nutzung
- Langfristiger Leistungsaufbau im Ringen
- Besonderheiten der Ausbildungsetappen Grundausbildung und Grundlagentraining
- Trainingsplanung und Trainingssteuerung

3.2.3.3 Themenbereich III: Theorie und Methodik zur Entwicklung der energetisch-konditionellen Leistungsfähigkeit

Die Auszubildenden erwerben notwendiges Grundlagenwissen über die energetisch-konditionellen Leistungsvoraussetzungen, bestimmen die Ausbildungsschwerpunkte in der energetisch-konditionellen Leistungsentwicklung im Anfänger- und Grundlagentraining, lernen Trainingsmittel und -methoden kennen und werden befähigt, die Trainingsmittel und -methoden zur zielgerichteten und akzentuierten Leistungsentwicklung sicher anzuwenden.

- Physiologische Grundlagen der energetisch-konditionellen Leistungsvoraussetzungen Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer
- Ausbildungsakzentuierung in der Grundausbildung und im Grundlagentraining
- Trainingsmittel und -methoden und Objektivierung der energetisch-konditionellen Leistungsentwicklung (Trainingsmittelkatalog)
- Trainingsmethodische Gestaltungsmöglichkeiten (Lehrproben)

3.2.3.4 Themenbereich IV: Theorie und Methodik zur Entwicklung der technisch-koordinativen Leistungsfähigkeit

Die Auszubildenden erwerben notwendiges Grundlagenwissen über die technisch-koordinativen Leistungsvoraussetzungen, bestimmen die Ausbildungsschwerpunkte in der technisch-

koordinativen Leistungsentwicklung in der Grundausbildung und im Grundlagentraining, lernen Trainingsmittel und -methoden kennen und werden befähigt, die Trainingsmittel und -methoden zur zielgerichteten und akzentuierten Leistungsentwicklung sicher anzuwenden.

- Technikbegriff im Ringen
- Koordinative Merkmale der Technik
- Technische Fertigkeiten und koordinative Fähigkeiten als koordinative Leistungsvoraussetzungen
- Grundlegende Technikstrukturgruppen und zu vermittelnde Grundtechniken (Stand/Boden)
- Trainingsmittel und -methoden und Objektivierung der technisch-koordinativen Leistungsentwicklung (Trainingsmittelkatalog)
- Trainingsmethodische Gestaltungsmöglichkeiten (Lehrproben)

3.2.3.5 Themenbereich V: Theorie und Methodik zur Entwicklung der technisch-taktischen Leistungsfähigkeit

Die Auszubildenden erwerben notwendiges Grundlagenwissen über die technisch-taktischen Leistungsvoraussetzungen, bestimmen die Ausbildungsschwerpunkte in der technisch-taktischen Leistungsentwicklung in der Grundausbildung und im Grundlagentraining, lernen Trainingsmittel und -methoden kennen und werden befähigt, die Trainingsmittel und -methoden zur zielgerichteten und akzentuierten Leistungsentwicklung sicher anzuwenden.

- Taktikbegriff im Ringen
- Kampfsituation und Kampfhandlung
- Taktische Kenntnisse und technisch-taktische Handlungen zur Angriffsvorbereitung, -durchführung und -weiterführung, der Verteidigung und des Gegenangriffs
- Trainingsmittel und -methoden und Objektivierung der technisch-taktischen Leistungsentwicklung (Trainingsmittelkatalog)
- Trainingsmethodische Gestaltungsmöglichkeiten (Lehrproben)

3.2.3.6 Themenbereich VI: Theorie und Methodik zur Entwicklung der komplexen ringkampfspezifischen Leistungsfähigkeit

Die Auszubildenden erwerben notwendiges Grundlagenwissen zu Persönlichkeits- und Verhaltensqualitäten als komplexe ringkampfspezifische Leistungsvoraussetzungen, bestimmen die Ausbildungsschwerpunkte in der komplexen ringkampfspezifischen Leistungsentwicklung in der Grundausbildung und im Grundlagentraining, lernen Trainingsmittel und -methoden kennen und werden befähigt, die Trainingsmittel und -methoden zur zielgerichteten und akzentuierten Leistungsentwicklung sicher anzuwenden.

- Strategiebegriff im Ringen und Grundelemente einer Kampfkonzepion
- Grundlegende strategische Fähigkeiten und Strategien der Kampfesführung
- Trainingsmittel und -methoden und Objektivierung der komplexen ringkampfspezifischen Leistungsentwicklung (Trainingsmittelkatalog)
- Trainingsmethodische Gestaltungsmöglichkeiten (Lehrproben)

3.2.3.7 Themenbereich VII: Ausgewählte Probleme der Sportart Ringen in der Grundausbildung und im Grundlagentraining

Die Auszubildenden erwerben Kenntnisse zu wichtigen leistungsunterstützenden Maßnahmen, erhalten aktuelle Informationen zu Neuerungen und Trends in der Weiterentwicklung der Sportart und des Wettkampfbereichs.

- Talentesichtung und -förderung
- Maßnahmen der sportmedizinischen und physiotherapeutischen Betreuung
- Sportverletzungen im Nachwuchsbereich
- Sportgerechte Ernährung, Problematik der Gewichtsreduktion und Reduktionskosten
- Maßnahmen zur Erhöhung der Attraktivität und Medienwirksamkeit der Sportart Ringen
- Besonderheiten der Wettkampfbereiche im Kinderringen
- Aktuelle Trends im Kampfsportwesen

3.3 Durchführungsformen der Lerneinheiten sowie der Lernerfolgskontrollen

Eine Lerneinheit (LE) entspricht einer Unterrichtsstunde zu 45 Minuten. In Abhängigkeit von den zu vermittelnden Inhalten werden die LE in Form von theoretischen Lehrveranstaltungen (Seminar – S), sportpraktischen Lehrveranstaltungen (Übung – Ü), Lehrveranstaltungen im Feldtraining (Heimtraining – HT) und didaktisch-methodischen Lehrproben der Teilnehmer (Lehrprobe – LP) durchgeführt.

Der gesamte Ausbildungsgang wird von Lernerfolgskontrollen begleitet. Bei den Lernerfolgskontrollen wird unterschieden nach „Anwesenheitsnachweis - AN“, „Theorienachweis - TN“, „Praxisnachweis - PN“ und „Komplexer Lehrprobe - KLP“.

4 Gestaltung der sportartspezifischen Profilqualifikation

Für die inhaltlich-methodische und organisatorische Gestaltung der sportartspezifischen Profilqualifikation werden nachstehend komplexe Themen formuliert und es erfolgt eine Zuordnung zum jeweiligen Ausbildungsabschnitt (AA) und Themenbereich (TB). Weiterhin wird der Umfang über die Anzahl der Lerneinheiten (LE) definiert und es wird eine Empfehlung zur methodischen Gestaltung der LE und der Art der Lernerfolgskontrolle (LEK) gegeben. Auf die detaillierte Vorgabe eines Themas je LE wird bewusst verzichtet, um den empfehlenden Charakter des Standard-Lehrprogramms zu wahren. Schließlich werden für die Ausgestaltung und Umsetzung der komplexen Themen die verantwortlichen Dozenten benannt.

AA	TB	Thema	NR	Anzahl LE	Form	LEK	Dozent
1. AA	I	Der Ausbildungsgang zum Erwerb der ersten Lizenzstufe Trainerin/Trainer – C Leistungssport – Befähigung zum leistungsorientierten Training in den Ausbildungsetappen Grundausbildung und Grundlagentraining	01	3	S	AN	Dr. J. Kühn
1. AA	II	Kenntnisse zur Leistungsstruktur und Trainingsstruktur als Fundament eines sportwissenschaftlich begründeten Leistungsentwicklungsprozesses	02	4	S	AN	Dr. J. Kühn
1. AA	II	Grundlagen der Trainingsstruktur und Elemente der Trainingsplanung im Ringen	03	2	S	AN	Dr. J. Kühn
1. AA	III	Energetisch-konditionelle Leistungsvoraussetzungen und Ausbildungsschwerpunkte in der Entwicklung der energetisch-konditionellen Leistungsfähigkeit in den Ausbildungsetappen Grundausbildung und Grundlagentraining	04	2	S	AN	C. Einhorn
1. AA	III	Trainingsmittel und -methoden der energetisch-konditionellen Leistungsentwicklung	05	4	S/Ü	AN	C. Einhorn

AA	TB	Thema	NR	Anzahl LE	Form	LEK	Dozent
2. AA	III	Planung und Gestaltung von Trainingseinheiten/Teiltrainingseinheiten zur energetisch-konditionellen Leistungsentwicklung auf der Grundlage vorgegebener Aufgabenstellungen und Anwendung/Erprobung im Heimtraining	06	14	HT	TN	C. Einhorn
3. AA	III	Planung und Gestaltung von Trainingseinheiten/Teiltrainingseinheiten zur energetisch-konditionellen Leistungsentwicklung	07	3	LP	PN	C. Einhorn
3. AA	IV	Technisch-koordinative Leistungsvoraussetzungen und Ausbildungsschwerpunkte in der Entwicklung der technisch-koordinativen Leistungsfähigkeit in den Ausbildungsetappen Grundausbildung und Grundlagentraining	08	2	S	AN	Dr. J. Kühn
3. AA	IV	Trainingsmittel und -methoden der technisch-koordinativen Leistungsentwicklung	09	4	S/Ü	AN	Dr. J. Kühn
3. AA	IV	Technikstrukturgruppen beider Ringkampfdisziplinen und in der Grundausbildung/im Grundlagentraining zu vermittelndes Grundrepertoire	10	6	S/Ü	PN	A. Bering F. Rau
4. AA	IV	Planung und Gestaltung von Trainingseinheiten/Teiltrainingseinheiten zur technisch-koordinativen Leistungsentwicklung auf der Grundlage vorgegebener Aufgabenstellungen und Anwendung/Erprobung im Heimtraining	11	14	HT	TN	Dr. J. Kühn

AA	TB	Thema	NR	Anzahl LE	Form	LEK	Dozent
5. AA	IV	Planung und Gestaltung von Trainingseinheiten/Teiltrainingseinheiten zur technisch-koordinativen Leistungsentwicklung	12	3	LP	PN	Dr. J. Kühn
5. AA	V	Technisch-taktische Leistungsvoraussetzungen und Ausbildungsschwerpunkte in der Entwicklung der technisch-taktischen Leistungsfähigkeit in den Ausbildungsetappen Grundausbildung und Grundlagentraining	13	2	S	AN	A. Bering F. Rau
5. AA	V	Trainingsmittel und -methoden der technisch-taktischen Leistungsentwicklung	14	4	S/Ü	AN	A. Bering F. Rau
5. AA	VI	Komplexe ringkampfspezifische Leistungsvoraussetzungen und Ausbildungsschwerpunkte in der Entwicklung der komplexen ringkampfspezifischen Leistungsfähigkeit in den Ausbildungsetappen Grundausbildung und Grundlagentraining	15	1	S/Ü	AN	Dr. J. Kühn
5. AA	VI	Trainingsmittel und -methoden der komplexen ringkampfspezifischen Leistungsentwicklung/Wettkämpfe in der Grundausbildung und im Grundlagentraining	16	1	S/Ü	AN	Dr. J. Kühn
5. AA	VII	Sportverletzungen, Erste Hilfe und Prävention im Nachwuchsbereich	17	1	S	AN	DM C. Klotz
5. AA	VII	Besonderheiten des Wettkampfbreglements in den Ausbildungsetappen Grundausbildung und Grundlagentraining	18	1	S	AN	J. Jähnichen
5. AA	I	Gliederung und Strukturen im DRB und seiner Landesfachverbände	19	2	S	AN	I. Gleisberg
5. AA	I-VII	Abschlussprüfung Theorie und Aufgabenstellung für die Abschlussprüfung Praxis	20		P	TN	Dr. J. Kühn

AA	TB	Thema	NR	Anzahl LE	Form	LEK	Dozent
6. AA	III/ IV/V	Schriftliche Ausarbeitung und Vorbereitung einer Trainingseinheit nach festgelegter Aufgabenstellung	21	3/6/3	Ü	TN	A. Bering C. Einhorn Dr. J. Kühn F. Rau
6. AA	III/ IV/V	Überprüfung der erworbenen Kernkompetenzen im realen Training (Komplexe Lehrprobe)	22	2	P	KLP	A. Bering C. Einhorn Dr. J. Kühn F. Rau
6. AA	III/ IV/V	Auswertungs- und Abschlussgespräch	23	1	P	KLP	A. Bering C. Einhorn Dr. J. Kühn F. Rau

5 Quellenverzeichnis

Deutscher Ringer-Bund (Hrsg): Ausbildungskonzeption Aus- und Weiterbildung für Trainer, Redaktion Detlef Schmengler. – Krefeld, 2008. – 69 S.

Deutscher Ringer-Bund (Hrsg): Standard-Lehrprogramm für die Trainer-B-Ausbildung im Bereich des DRB, Redaktion Wolfgang Nitschke und Dr. Joachim Kühn. – Leipzig, 2004. – 13 S.

Deutscher Ringer-Bund (Hrsg): Standard-Lehrprogramm für den Ausbildungsgang zum Erwerb der Lizenz Trainerin/Trainer – C Leistungssport, Redaktion Dr. Joachim Kühn und Lothar Ruch. – Hennef, 2010. – 17 S.

Kühn, Joachim: Theoretische Grundlagen und trainingsmethodische Empfehlungen zur Neugestaltung der technisch-taktischen Ausbildung im Nachwuchstraining der Sportart Ringen. – 1989. – 165 S.
Leipzig, DHfK, Dissertation B

Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des Deutschen Sportbundes. – Frankfurt, 2005. – 94 S.

Ruch, Lothar: Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport, Band 12: Ringen. – Wiebelsheim, 2002. – 147 S.

6 Anlage: Dokumentation des Qualifizierungsfortschritts (Ausbildungsnachweis-Karte)

Name: Vorname: Verein:

Qualifizierungsstufe		Anwesenheitsnachweis	Theorienachweis	Praxisnachweis	Komplexe Lehrprobe
Vorstufenqualifikation	Vereinsempfehlung				
	Erste-Hilfe-Nachweis				
Sportartübergreifende Basisqualifikation	Grundlehrgang Teil A				
	Grundlehrgang Teil B				
Sportartspezifische Profilqualifikation	1. AA				
	2. AA				
	3. AA				
	4. AA				
	5. AA				
	6. AA				