

Verlaufsplanung Trainer-C „Taekwondo“

Datum	Lehrinhalt	UE	Dozent
20./21.09.14	Begrüßung / Organisatorisches	1	
	Sportliche Leistung / Training/Trainingslehre	1	
	Unterrichtsplanung / Methodik	4	
	Stundenplanung	2	
		8	8
	Aufbau einer Übungsstunde (Erw., Haupt., Schluss)	4	
	Funktionelle Anatomie ()	2	
	Konditionelle Fähigkeiten / koordinative Fähigkeiten	2	
		8	16
18./19.10.14	Konditionelle Fähigkeiten (Kraft, Beweglichkeit)	4	
	Funktionelle Anatomie / Physiologie	4	
		8	24
	Konditionelle Fähigkeiten (Schnelligkeit, Ausdauer)	4	
	Funktionelle Anatomie / Physiologie	4	
		8	32
25./26.10.14	Trainingsprinzipien	3	
	Bewegungslehre	5	
		8	40
	Theorie: Taekwondo in der Gesellschaft		
	Geschichte des Taekwondo	2	
	Aufbau/Stuktur des Sportverkehrs	2	
	Pressearbeit/Sponsoring	2	
	Rechtliches	2	
		8	48
15./16.11.14	Funktionelle / nicht funktionelle Übungen	2	
	Verletzungen im TKD	2	
	Spezielle Bewegungslehre	4	
		8	56
	Spezielle Trainingslehre - Taktik	2	
	Spezielle Trainingslehre - Technik/Formen	2	
	Spezielle Trainingslehre - Kampftraining	2	

	Spezielle Trainingslehre - Selbstverteidigung	2	
		8	64
29./30.11.14	Sportpsychologie – Motivation, Einstellung	2	
	Sportpsychologie – Emotionen/Motivation	2	
	Sportmotorische Tests	4	
		8	72
	Trainingsplanung	4	
	zielgruppenspez. Trainingsgestaltung (Kind/Jugendliche)	4	
		8	80
13./14.12.14	Lehrproben - Praxis	8	
	Prüfung mündl./schriftlich	8	
		16	96