
Ausbildungsunterlagen

zum

C-Trainer Badminton

des

BLV NRW

erstellt für den Lehrausschuss

von

Elke Schmidt-Walter / Dr. Karl-Heinz Walter



Inhaltsverzeichnis:	Seite
I Ausbildungsinhalte	1 - 9
II Wochenendausbildungsplan	10 - 21
III Inhaltliche Darstellung und Literaturverzeichnis	22 - 43
IV Fragenkatalog Grundkurs	44 - 50
V Fragenkatalog Aufbaukurs	51 - 55
VI Lehrprobenthemen Zwischenprüfung	56 - 57
VII Lehrprobenthemen Abschlussprüfung	58 - 60
VIII Klausur Zwischenprüfung	61 - 64
IX Klausur Abschlussprüfung	65 - 72
X Lehrprobe (Modell)	73 - 78
XI Prüfungsanforderungen Demonstrationsfähigkeit	79
XII Prüfungsanforderungen Lehrprobe	80

1. Schlag- und Lauftechnik (30,5 UE)

- 1.1 Grundlagen der Schlag- und Lauftechnik und allgemeine Grundlagen
 - 1.1.1 Terminologie und allgemeine Grundlagen
 - 1.1.2 Schlägerhaltungen, Lockerlassen-Zufassen
 - 1.1.3 Unterarmdrehungen (Daumenschläge), Pronation und Supination, Armstreckung (Extension)
 - 1.1.4 Prinzip der Schleifenbewegung, Schlagphasen
 - 1.1.5 Grundstellung, zentrale Position und situative Anpassung (Spielzentrum)
 - 1.1.6 Prinzip des schnellen Starts, Auftaktschritt, Vorspannungssprung
 - 1.1.7 Verbindung von Lauf- und Schlagtechniken und deren Bedeutung
- 1.2 Aufschläge und deren Annahme
 - 1.2.1 Aufschläge im Einzel und deren Annahme
 - 1.2.1.1 Hoher Aufschlag im Einzel
 - 1.2.1.2 Kurzer Aufschlag im Einzel
 - 1.2.1.3 Swip Aufschlag im Einzel
 - 1.2.1.4 Drive Aufschlag im Einzel
 - 1.2.1.5 Aufschlagannahme im Einzel
 - 1.2.2 Aufschläge im Doppel und deren Annahme
 - 1.2.2.1 Kurzer Aufschlag Vh und Rh im Doppel
 - 1.2.2.2 Swip Aufschlag Vh und Rh im Doppel
 - 1.2.2.3 Drive Aufschlag Vh und Rh im Doppel
 - 1.2.2.4 Aufschlagannahme im Doppel
- 1.3 Schlag- und Lauftechniken im vorderen Feldbereich
 - 1.3.1 Schlagtechniken im vorderen Feldbereich
 - 1.3.1.1 Lob Vh und Rh (Unterhandclear vom Netz)
 - 1.3.1.2 Swip Vh und Rh
 - 1.3.1.3 Stop Vh und Rh
 - 1.3.1.4 Heben Vh und Rh (Netzdrops)
 - 1.3.1.5 Stechen und Schneiden Vh und Rh
 - 1.3.1.6 Wischen Vh und Rh
 - 1.3.1.7 Töten Vh und Rh
 - 1.3.1.8 Push (Drücken) Vh und Rh
 - 1.3.1.9 Drive vom Netzbereich
 - 1.3.2 Lauftechniken im vorderen Feldbereich
 - 1.3.2.1 Schneller Start aus ZP, Auftaktschritt, Vorspannungssprung
 - 1.3.2.2 Direkter Lauf
 - 1.3.2.3 Kreuzen
 - 1.3.2.4 Nachstellschritte
 - 1.3.2.5 Sprung- und Lauerstellung
 - 1.3.2.6 Ausfallschritt
- 1.4 Schlag- und Lauftechniken im mittleren Bereich
 - 1.4.1 Schlagtechniken im mittleren Bereich
 - 1.4.1.1 Drive Vh und Rh
 - 1.4.1.2 Push (Drücken) Vh und Rh

- 1.4.1.3 Smashabwehr (weich-kurz) Vh und Rh
- 1.4.1.4 Smashabwehr (flach-scharf) Vh und Rh (Drive- oder Konterabwehr)
- 1.4.1.5 Smashabwehr (hoch-weit) Vh und Rh
- 1.4.1.6 Abfangdrop (Gepickter Drop)
- 1.4.1.7 Smash
- 1.4.2 Lauftechniken im mittleren Bereich
 - 1.4.2.1 Schneller Start aus ZP, Auftaktschritt, Vorspannungssprung
 - 1.4.2.2 Nachstellschritte
 - 1.4.2.3 Ausfallschritt
 - 1.4.2.4 Übersetzen zur Rückhand
 - 1.4.2.5 Sprung (zur Abwehr)
 - 1.4.2.6 Chinasprung
- 1.5 Schlag- und Lauftechniken im hinteren Bereich
 - 1.5.1 Schlagtechniken im hinteren Bereich
 - 1.5.1.1 Überkopfschläge
 - 1.5.1.1.1 Überkopf Smash
 - 1.5.1.1.2 Überkopf Clear
 - 1.5.1.1.3 Überkopf Drop
 - 1.5.1.2 Vh Überhandschläge
 - 1.5.1.2.1 Vh Überhand Clear
 - 1.5.1.2.2 Vh Überhand Drop
 - 1.5.1.2.3 Vh Überhand Smash
 - 1.5.1.3 Links-vom-Kopf Schläge
 - 1.5.1.3.1 Links-vom-Kopf Clear
 - 1.5.1.3.2 Links-vom-Kopf Drop
 - 1.5.1.3.3 Links-vom-Kopf Smash
 - 1.5.1.4 Rh Überhand Schläge
 - 1.5.1.4.1 Rh Überhand Clear
 - 1.5.1.4.2 Rh Überhand Drop
 - 1.5.1.4.3 Rh Überhand Smash
 - 1.5.1.5 Unterhandschläge von der Grundlinie
 - 1.5.1.5.1 Unterhand Clear Vh und Rh von der Grundlinie
 - 1.5.1.5.2 Unterhand Drop Vh und Rh
 - 1.5.1.6 Drive von der Grundlinie
 - 1.5.1.7 Drop im Seithandbereich von der Grundlinie
 - 1.5.2 Lauftechniken im hinteren Bereich
 - 1.5.2.1 Schneller Start aus ZP, Auftaktschritt, Vorspannungssprung
 - 1.5.2.2 Rückwärtslauf (Direkter Lauf)
 - 1.5.2.3 Hinterkreuzen (Überkreuzen)
 - 1.5.2.4 Nachstellschritte
 - 1.5.2.5 Kombinationen der Laufarten
 - 1.5.2.6 Stemmschritt
 - 1.5.2.7 Umsprung
 - 1.5.2.8 Chinasprung in die Vorhand- und Rückhandseite
 - 1.5.2.9 Malayen-Schritt
 - 1.5.2.10 Arbi- oder Drehsprung
 - 1.5.2.11 Ausfallschritt zur Vorhand- und zur Rückhandseite
 - 1.5.2.12 Direktes Laufen
 - 1.6 Finten

- 1.6.1 Grundlegendes zum Thema Finten
- 1.6.2 Schlagfinten
 - 1.6.2.1 Innenschnitt von der GL (Kleinfingerführung)
 - 1.6.2.2 Außenschnitt von der GL (Zeigefingerführung)
 - 1.6.2.3 Swip
 - 1.6.2.4 Verschiedene Formen der Cross-Drop Finten (Vh und Rh) am Netz
 - 1.6.2.5 Wischen
- 1.6.3 Körperfinte
 - 1.6.3.1 Angriffsclear bei ruhigem Körper
 - 1.6.3.2 Drop bei dynamischem Körpereinsatz von der GL, Yong Bo Drop

2. Taktik (16 UE)

- 2.1 Grundlegendes zum Thema Taktik (Begriffserklärung und Bedeutung)
- 2.2 Die taktische Wirkung der Schlagarten
- 2.3 Das Erlernen von Taktik (Methodischer Aufbau, Einheit Technik-Taktik)
- 2.4 Taktik im Einzel
 - 2.4.1 Taktik im Herren-Einzel
 - 2.4.2 Taktik im Damen-Einzel
- 2.5 Taktik im Doppelspiel
 - 2.5.1 Allg. Taktik im Herren- und Damendoppel
 - 2.5.1.1 Aufschlag- und Aufschlagannahme
 - 2.5.1.2 Angriff
 - 2.5.1.3 Abwehr
 - 2.5.1.4 Neutraler Bereich
 - 2.5.1.5 Übergänge der verschiedenen Bereiche
 - 2.5.2 Unterschiede im Herren- und Damendoppel
- 2.6 Taktik im Mixed
 - 2.6.1 Aufschlag- und Aufschlagannahme
 - 2.6.2 Angriff
 - 2.6.3 Abwehr
 - 2.6.4 Neutraler Bereich / Schiebespiel
 - 2.6.5 Übergänge in die verschiedenen Bereiche
- 2.7 Methodisches Erlernen des Doppelspiels
- 2.8 Methodisches Erlernen des Mixed
- 2.9 Trainingsformen taktischer Verhaltensweisen
 - 2.9.1 Trainingsformen taktischer Verhaltensweisen im Einzel
 - 2.9.2 Trainingsformen taktischer Verhaltensweisen im Doppel
 - 2.9.3 Trainingsformen taktischer Verhaltensweisen im Mixed
- 2.10 Übergeordnete taktische Verhaltensweisen
- 2.11 Spielertypen (Angriffsspieler, Aufbauspieler, One-Step Spieler etc.)

3. Sportbiologische und sportmedizinische Grundlagen und Fitness (14,5 UE)

- 3.1 Anatomische und physiologische Grundlagen

- 3.1.1 Anatomische Grundlagen
 - 3.1.1.1 Das Skelett
 - 3.1.1.2 Die Muskulatur
 - 3.1.1.3 Das Herz-Kreislaufsystem
 - 3.1.1.4 Nerven- und Reizleitungssystem
- 3.1.2 Physiologische Grundlagen
 - 3.1.2.1 Die Zelle
 - 3.1.2.2 Energiegewinnung, -umsatz und -verbrauch
 - 3.1.2.3 Laktat und seine Bedeutung
- 3.1.3 Trainingswirkungen und Grenzen im Leistungssport
- 3.2 Ernährung
 - 3.2.1 Nährstoffe, Wirkstoffe, Vitamine und Spurenelemente und ihre Aufgaben
 - 3.2.2 Ernährung im Sport (Leistungs- und Breitensportbereich)
 - 3.2.3 Besonderheiten bei der Ernährung im Wachstum
 - 3.2.4 Ernährung vor, bei und nach dem Wettkampf
 - 3.2.5 Grundlagen der vollwertigen Ernährung
- 3.3 Sportverletzungen und medizinische Aspekte
 - 3.3.1 Sportverletzungen und Erste Hilfe
 - 3.3.2 Sportschäden
 - 3.3.3 Medizinische Grundausstattung des Trainers
 - 3.3.4 Regeneration nach Sportverletzungen
 - 3.3.5 Sportärztliche Untersuchungen
 - 3.3.6 Verletzungsgefahren und Unfallverhütung
 - 3.3.7 Grundsätze der Prävention
 - 3.3.8 Physiotherapeutische Maßnahmen
- 3.4 Biomechanik
 - 3.4.1 Definition des Begriffes Biomechanik und die allgemeinen Einsatzgebiete
 - 3.4.2 Biomechanische Veränderungen beim Wachsen, Reifen und Altern
 - 3.4.3 Messungen biomechanischer Aspekte und deren Bedeutung für Training und Wettkampf
 - 3.4.4 Biomechanische Konsequenzen für den Badminton sport
 - 3.4.4.1 Biomechanische Grundprinzipien für die Schläge
 - 3.4.4.2 Biomechanische Aspekte der Lauftechnik
- 3.5 Zusammenhang von Leistungsfähigkeit, Alter und Geschlecht
- 3.6 Gesundheit und Fitness
 - 3.6.1 Regeneration nach Belastung
 - 3.6.2 Gezielte Ernährung nach Belastung
 - 3.6.3 Der Einfluß von Schlaf, Sauna und Hygiene
 - 3.6.4 Die Wirkungen von Alkohol und Nikotin
 - 3.6.5 Doping
- 3.7 Die Massage
 - 3.7.1 Zweck, Vorteile und Grenzen der Massage
 - 3.7.2 Formen der Massage
 - 3.7.3 Kontraindikationen bei Massagen
 - 3.7.4 Verschiedene Massagegriffe
 - 3.7.5 Die Sportmassage im Badminton sport
- 3.8 Formen des Auf- und Abwärmens (Warm-Up / Cool-Down)
 - 3.8.1 Theoretische Grundlagen

- 3.8.2 Praxis des Auf- und Abwärmens
- 3.8.2.1 Auf- und Abwärmen ohne Geräte
- 3.8.2.2 Aufwärmen mit Geräten (z.B.: Schläger, Seilchen, Stab, Keule, Gymnastik und Medizinball)
- 3.9 Die verschiedenen Formen des Stretching
- 3.9.1 Stretching (Grundform)
- 3.9.2 CHRS-Methode
- 3.10 Funktionsgymnastik
- 3.11 Konditionsgymnastik
- 3.12 Aerobic

4. Training der konditionellen Eigenschaften (11 UE)

- 4.1 Allgemeine Prinzipien und Grundsätze der Trainingslehre
 - 4.1.1 Belastungsprinzipien
 - 4.1.1.1 Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung
 - 4.1.1.2 Prinzip der allmählichen Belastungssteigerung
 - 4.1.1.3 Prinzip der sprunghaften Belastungssteigerung
 - 4.1.1.4 Prinzip der variierenden Belastung
 - 4.1.2 Zyklisierungsprinzipien
 - 4.1.2.1 Prinzip der Wiederholung
 - 4.1.2.2 Prinzip der Kontinuität
 - 4.1.2.3 Prinzip der Periodisierung
 - 4.1.3 Spezialisierungsprinzipien
 - 4.1.3.1 Prinzip der Individualität
 - 4.1.3.2 Prinzip der regulierenden Wechselwirkung und Komplexwirkung des Trainings
 - 4.1.3.3 Prinzip der Vorrangigkeit und zielgerichteten Koordination
 - 4.1.4 Prinzip des Lernens und der Didaktik
 - 4.1.4.1 Prinzip der Bewußtheit
 - 4.1.4.2 Prinzip der Motiviertheit bzw. emotional positiven Färbung des Trainingsprozesses
- 4.2 Die Trainingsmethoden und ihre Wirkungsweisen
 - 4.2.1 Die Dauermethode
 - 4.2.2 Die extensive und intensive Intervallmethode
 - 4.2.3 Die Wiederholungsmethode
- 4.3 Die Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit
 - 4.3.1 Die Verbesserung der Ausdauer
 - 4.3.1.1 Die Verbesserung der aeroben Ausdauer
 - 4.3.1.2 Die Verbesserung der anaeroben Ausdauer
 - 4.3.1.2.1 Die Verbesserung der anaeroben alaktaziden Ausdauer
 - 4.3.1.2.2 Die Verbesserung der anaeroben laktaziden Ausdauer
 - 4.3.2 Die Verbesserung der Kraft
 - 4.3.2.1 Die Verbesserung der Maximalkraft
 - 4.3.2.2 Die Verbesserung der Schnellkraft
 - 4.3.2.3 Die Verbesserung der Kraftausdauer
 - 4.3.3 Die Verbesserung der Schnelligkeit (Aktions- und Reaktionsschnelligkeit)

- 4.3.4 Die Verbesserung der Beweglichkeit
- 4.4 Die Verbesserung badmintonspezifischer konditioneller Komponenten
- 4.4.1 Die Verbesserung der Schnellkraft
- 4.4.2 Die Verbesserung der Schnelligkeit (Arme und Beine)
- 4.4.3 Die Verbesserung der Kraftausdauer (Beine)
- 4.4.4 Die Verbesserung der Schnellkraftausdauer

5. Lehren und Lernen im Trainingsprozess (17 UE)

- 5.1 Das Trainerbild
 - 5.1.1 Das Selbstverständnis des Trainers
 - 5.1.2 Das Trainerbild und Einstellungen
 - 5.1.3 Der Trainer und der Athlet (bzw. die Trainingsgruppe)
 - 5.1.4 Der Trainer und der Verein
 - 5.1.5 Der Trainer im vielseitigen Spannungsfeld
 - 5.1.6 Trainer und Beruf
 - 5.1.7 Verwaltungsaufgaben des Trainers
 - 5.1.8 Der Trainer und das Coachen beim Wettkampf
- 5.2 Merkmale der motorischen Entwicklung des Menschen
 - 5.2.1 Das Kindesalter
 - 5.2.2 Das Jugendalter
 - 5.2.3 Das Erwachsenenalter
 - 5.2.4 Die zweite Lebenshälfte
 - 5.2.5 Unterschiede der motorischen Entwicklung bei Jungen und Mädchen
 - 5.2.6 Die motorische Entwicklung und die Konsequenzen für den Badmintonsport
- 5.3 Motorisches Lernen
- 5.4 Steuerungs- und Koordinationsprozesse
 - 5.4.1 Theoretische Grundlagen
 - 5.4.2 Verbesserung allgemeiner koordinativer Fähigkeiten
 - 5.4.3 Verbesserung spezieller (badmintonspezifischer) Fähigkeiten
 - 5.4.4 Besonderheiten bei verschiedenen Alters- und Leistungsstufen
- 5.5 Lernen von Technik
- 5.6 Wahrnehmen von Eigenbewegungen (Bewegungsvorstellung und -empfinden)
- 5.7 Bewegungsführung nach Petersen
- 5.8 Der Aufbau einer Übungsstunde
- 5.9 Literatur, Medien, Unterrichtshilfen
 - 5.9.1 Literatur
 - 5.9.1.1 Allgemeine Sportliteratur und Zeitschriften
 - 5.9.1.2 Badmintonspezifische Literatur und Zeitschriften
 - 5.9.1.3 Verfügbarkeit von Literatur und Zeitschriften
 - 5.9.2 Medien
 - 5.9.2.1 Video- und Computereinsatz bei Training und Wettkampf
 - 5.9.2.2 Einsatz anderer Medien wie OHP, Photos, etc.
 - 5.9.2.3 Bildreihen, Wandtapete, Tafel, Flipchart, etc.
 - 5.9.2.4 Verfügbarkeit von Geräten und Videos
 - 5.9.3 Andere Unterrichtshilfen (z.B. Griffhilfen, Ballmaschine, Kränzle-Band etc.)
- 5.10 Grundlagen der Sportdidaktik

- 5.11 Grundlagen der Sportmethodik
 - 5.11.1 Allgemeine Grundsätze der Vermittlung
 - 5.11.2 Methodische Prinzipien
 - 5.11.3 Vermittlungsmodelle (z.B. methodische Übungsreihe MÜR, Spielreihe, Zergliederungs- und Ganzheitsmethode, deduktives bzw. induktives Arbeiten)
 - 5.11.4 Vermittlungsmodelle im Badminton (asiatisches bzw. kooperatives Modell)
 - 5.11.5 Vermittlungsmethoden zur Optimierung des Lernprozesses
- 5.12 Sportpädagogik und -psychologie
 - 5.12.1 Grundlagen der Pädagogik
 - 5.12.1.1 Allg. Grundlagen der Sportpädagogik
 - 5.12.1.2 Der Konflikt zwischen Anlage und Umwelteinfluß
 - 5.12.1.3 Erziehung, Bildung und Emanzipation
 - 5.12.1.4 Lernen und Sozialisation, Gruppendynamik
 - 5.12.2 Grundlagen der Psychologie
 - 5.12.2.1 Allg. Grundlagen der Sportpsychologie
 - 5.12.2.2 Leistungsmotivation
 - 5.12.2.3 Entwicklungspsychologie
 - 5.12.2.4 Entspannungs- und Konzentrationstechniken
 - 5.12.2.5 Psychologisches Bedingungsgefüge im Badminton und deren Konsequenzen für Training und Wettkampf
- 5.13 Soziologische und politische Aspekte des Sports
 - 5.13.1 Die Bedeutung des Schul-, Breiten- und Leistungssports im gesellschaftlichen Zusammenhang
 - 5.13.2 Sportpolitische Konzepte zum Breiten- und Leistungssport
 - 5.13.3 Der Verein und die Kommerzialisierung des Sports
 - 5.13.4 Die Stellung des Trainers im gesellschaftlichen Zusammenhang
- 5.14 Der Talentbegriff
 - 5.14.1 Definition des Begriffes ‘ Talent ‘
 - 5.14.2 Möglichkeiten und Grenzen der Talentbestimmung
 - 5.14.3 Talentsichtung und -förderung in Verbindung mit Eltern, Schule, Verein und Verband
 - 5.14.4 Aktuelle Modelle (bzw. Möglichkeiten) der Talentsuche und -förderung im BLV NRW/DBV (Stützpunkte, Kader, Sichtungen, Lehrgänge, Talentteams etc.)
- 5.15 Grundlagen der Rhetorik
 - 5.15.1 Theoretische Grundlagen der Rhetorik
 - 5.15.2 Praktische Umsetzung der Rhetorik in Training, Wettkampf und Vereinsumfeld

6. Planen und Gestalten des Trainings bei unterschiedlichen Trainingszielen und Gruppen (26 UE)

- 6.1 Kinder- und Jugendtraining
 - 6.1.1 Theoretische Grundlagen des Kinder- und Jugendtrainings
 - 6.1.2 Allg. Spielformen für Kinder und Jugendliche
 - 6.1.3 Spezielle Spielformen für Kinder und Jugendliche
 - 6.1.4 Modellstunde eines Trainings mit Kindern
- 6.2 Der Breitensport
 - 6.2.1 Grundlagen und Ziele des Breitensports
 - 6.2.2 Praxis des Breitensports (Spielgeräte, alternative Spielformen, Spielekoffer)

- 6.2.3 Modellstunde eines Trainings im Breitensport
- 6.3 Modellstunde des Trainings im unteren Mannschaftsbereich
- 6.4 Beispiele der Gestaltung des Trainings im Leistungsbereich
 - 6.4.1 Individualtraining
 - 6.4.2 Multi-Feeding
 - 6.4.3 Footwork
 - 6.4.4 Modellstunde im Leistungsbereich
- 6.5 Schlagübungen und Kombinationen (Methodische Übungsreihen / induktive und deduktive Methoden zur Verbesserung von Technik, Taktik, Kondition und Koordination)
- 6.6 Badmintontraining mit großen Gruppen
- 6.7 Circuittraining (allgemein oder sportartspezifisch) für unterschiedliche Ziele
- 6.8 Stationstraining (badmintonspezifisch)

7. Trainingssteuerung (10 UE)

- 7.1 Allgemeine Leistungsbestimmende Faktoren (Technik, Taktik, Kondition, Psychologie,..)
- 7.2 Anforderungsanalyse im Badminton
- 7.3 Der Handlungskreis im Trainingsprozess
- 7.4 Trainingsplanung und -periodisierung
- 7.5 Problematik der Leistungsbeurteilung, Testkriterien
- 7.6 Tests einzelner Komponenten
- 7.7 Komplexe Tests, Spielbeobachtungen
- 7.8 Vor- und Nachbereitung von Wettkämpfen, Verhalten bei Wettkämpfen

8 Sportverwaltung, -organisation und Geschichte (4 UE)

- 8.1 Organe, Satzungen und Ordnungen des BLV und DBV
 - 8.1.1 Die Organe und Ausschüsse im BLV NRW bzw. DBV und ihre Aufgaben
 - 8.1.2 Die Trainerordnung
 - 8.1.2.1 Aus- und Fortbildung
 - 8.1.2.2 Weiterbildung
 - 8.1.2.3 Inhalte
 - 8.1.2.4 Weitere Möglichkeiten zur Aus-, Fort- und Weiterbildung
- 8.2 Spiel- und Turnierordnung im BLV NRW und im DBV
 - 8.2.1 Spiel- und Turnierordnung im BLV NRW auf Mannschafts- und Turnierebene
 - 8.2.2 Spiel- und Turnierordnung im DBV auf Mannschafts- und Turnierebene
- 8.3 Spielformen / Wettkämpfe
- 8.4 Regelfragen
- 8.5 Geschichtliche Entwicklung des Sports
 - 8.5.1 Geschichte des Sports allgemein
 - 8.5.2 Die Olympischen Spiele
 - 8.5.3 Historischer Überblick über die Entwicklung der Sportart Badminton
- 8.6 IBF und EBU
- 8.7 Allgemeine Organisation des Breiten- und Leistungssports

C-Trainer Ausbildung BLV NRW

- 8.7.1 Vorbereitung, Durchführung und Auswertung kleinerer Badmintonveranstaltungen wie Turniere, Sichtungen, Tag der offenen Tür etc. (Checkliste)
- 8.7.2 Diverse Vereinsangebote zur Differenzierung im Wettkampf- und Breitensport
- 8.7.3 Breiten- und Leistungssportkonzeption des DBV
- 8.7.4 Die Badminton-Center: Struktur und Ziele in Verbindung mit möglicher Kooperation
- 8.8 Versicherungsfälle, Steuer- und Vereinsrecht (Trainer und Verein)
- 8.9 Haftung, Aufsichts- und Sorgfaltspflicht als Trainer
- 8.10 Aufgaben von LSB und DSB
- 8.11 Schwerpunkte der Sportförderung und Finanzierungsmöglichkeiten
- 8.12 Sportmanagement, Sportmarketing, Sportsponsoring
- 8.13 Öffentlichkeitsarbeit
 - 8.13.1 Lokale Presse (bzw. Funk)
 - 8.13.2 Fachzeitungen wie Badminton Rundschau, Badminton Sport oder die Zeitschrift des LSB
 - 8.13.3 Öffentlichkeitsarbeit bei Turnieren
 - 8.13.4 Öffentlichkeitsarbeit bei Breitensport- oder Leistungssportmaßnahmen und Nachwuchssichtungen
 - 8.13.5 Vereinsheft
 - 8.13.6 Programmheft (Saison)

9. Lehrgangsorganisation (6 UE)

- 9.1 Fragestunden und Wiederholungen
- 9.2 Ausgabe und Besprechung der Lehrproben
- 9.3 Anwesenheit, Abrechnung, Quartier und Essen
- 9.4 Diverse Lehrfilme

10. Prüfungen

- 10.1 Zwischenprüfung
 - 10.1.1 Schriftliche Prüfung ZP
 - 10.1.2 Lehrprobe ZP
 - 10.1.3 Demonstrationsfähigkeit ZP
- 10.2 Abschlußprüfung
 - 10.2.1 Schriftliche Prüfung AP
 - 10.2.2 Lehrprobe AP
 - 10.2.3 Demonstrationsfähigkeit AP

11. Heimstudium (25 UE)

II. Wochenendausbildungsplan

Grundkurs 1. Wochenende

Gesamt-UE: 18

THEMA 1.: SCHLAG- UND LAUFTECHNIK (UE: 7)

- 1.1 Grundlagen der Schlag- und Lauftechnik
 - 1.1.1 Terminologie und allg. Grundlagen
 - 1.1.2 Schlägerhaltung, Lockerlassen-Zufassen
 - 1.1.3 Unterarmdrehung (Daumenschläge), Pronation und Supination, Armstreckung (Extension)
 - 1.1.4 Prinzip der Schleifenbewegung, Schlagphasen
 - 1.1.5 Grundstellung, zentrale Position (ZP) und situative Variationen (Spielzentrum)
 - 1.1.6 Prinzip des schnellen Starts, Auftaktschritt, Vorspannungssprung
 - 1.1.7 Verbindung von Lauf- und Schlagtechniken und deren Bedeutung
- 1.2 Aufschläge und deren Annahme
 - 1.2.1 Aufschläge im Einzel und deren Annahme
 - 1.2.1.1 Hoher Aufschlag im Einzel
 - 1.2.1.2 Kurzer Aufschlag im Einzel
 - 1.2.1.3 Swip Aufschlag im Einzel
 - 1.2.1.4 Drive Aufschlag im Einzel
 - 1.2.1.5 Aufschlagannahme im Einzel
 - 1.2.2 Aufschläge im Doppel und deren Annahme
 - 1.2.2.1 Kurzer Aufschlag Vh und Rh im Doppel
 - 1.2.2.2 Swip Aufschlag Vh und Rh im Doppel
 - 1.2.2.3 Drive Aufschlag Vh und Rh im Doppel
 - 1.2.2.4 Aufschlagannahme im Doppel
- 1.5 Schlag- und Lauftechniken im hinteren Bereich
 - 1.5.1 Schlagtechniken im hinteren Bereich
 - 1.5.1.1 Überkopfschläge
 - 1.5.1.1.1 Überkopf Smash
 - 1.5.2 Lauftechniken im hinteren Bereich
 - 1.5.2.1 Schneller Start aus ZP, Auftaktschritt, Vorspannungssprung
 - 1.5.2.2 Rückwärtslauf (Direkter Lauf)
 - 1.5.2.3 Hinterkreuzen (Überkreuzen)
 - 1.5.2.4 Nachstellschritte
 - 1.5.2.5 Kombinationen der Laufarten
 - 1.5.2.6 Stemmschritt

THEMA 3.: SPORTBIOLOGISCHE- UND SPORTMEDIZINISCHE GRUNDLAGEN UND FITNESS (UE: 1)

- 3.4 Biomechanik
 - 3.4.1 Definition des Begriffes Biomechanik und die allgemeinen Einsatzgebiete
 - 3.4.2 Biomechanische Veränderungen beim Wachsen, Reifen und Altern

- 3.4.3 Messungen biomechanischer Aspekte und deren Bedeutung für Training und Wettkampf
- 3.4.4 Biomechanische Konsequenzen für den Badminton sport
- 3.4.4.1 Biomechanische Grundprinzipien für die Schläge
- 3.4.4.2 Biomechanische Aspekte der Lauftechnik
- 3.8 Formen des Aufwärmens und Abwärmens
(Warm-Up / Cool-Down)
- 3.8.1 Theoretische Grundlagen

THEMA 4.: TRAINING DER KONDITIONELLEN EIGENSCHAFTEN (UE: 2)

- 4.1 Allg. Prinzipien und Grundsätze der Trainingslehre
 - 4.1.1 Belastungsprinzipien
 - 4.1.1.1 Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung
 - 4.1.1.2 Prinzip der allmählichen Belastungssteigerung
 - 4.1.1.3 Prinzip der sprunghaften Belastungssteigerung
 - 4.1.1.4 Prinzip der variierenden Belastung
 - 4.1.2 Zyklisierungsprinzipien
 - 4.1.2.1 Prinzip der Wiederholung
 - 4.1.2.2 Prinzip der Kontinuität
 - 4.1.2.3 Prinzip der Periodisierung
 - 4.1.3 Spezialisierungsprinzipien
 - 4.1.3.1 Prinzip der Individualität
 - 4.1.3.2 Prinzip der regulierenden Wechselwirkung und Komplexwirkung des Trainings
 - 4.1.3.3 Prinzip der Vorrangigkeit und zielgerichteten Koordination
 - 4.1.4 Prinzip des Lernens und der Didaktik
 - 4.1.4.1 Prinzip der Bewußtheit
 - 4.1.4.2 Prinzip der Motiviertheit bzw. emotional positiven Färbung des Trainingsprozesses

THEMA 5.: LEHREN UND LERNEN IM TRAININGSPROZESS (UE: 5)

- 5.1 Das Trainerbild
 - 5.1.1 Das Selbstverständnis des Trainers
 - 5.1.2 Das Trainerbild und Einstellungen
 - 5.1.3 Der Trainer und der Athlet (bzw. die Trainingsgruppe)
 - 5.1.4 Der Trainer und der Verein
 - 5.1.5 Der Trainer im vielseitigen Spannungsfeld
 - 5.1.6 Trainer und Beruf
 - 5.1.7 Verwaltungsaufgaben des Trainers
- 5.2 Merkmale der motorischen Entwicklung des Menschen
 - 5.2.1 Das Kindesalter
 - 5.2.2 Das Jugendalter
 - 5.2.3 Das Erwachsenenalter
 - 5.2.4 Die zweite Lebenshälfte
 - 5.2.5 Unterschiede der motorischen Entwicklung bei Jungen und Mädchen

- 5.2.6 Die motorische Entwicklung und die Konsequenzen für den Badminton sport
- 5.3 Motorisches Lernen
- 5.4 Steuerungs- und Koordinationsprozesse
- 5.4.1 Theoretische Grundlagen
- 5.4.2 Verbesserung allgemeiner koordinativer Fähigkeiten
- 5.4.3 Verbesserung spezieller (badmintonspezifischer) Fähigkeiten
- 5.4.4 Besonderheiten bei verschiedenen Alters- und Leistungsstufen
- 5.5 Lernen von Technik
- 5.6 Wahrnehmen von Eigenbewegungen (Bewegungsvorstellung und -empfinden)

THEMA 7.: TRAININGSSTEUERUNG (UE: 1)

- 7.1 Allgemeine leistungsbestimmende Faktoren (Technik, Taktik, Kondition, Psychologie, ...)
- 7.2 Anforderungsanalyse im Badminton

THEMA 9.: LEHRGANGSORGANISATION (UE: 2)

- 9.4 Lehrfilme

Grundkurs 2. Wochenende

Gesamt-UE: 18

THEMA 1.: SCHLAG- UND LAUFTECHNIK (UE: 9)

- 1.5.1 Schlagtechniken im hinteren Bereich
- 1.5.1.1 Überkopfschläge
- 1.5.1.1.2 Überkopf Clear
- 1.5.1.1.3 Überkopf Drop
- 1.5.1.2 Vh Überhand Schläge
- 1.5.1.2.1 Vh Überhand Clear
- 1.5.1.2.2 Vh Überhand Drop
- 1.5.1.2.3 Vh Überhand Smash
- 1.5.1.3 Links-vom-Kopf Schläge
- 1.5.1.3.1 Links-vom-Kopf Clear
- 1.5.1.3.2 Links-vom-Kopf Drop
- 1.5.1.3.3 Links-vom-Kopf Smash
- 1.5.1.4 Rh Überhand Schläge
- 1.5.1.4.1 Rh Überhand Clear
- 1.5.1.4.2 Rh Überhand Drop
- 1.5.1.4.3 Rh Überhand Smash
- 1.5.2 Lauftechniken im hinteren Bereich
- 1.5.2.7 Umsprung
- 1.5.2.8 Chinasprung in die Vorhand- und Rückhandseite
- 1.5.2.9 Malayen-Schritt
- 1.5.2.10 Arbi- oder Drehsprung
- 1.5.2.11 Ausfallschritt (Vh und Rh)

1.5.2.12 Direktes Laufen

THEMA 3.: SPORTBIOLOGISCHE UND SPORTMEDIZINISCHE GRUNDLAGEN

UND FITNESS (UE: 3)

- 3.1 Anatomische und physiologische Grundlagen
 - 3.1.1 Anatomische Grundlagen
 - 3.1.1.1 Das Skelett
 - 3.1.1.2 Die Muskulatur
 - 3.1.1.3 Das Herz-Kreislaufsystem
 - 3.1.1.4 Nerven- und Reizleitungssystem
 - 3.1.2 Physiologische Grundlagen
 - 3.1.2.1 Die Zelle
 - 3.1.2.2 Energiegewinnung, -umsatz und -verbrauch
 - 3.1.2.3 Laktat und seine Bedeutung
 - 3.1.3 Trainingswirkungen und Grenzen im Leistungssport
- 3.8 Formen des Aufwärmens und Abwärmens
(Warm-Up / Cool-Down)
 - 3.8.2.1 ohne Geräte

THEMA 4.: TRAINING DER KONDITIONELLEN EIGENSCHAFTEN (UE: 3)

- 4.2 Die Trainingsmethoden und ihre Wirkungsweisen
 - 4.2.1 Die Dauermethode
 - 4.2.2 Die extensive und intensive Intervallmethode
 - 4.2.3 Die Wiederholungsmethode

THEMA 5.: LEHREN UND LERNEN IM TRAININGSPROZESS (UE: 2)

- 5.8 Der Aufbau einer Übungsstunde
- 5.9 Literatur, Medien, Unterrichtshilfen
 - 5.9.1 Literatur
 - 5.9.1.1 Allgemeine Sportliteratur und Zeitschriften
 - 5.9.1.2 Badminton-spezifische Literatur und Zeitschriften
 - 5.9.1.3 Verfügbarkeit von Literatur und Zeitschriften
 - 5.9.2 Medien
 - 5.9.2.1 Video- und Computereinsatz bei Training und Wettkampf
 - 5.9.2.2 Einsatz anderer Medien wie OHP, Photos, Flipchart, etc.
 - 5.9.2.3 Bildreihen, Wandtapete, Tafel, etc.
 - 5.9.2.4 Verfügbarkeit von Geräten und Videos
 - 5.9.3 Andere Unterrichtshilfen (z.B. Griffhilfen, Ballmaschine, Kränzle-Band etc.)

THEMA 9.: LEHRGANGSORGANISATION (UE: 1)

- 9.4 Diverse Lehrfilme

Grundkurs 3. Wochenende

Gesamt-UE: 18

THEMA 1.: SCHLAG- UND LAUFTECHNIK (UE: 6)

- 1.3 Schlag- und Lauftechniken im vorderen Feldbereich
- 1.3.1 Schlagtechniken im vorderen Feldbereich
- 1.3.1.1 Lob Vh und Rh (Unterhandclear vom Netz)
- 1.3.1.2 Swip Vh und Rh
- 1.3.1.3 Stop Vh und Rh
- 1.3.1.4 Heben Vh und Rh (Netzdrip)
- 1.3.1.5 Stechen und Schneiden Vh und Rh
- 1.3.1.6 Wischen Vh und Rh
- 1.3.1.7 Töten Vh und Rh
- 1.3.1.8 Push (Drücken) Vh und Rh
- 1.3.1.9 Drive vom Netz
- 1.3.2 Lauftechniken im vorderen Feldbereich
- 1.3.2.1 Schneller Start aus ZP, Auftaktschritt, Vorsprungssprung
- 1.3.2.2 Direkter Lauf
- 1.3.2.3 Kreuzen
- 1.3.2.4 Nachstellschritte
- 1.3.2.5 Sprung- und Lauerstellung
- 1.3.2.6 Ausfallschritt

THEMA 2.: TAKTIK (UE: 5)

- 2.1 Grundlegendes zum Thema Taktik (Begriffserklärung und Bedeutung)
- 2.2 Die taktische Wirkung der Schlagarten
- 2.3 Das Erlernen von Taktik (methodischer Aufbau, Einheit Technik-Taktik)
- 2.4 Taktik im Einzel
- 2.4.1 Taktik im Herren-Einzel
- 2.4.2 Taktik im Damen-Einzel

THEMA 3.: SPORTBIOLOGISCHE UND SPORTMEDIZINISCHE GRUNDLAGEN
UND FITNESS (UE: 5)

- 3.2 Ernährung
- 3.2.1 Nährstoffe, Wirkstoffe, Vitamine und Spurenelemente und ihre Aufgaben
- 3.2.2 Ernährung im Sport (Leistungs- und Breitensportbereich)
- 3.2.3 Besonderheiten bei der Ernährung im Wachstum
- 3.2.4 Ernährung vor, bei und nach dem Wettkampf
- 3.2.5 Grundlagen der vollwertigen Ernährung
- 3.3 Sportverletzungen und medizinische Aspekte
- 3.3.1 Sportverletzungen und Erste Hilfe
- 3.3.2 Sportschäden
- 3.3.3 Medizinische Grundausstattung des Trainers
- 3.3.4 Regeneration nach Sportverletzungen
- 3.3.5 Sportärztliche Untersuchungen
- 3.3.6 Verletzungsgefahren und Unfallverhütung
- 3.3.7 Grundsätze der Prävention
- 3.3.8 Physiotherapeutische Maßnahmen

- 3.5 Zusammenhang von Leistungsfähigkeit, Alter und Geschlecht
- 3.6 Gesundheit und Fitness
 - 3.6.1 Regeneration nach Belastung
 - 3.6.2 Gezielte Ernährung nach Belastung
 - 3.6.3 Der Einfluß von Schlaf, Sauna und Hygiene
 - 3.6.4 Die Wirkungen von Alkohol und Nikotin
 - 3.6.5 Doping
- 3.7 Die Massage
 - 3.7.1 Zweck, Vorteile und Grenzen der Massage
 - 3.7.2 Formen der Massage
 - 3.7.3 Kontraindikationen bei Massagen
 - 3.7.4 Verschiedene Massagegriffe
 - 3.7.5 Die Sportmassage im Badminton sport
- 3.10 Funktionsgymnastik

THEMA 9.: LEHRGANGSORGANISATION (UE: 2)

- 9.2 Ausgabe und Besprechung der Lehrproben
- 9.4 Lehrfilme

Grundkurs 4. Wochenende

Gesamt-UE: 18

THEMA 1.: SCHLAG- UND LAUFTECHNIK (UE: 4)

- 1.4 Schlag- und Lauftechniken im mittleren Bereich
 - 1.4.1 Schlagtechniken im mittleren Bereich
 - 1.4.1.1 Drive Vh und Rh
 - 1.4.1.2 Push (Drücken) Vh und Rh
 - 1.4.1.3 Smashabwehr (weich-kurz) Vh und Rh
 - 1.4.1.4 Smashabwehr (flach-scharf) Vh und Rh (Drive- oder Konterabwehr)
 - 1.4.1.5 Smashabwehr (hoch-weit) Vh und Rh
 - 1.4.1.6 Abfangdrop (gepickter Drop)
 - 1.4.1.7 Smash
 - 1.4.2 Lauftechniken im mittleren Bereich
 - 1.4.2.1 Schneller Start aus ZP, Auftaktschritt, Vorspannungssprung
 - 1.4.2.2 Nachstellschritte
 - 1.4.2.3 Ausfallschritt
 - 1.4.2.4 Übersetzen zur Rückhand
 - 1.4.2.5 Sprung (zur Abwehr)
 - 1.4.2.6 Chinasprung
- 1.5 Schlag- und Lauftechniken im hinteren Bereich
 - 1.5.1 Schlagtechniken im hinteren Bereich
 - 1.5.1.5 Unterhandschläge von der Grundlinie
 - 1.5.1.5.1 Unterhand Clear Vh und Rh von der Grundlinie
 - 1.5.1.5.2 Unterhand Drop Vh und Rh von der Grundlinie
 - 1.5.1.6 Drive von der Grundlinie

- 1.5.1.7 Drop im Seithandbereich von der Grundlinie
- 1.5.2 Lauftechniken im hinteren Bereich
- 1.5.2.1 Schneller Start aus ZP, Auftaktschritt, Vorspannungssprung
- 1.2.5.3 Hinterkreuzen
- 1.2.5.4 Nachstellschritte
- 1.2.5.5 Kombinationen der Laufarten
- 1.2.5.11 Ausfallschritt (Vh und Rh)
- 1.2.5.12 Direktes Laufen

**THEMA 3.: SPORTBIOLOGISCHE UND SPORTMEDIZINISCHE GRUNDLAGEN
UND FITNESS (UE: 1)**

- 3.8.2.2 Formen des Aufwärmens und Abwärmens (Warm-Up / Cool-Down) mit
Geräten: Stab

**THEMA 6.: PLANEN UND GESTALTEN DES TRAININGS BEI UNTERSCHIED-
LICHEN TRAININGSZIELEN UND GRUPPEN (UE: 2)**

- 6.5 Schlagübungen und Kombinationen (Methodische Übungsreihen,
Verbesserung von Technik, Taktik, Kondition und Koordination)

THEMA 9.: LEHRGANGSORGANISATION (UE: 1)

- 9.1 Fragestunde

THEMA 10.: PRÜFUNGEN (UE 10)

- 10.1 Zwischenprüfung
- 10.1.1 Schriftliche Prüfung ZP
- 10.1.2 Lehrprobe ZP
- 10.1.3 Demonstrationsfähigkeit ZP

Aufbaukurs 5. Wochenende

Gesamt-UE: 18

THEMA 1.: SCHLAG- UND LAUFTECHNIK (UE: 3)

- 1.6 Finten
- 1.6.1 Grundlegendes zum Thema Finten
- 1.6.2 Schlagfinten
- 1.6.2.1 Innenschnitt von der GL (Kleinfingerführung)
- 1.6.2.2 Außenschnitt von der GL (Zeigefingerführung)
- 1.6.2.3 Swip
- 1.6.2.4 Verschiedene Formen der Cross-Drop Finten (Vh und Rh) am Netz
- 1.6.2.5 Wischen
- 1.6.3 Körperfinte
- 1.6.3.1 Angriffs-Clear bei ruhigem Körper
- 1.6.3.2 Drop bei dynamischem Körpereinsatz, Yong Bo Drop

THEMA 2.: TAKTIK (UE: 8)

- 2.5 Taktik im Doppelspiel
- 2.5.1 Allg. Taktik im Herren- und Damendoppel
- 2.5.1.1 Aufschlag- und Aufschlagannahme
- 2.5.1.2 Angriff
- 2.5.1.3 Abwehr
- 2.5.1.4 Neutraler Bereich
- 2.5.1.5 Übergänge der verschiedenen Bereiche
- 2.5.2 Unterschiede im Herren- und Damendoppel
- 2.6 Taktik im Mixed
- 2.6.1 Aufschlag- und Aufschlagannahme
- 2.6.2 Angriff
- 2.6.3 Abwehr
- 2.6.4 Neutraler Bereich / Schiebespiel
- 2.6.5 Übergänge der verschiedenen Bereiche
- 2.7 Methodisches Erlernen des Doppelspiels
- 2.8 Methodisches Erlernen des Mixed

THEMA 3.: SPORTBIOLOGISCHE UND SPORTMEDIZINISCHE GRUNDLAGEN
UND FITNESS (UE: 0,5)

- 3.8.2.2 Formen des Aufwärmens und Abwärmens(Warm-Up / Cool-Down).mit
Geräten: Gymnastikball

THEMA 5.: LEHREN UND LERNEN IM TRAININGSPROZESS (UE: 6)

- 5.7 Bewegungsführung nach Petersen
- 5.10 Grundlagen der Sportdidaktik
- 5.11 Grundlagen der Sportmethodik
- 5.11.1 Allgemeine Grundsätze der Vermittlung
- 5.11.2 Methodische Prinzipien
- 5.11.3 Vermittlungsmodelle (z.B. methodische Übungsreihe MÜR, Spielreihe,
Zergliederungs- und Ganzheitsmethode, induktives und deduktives Lernen)
- 5.11.4 Vermittlungsmodelle im Badminton (asiatisches bzw. kooperatives Modell)
- 5.11.5 Vermittlungsmethoden zur Optimierung des Lernprozesses
- 5.12 Grundlagen der Sportpädagogik und -psychologie
- 5.12.1 Grundlagen der Pädagogik
- 5.12.1.1 Allg. Grundlagen der Sportpädagogik
- 5.12.1.2 Der Konflikt zwischen Anlage und Umwelteinfluß
- 5.12.1.3 Erziehung, Bildung und Emanzipation
- 5.12.1.4 Lernen und Sozialisation, Gruppendynamik
- 5.12.2 Grundlagen der Psychologie
- 5.12.2.1 Allg. Grundlagen der Sportpsychologie
- 5.12.2.2 Leistungsmotivation
- 5.12.2.3 Entwicklungspsychologie
- 5.12.2.4 Entspannungs- und Konzentrationstechniken

- 5.12.2.5 Psychologisches Bedingungsgefüge im Badminton und deren Konsequenzen für Training und Wettkampf
- 5.13 Soziologische und politische Aspekte des Sports
- 5.13.1 Die Bedeutung des Schul-, Breiten- und Leistungssports im gesellschaftlichen Zusammenhang
- 5.13.2 Sportpolitische Konzepte zum Breiten- und Leistungssport
- 5.13.3 Der Verein und die Kommerzialisierung des Sports
- 5.13.4 Die Stellung des Trainers im gesellschaftlichen Zusammenhang

THEMA 9.: LEHRGANGSORGANISATION (UE: 0,5)

- 9.3 Anwesenheit, Abrechnung, Quartier und Essen

Aufbaukurs 6. Wochenende

Gesamt-UE: 18

THEMA 2.: TAKTIK (UE: 4)

- 2.9 Trainingsformen taktischer Verhaltensweisen
- 2.9.1 Trainingsformen taktischer Verhaltensweisen im Einzel
- 2.9.2 Trainingsformen taktischer Verhaltensweisen im Doppel
- 2.9.3 Trainingsformen taktischer Verhaltensweisen im Mixed
- 2.10 Übergeordnete taktische Verhaltensweisen
- 2.11 Spielertypen

THEMA 3.: SPORTBIOLOGISCHE UND SPORTMEDIZINISCHE GRUNDLAGEN UND FITNESS (UE: 3,5)

- 3.8 Formen des Aufwärmens und Abwärmens (Warm-Up / Cool-Down)
- 3.8.2 Praxis
- 3.8.2.2 mit Geräten: Schläger
- 3.9 Die verschiedenen Formen des Stretching
- 3.9.1 Stretching (Grundform)
- 3.9.2 CHRS-Methode
- 3.11 Konditionsgymnastik

THEMA 4.: TRAINING DER KONDITIONELLEN EIGENSCHAFTEN (UE: 6)

- 4.3 Die Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit
- 4.3.1 Die Verbesserung der Ausdauer
- 4.3.1.1 Die Verbesserung der aeroben Ausdauer
- 4.3.1.2 Die Verbesserung der anaeroben Ausdauer
- 4.3.1.2.1 Die Verbesserung der anaeroben alaktaziden Ausdauer
- 4.3.1.2.2 Die Verbesserung der anaeroben laktaziden Ausdauer
- 4.3.2 Die Verbesserung der Kraft
- 4.3.2.1 Die Verbesserung der Maximalkraft
- 4.3.2.2 Die Verbesserung der Schnellkraft
- 4.3.2.3 Die Verbesserung der Kraftausdauer
- 4.3.3 Die Verbesserung der Schnelligkeit (Aktions- und Reaktionsschnelligkeit)

- 4.3.4 Die Verbesserung der Beweglichkeit
- 4.4 Die Verbesserung badmintonspezifischer konditioneller Komponenten
- 4.4.1 Die Verbesserung der Schnellkraft
- 4.4.2 Die Verbesserung der Schnelligkeit (Arme und Beine)
- 4.4.3 Die Verbesserung der Kraftausdauer (Beine)
- 4.4.4 Die Verbesserung der Schnellkraftausdauer

THEMA 6.: PLANEN UND GESTALTEN DES TRAININGS BEI UNTERSCHIEDLICHEN TRAININGSZIELEN UND GRUPPEN (UE 2)

- 6.4.1 Individualtraining Teil I (Voraussetzungen als Trainer)

THEMA 8.: SPORTVERWALTUNG UND GESCHICHTE (UE: 2)

- 8.1 Organe, Satzungen und Ordnungen des BLV und DBV
- 8.1.1 Die Organe und Ausschüsse im BLV NRW bzw. DBV und ihre Aufgaben
- 8.1.2 Die Trainerordnung
- 8.1.2.1 Aus- und Fortbildung
- 8.1.2.2 Weiterbildung
- 8.1.2.3 Inhalte
- 8.1.2.4 Weitere Möglichkeiten zur Aus-, Fort- und Weiterbildung
- 8.2 Spiel- und Turnierordnung im BLV NRW und im DBV
- 8.2.1 Spiel- und Turnierordnung im BLV NRW auf Mannschafts- und Turnierebene
- 8.2.2 Spiel- und Turnierordnung im DBV auf Mannschafts- und Turnierebene
- 8.3 Spielformen / Wettkämpfe
- 8.4 Regelfragen
- 8.5 Geschichtliche Entwicklung des Sports
- 8.5.1 Geschichte des Sports allgemein
- 8.5.2 Die Olympischen Spiele
- 8.5.3 Historischer Überblick über die Entwicklung der Sportart Badminton
- 8.6 IBF und EBU
- 8.7 Allgemeine Organisation des Breiten- und Leistungssports
- 8.7.1 Vorbereitung, Durchführung und Auswertung kleinerer Badmintonveranstaltungen wie Turniere, Sichtungen, Tag der offenen Tür etc. (Checkliste)
- 8.7.2 Diverse Vereinsangebote zur Differenzierung im Wettkampf- und Breitensport
- 8.7.3 Breiten- und Leistungssportkonzeption des DBV
- 8.7.4 Die Badminton-Center: Struktur und Ziele in Verbindung mit möglicher Kooperation
- 8.8 Versicherungsfälle, Steuer- und Vereinsrecht (Trainer und Verein)
- 8.9 Haftung, Aufsichts- und Sorgfaltspflicht als Trainer
- 8.10 Aufgaben von LSB und DSB
- 8.11 Schwerpunkte der Sportförderung und Finanzierungsmöglichkeiten
- 8.12 Sportmanagement, Sportmarketing, Sportsponsoring
- 8.13 Öffentlichkeitsarbeit
- 8.13.1 Lokale Presse (bzw. Funk)
- 8.13.2 Fachzeitungen wie Badminton Rundschau, Badminton Sport oder die Zeitschrift des LSB

- 8.13.3 Öffentlichkeitsarbeit bei Turnieren
- 8.13.4 Öffentlichkeitsarbeit bei Breitensport- oder Leistungssportmaßnahmen und Nachwuchssichtungen
- 8.13.5 Vereinsheft
- 8.13.6 Programmheft (Saison)

THEMA 9.: LEHRGANGSORGANISATION (UE: 0,5)

- 9.3 Anwesenheit, Abrechnung, Quartier und Essen

Aufbaukurs 7. Wochenende

Gesamt-UE: 18

THEMA 3.: SPORTBIOLOGISCHE UND SPORTMEDIZINISCHE GRUNDLAGEN UND FITNESS (UE: 0,5)

- 3.11 Aerobic

THEMA 5.: LEHREN UND LERNEN IM TRAININGSPROZESS(UE: 2)

- 5.15 Grundlagen der Rhetorik
- 5.15.1 Theoretische Grundlagen der Rhetorik
- 5.15.2 Praktische Umsetzung der Rhetorik in Training Wettkampf und Vereinsumfeld

THEMA 6.: PLANEN UND GESTALTEN DES TRAININGS BEI UNTERSCHIEDLICHEN TRAININGSZIELEN UND GRUPPEN (UE: 9)

- 6.1 Kinder- und Jugendtraining
- 6.1.1 Theoretische Grundlagen des Kinder- und Jugendtrainings
- 6.1.2 Allg. Spielformen für Kinder und Jugendliche
- 6.1.3 Spezielle Spielformen für Kinder und Jugendliche
- 6.1.4 Modellstunde eines Trainings mit Kindern
- 6.2 Der Breitensport
- 6.2.1 Grundlagen und Ziele des Breitensports
- 6.2.2 Praxis des Breitensports (Spielgeräte, alternative Spielformen, Spielekoffer)
- 6.2.3 Modellstunde eines Trainings im Breitensport
- 6.4.2 Multifeeding

THEMA 7.: TRAININGSSTEUERUNG (UE: 4)

- 7.3 Der Handlungskreis im Trainingsprozess
- 7.4 Trainingsplanung und -periodisierung
- 7.5 Problematik der Leistungsbeurteilung, Testkriterien
- 7.6 Tests einzelner Komponenten

THEMA 9.: LEHRGANGSORGANISATION (UE: 0,5)

- 9.3 Anwesenheit, Abrechnung und Quartier

Aufbaukurs 8. Wochenende

Gesamt-UE: 18

THEMA 5.: LEHREN UND LERNEN IM TRAININGSPROZESS (UE: 1)

- 5.1.8 Der Trainer und das Coachen beim Wettkampf
- 5.14 Der Talentbegriff
 - 5.14.1 Definition des Begriffes ‘ Talent ‘
 - 5.14.2 Möglichkeiten und Grenzen der Talentbestimmung
 - 5.14.3 Talentsichtung und -förderung in Verbindung mit Eltern, Schule, Verein und Verband
 - 5.14.4 Aktuelle Modelle (bzw. Möglichkeiten) der Talentsuche und -förderung im BLV NRW und im DBV (Stützpunktwesen, Kader, Sichtungen, Lehrgänge, Talentteams etc.)

THEMA 6.: PLANEN UND GESTALTEN DES TRAININGS BEI UNTERSCHIEDLICHEN TRAININGSZIELEN UND GRUPPEN (UE: 10)

- 6.3 Modellstunde des Trainings im unteren Mannschaftsbereich
- 6.4 Beispiele der Gestaltung des Trainings im Leistungsbereich
 - 6.4.1 Individualtraining
 - 6.4.3 Footwork
 - 6.4.4 Modellstunde im Leistungsbereich
- 6.6 Badmintontraining mit großen Gruppen
- 6.7 Circuittraining (allgemein und sportartspezifisch) für unterschiedliche Ziele
- 6.8 Stationstraining (badmintonspezifisch)

THEMA 7.: TRAININGSSTEUERUNG (UE: 6)

- 7.7 Komplexe Tests, Spielbeobachtungen, Technikanalysen
- 7.8 Vor- und Nachbereitung von Wettkämpfen, Verhalten bei Wettkämpfen

THEMA 9.: LEHRGANGSORGANISATION (UE: 1)

- 9.1 Fragestunde und Wiederholung
- 9.2 Ausgabe und Besprechung der Lehrproben
- 9.3 Anwesenheit, Abrechnung, und Quartier

Aufbaukurs 9. Wochenende

THEMA 10.: PRÜFUNGEN

- 10.2 Abschlußprüfung
 - 10.2.1 Schriftliche Prüfung AP
 - 10.2.2 Lehrprobe AP
 - 10.2.3 Demonstrationsfähigkeit AP

III. Literaturverzeichnis und inhaltliche Darstellung

- 1 Bei der Demonstration der Schlag- und Lauftechnik werden neben der verbalen Beschreibung auch viele Hinweise zu Fehler- und Korrekturmöglichkeiten ergeben.
Lehrfilme bzw. Aufnahmen der Lehrgangsteilnehmer mittels Video unterstützen die Eigenrealisation.
An mehreren Beispielen werden methodische Übungsreihen dargestellt. Da dies in der praktischen Arbeit der angehenden Trainer eine zentrale Aufgabe sein wird, muss hier sicher ein Schwerpunkt gelegt werden.
Die Begriffe Schlagübung, einseitige bzw. wechselseitige und komplexe Schlagkombinationen mit und ohne Alternative werden hier verwendet.
Unterrichtsorganisatorische Maßnahmen, wie Aufstellung der Gruppe bei der Demonstration bzw. beim Üben, sollen bewusst gemacht werden.
Auch andere theoretische Inhalte wie Verletzungsprophylaxe, Belastungsformen, Periodisierung etc. sollten an möglichst vielen sinnvollen Stellen dargestellt und erläutert werden.
- 1.1 Zu den Grundlagen der Schlag- und Lauftechnik und einigen allgemeinen Voraussetzungen gehört neben der Materialkunde (Ball, Schläger, Schuhe, Kleidung) das Wissen über die Feldmaße, Treffbereiche und Flugkurven, grundlegende Regeln beim Zählen und allgemeine Prinzipien bei Lauf und Schlag. Die enge Verbindung von Lauf- und Schlagtechnik wird betont.
Lit.: Nr.1 S.13-38 / Nr.2 LB 39, 40
- 1.1.1 Bei der Terminologie werden die Treffbereiche und die Ballflugkurven vermittelt. Im Bereich der Regeln werden Feldmaße, Zählweise und die wichtigsten Spielregeln genannt. Bei der Materialkunde wird über Plastik- bzw. Federbälle, Schläger, Schuhe und angemessene Kleidung gesprochen. Allgemeine Fragen zum Bewegungsablauf, körperliche Zusammenhänge wie Körperschwerpunkt, Phasenstruktur und Bewegungsübertragung werden erläutert.
Lit.: Nr.1 S.13-24 / Nr.2 LB 39, 40 / Nr. 54
- 1.1.2 Universal- (Grund-, Basis-, Mittel- oder V-Griff), Power-, Daumen-, Rush- (Bratpfannengriff), Pinzetten- und Kurzgriff werden mit ihren Wirkungsweisen und Anwendungsbereichen gezeigt und in Anfängerübungen erprobt. Hierbei wird besonders auf einen Treffpunkt vor bzw. hinter dem Körper und die Konsequenzen für die Schlägerhaltung hingewiesen. Weiterhin wird erläutert, dass der Daumengriff nicht als Rückhandgriff bezeichnet werden kann (Vgl. hierzu auch Östhassel/Solugub 1987 und Knupp 1989). Weiterhin soll an dieser Stelle auch die Wirkungsweise des Lockerlassens und Zufassens dargestellt werden.
Lit.: Nr.1 S.25-30 / Nr.54

- 1.1.3 Die Unterarmdrehung bei Daumenschlägen wird deutlich bei den harten Schlägen herausgestellt und in Verbindung mit der Hauptfunktionsphase und den Nebenfunktionsphasen erklärt. Hierzu müssen eine Vielzahl von Trockenübungen und Übungen mit dem Ball (am besten im Überkopfbereich) durchgeführt werden. Die Begriffe Pronation und Supination werden eingeführt und bei weiteren Schlägen erläutert. Neben der Drehung des Unterarms wird die Streckung des Armes als weitere Möglichkeit dargestellt, Geschwindigkeit bei den Schlägen zu erzeugen. Auch die Schulterführung bei weiteren Schlägen wird berücksichtigt. Zusätzliche Begriffe wie Handflächen-, Fingerknöchel-, Zeigefinger- und Kleinfingerseitenschlag werden genannt.
Lit.: Nr.1 S.30-34 / Nr.2 LB 39,40 / Nr.54
- 1.1.4 Die Grundprinzipien und -bedingungen der Schleifenbewegung werden in enger Verzahnung mit den biomechanischen Grundprinzipien vorgestellt. Vor- und Nachteile verkürzter Schleifen werden genannt und die Schlagphasen herausgestellt. Die Anpassung der Ausholphasenendstellung an die Spielsituation und die Bedeutung der zur Verfügung stehenden Zeit werden hervorgehoben. Als weitere Formulierungen werden der Begriff 0-Stellung und die dazu gehörigen Begriffe 1-2 und 3 verwendet.
Lit.: Nr.1 S.36-38 / Nr.2 LB 39, 40 / Nr.54
- 1.1.5 Darstellung einer ausgewogenen Grundstellung und ihrer Vorteile. Zusätzlich soll die Bedeutung der zentralen Position (auch häufig Spielzentrum genannt) und deren Variation je nach Spielsituation aufgezeigt werden.
Lit.: Nr.1 S.34f
- 1.1.6 Die Bedeutung des schnellen Starts mit seinen Variationen werden ohne und mit Ball geübt. In Verbindung mit dem schnellen Start werden der Auftaktschritt, der Vorspannungssprung und der Start aus der Grundstellung geübt. Der Begriff Körperschwerpunkt (KSP) kann hier gut verdeutlicht werden.
Lit.: Nr.1 S.35f
- 1.1.7 Die Kursteilnehmer sollen erkennen, daß Lauf- und Schlagtechniken nicht isoliert gesehen werden dürfen, sondern voneinander abhängig und vielfach kombinierbar sind. Fehler, welche bei einem Nichtbeachten dieser Einheit auftauchen können, wie ein Zurückfallen beim Überkopfschlag, ein mangelndes Abfangen beim Ausfallschritt oder ein überhastetes Schlagen im Lauf, werden dargestellt.
Lit.: Nr.1 S.25
- 1.2 Lit.: Nr.1 S.39-52, 134, 141f, 148
- 1.2.1 Die Aufschlagausführung wird sowohl aus dem vorherigen Zurücknehmen des Schlägers (statischer Beginn hinter dem Körper) als auch mit größerer und vor allem kleinerer Schleife gezeigt
Lit.: Nr.1 S.40-48, 134, 141f / Nr.54
- 1.2.1.1 Lit.: Nr.1 S.40-43
- 1.2.1.2 Lit.: Nr.1 S.44-46
- 1.2.1.3 Lit.: Nr.1 S.47
- 1.2.1.4 Lit.: Nr.1 S.47f

- 1.2.1.5 Lit.: Nr.1 S.134, 141f
- 1.2.2 Die Aufschlagsausführung beim Vorhand Aufschlag wird sowohl aus dem vorherigen Zurücknehmen des Schlägers (statischer Beginn hinter dem Körper) als auch mit einer kleinen Schleife gezeigt.
Lit.: Nr.1 S.48-52, 148
 - 1.2.2.1 Lit.: Nr.1 S.48-52
 - 1.2.2.2 Lit.: Nr.1 S.48-52
 - 1.2.2.3 Lit.: Nr.1 S.48-52
 - 1.2.2.4 Der annehmende Spieler soll lernen sowohl den rechten Fuß in einem großen Schritt vorzusetzen, als auch mit dem linken Fuß vor zum Netz zu springen.
Lit.: Nr.1 S.148
- 1.3 Lit.: Nr.1 S.68-96
 - 1.3.1 Lit.: Nr.1 S.68-96
 - 1.3.1.1 Bei einem tiefen Treffpunkt ist die Schleife und die Unterarmdrehung ausgeprägter, bei einem höheren Treffpunkt kann sie recht klein sein und sogar ganz verschwinden.
Lit.: Nr.1 S.68, 71-76 / Nr.54
 - 1.3.1.2 Beim Swip ist darauf zu achten, dass der Schlägerkopf im Verhältnis zur Hand niedriger ist. Dadurch kann der Schlägerkopf überraschend beschleunigt werden. Beim Swip longline wird der Schlag eher mit der Handfläche gespielt und bei der Rückhand eher mit den Fingerknöcheln mit leichter Streck- und Hebebewegung des Armes. Beim Swip cross erfolgt auf der Vorhand eine leichte Pronation und bei der Rückhand eine leichte Supination.
Lit.: Nr.1 S.77 / Nr.54
 - 1.3.1.3 Lit.: Nr.1 S.85-87
 - 1.3.1.4 Lit.: Nr.1 S.85-87
 - 1.3.1.5 Bei den Schnitten am Netz wird differenziert zwischen dem Schnitt mit Zeigefingerkontrolle und Kontrolle der Kleinfingerseite.
Lit.: Nr.1 S.90-92 / Nr.54
 - 1.3.1.6 Lit.: Nr.1 S.93-96
 - 1.3.1.7 Beim Töten wird auch das Prinzip des Lockerlassen und Zufassen vermittelt, um die Beschleunigung des Schlägerkopfes zu vermitteln.
Lit.: Nr.1 S.87-90 / Nr.54
 - 1.3.1.8 Der Push ist ein Schlag, der im Doppel und Mixed vom Netzbereich aus gespielt wird. Es ist ein eher vorbereitender Schlag, welcher ungefähr in Höhe der Netzkante oder knapp darunter angenommen wird. Auf der Rückhandseite wird der Daumengriff und auf der Vorhandseite der Rushgriff verwendet. Eine Aushol- oder Schleifenbewegung findet nicht statt. Er ist eher ein Schlag mit der Handfläche bzw. dem Handrücken mit Streckbewegung des Ellbogengelenks. Ziel des Push ist der Halbfeldbereich im gegnerischen Feld, wobei die Flugrichtung leicht abwärts gerichtet ist, um den Gegner zum Heben des Balles zu verleiten. Der Schlag kann aus dem Lauf oder Sprung gespielt werden und endet in einem Ausfallschritt.

- 1.3.1.9 Meist im Doppel und Mixed verwendet. Der Zielpunkt ist die Grundlinie und er hat eine flache Flugbahn. Im Vorhandbereich wird er als Handflächenschlag und auf der Rückhandseite als Fingerknöchelschlag gespielt.
- 1.3.2 Lit.: Nr.1 S.69-71 / Nr.54
- 1.3.2.1 Lit.: Nr.1 S.35f
- 1.3.2.2 Lit.: Nr.1 S.69
- 1.3.2.3 Lit.: Nr.1 S.70f
- 1.3.2.4 Lit.: Nr.1 S.69
- 1.3.2.5 Lit.: Nr.1 S.70
- 1.3.2.6 Lit.: Nr.1 S.70
- 1.4 Lit.: Nr.1 S.78-83, 121-128
- 1.4.1 Lit.: Nr.1 S.78-83, 121-128
- 1.4.1.1 Lit.: Nr.1 S.121-128
- 1.4.1.2 Der Push wird im mittleren Bereich im Doppel und Mixed gespielt. Er ist eher ein vorbereitender Schlag, welcher ungefähr in Höhe des Netzes angenommen wird. Auf der Rückhand- und auf der Vorhandseite wird zumeist der Universalgriff verwendet. Eine Aushol- oder Schleifenbewegung ist relativ gering. Es ist eher ein Schlag mit der Handfläche (Vorhand) bzw. den Fingerknöcheln (Rückhand) und einer Bewegung aus der Schulter. Es wird häufig auch von einem Schieben des Balles gesprochen. Ziel ist der Halbfeldbereich im gegnerischen Feld, wobei die Flugrichtung nach Überquerung des Netzes leicht abwärts gerichtet sein sollte, um den Gegner zu einem Heben des Balles zu verleiten. Der Schlag kann mit Ausfallschritt (Übersetzen zur Rückhandseite, siehe Smashabwehr) oder mit einem Nachstellschritt zur Seite in frontaler Stellung gespielt werden.
- 1.4.1.3 Bei der kurzen Abwehr wird der Ball im Gegensatz zu den beiden anderen Formen eher mit der Handfläche (Vorhand) bzw. den Fingerknöcheln (Rückhand) und einer Bewegung aus der Schulter gespielt.
Lit.: Nr.1 S.78-83 / Nr.54
- 1.4.1.4 Lit.: Nr.1 S.78f, 81-83
- 1.4.1.5 Lit.: Nr.1 S.78-83
- 1.4.1.6 Lit.: Nr.1 S.101-108
- 1.4.1.7 Lit.: Nr.1 S.98-108
- 1.4.2 Lit.: Nr.1 S.121f
- 1.4.2.1 Lit.: Nr.1 S.35f
- 1.4.2.2 Lit.: Nr.1 S.121
- 1.4.2.3 Lit.: Nr.1 S.121f
- 1.4.2.4 Lit.: Nr.1 S.121f
- 1.4.2.5 Lit.: Nr.1 S.79
- 1.4.2.6 Lit.: Nr.1 S.98-105, 108
- 1.5 Lit.: Nr.1 S.53-67, 89-120
- 1.5.1 Lit.: Nr.1 S.53-67, 89-120
- 1.5.1.1 Lit.: Nr.1 S.53-67
- 1.5.1.1.1 Lit.: Nr.1 S.53-64, 66f
- 1.5.1.1.2 Lit.: Nr.1 S.64-67

- 1.5.1.1.3 Lit.: Nr.1 S.65-67
- 1.5.1.2 Lit.: Nr.1 S.98-108
- 1.5.1.2.1 Lit.: Nr.1 S.101-108
- 1.5.1.2.2 Lit.: Nr.1 S.101-108
- 1.5.1.2.3 Lit.: Nr.1 S.101-108
- 1.5.1.3 Lit.: Nr.1 S.116-120
- 1.5.1.3.1 Lit.: Nr.1 S.116-120
- 1.5.1.3.2 Lit.: Nr.1 S.116-120
- 1.5.1.3.3 Lit.: Nr.1 S.116-120
- 1.5.1.4 Lit.: Nr.1 S.109-115
- 1.5.1.4.1 Lit.: Nr.1 S.109-115
- 1.5.1.4.2 Lit.: Nr.1 S.109-115
- 1.5.1.4.3 Lit.: Nr.1 S.109-115
- 1.5.1.5 Lit.: Nr.1 S.129-133
- 1.5.1.5.1 Lit.: Nr.1 S.130-133
- 1.5.1.5.2 Lit.: Nr.1 S.130-133
- 1.5.1.6 Lit.: Nr.1 S.121-126, 129
- 1.5.1.7 Lit.: Nr.1 S.121-126, 129
- 1.5.2 Lit.: Nr.1 S.54-57, 101-108, 116f
- 1.5.2.1 Lit.: Nr.1 S.34-36
- 1.5.2.2 Lit.: Nr.1 S.54
- 1.5.2.3 Lit.: Nr.1 S.54
- 1.5.2.4 Lit.: Nr.1 S.55
- 1.5.2.5 Den Kursteilnehmern soll klar gemacht werden, daß die verschiedenen Kombinationen der Lauftechniken für die optimale Anpassung an die Spielsituation notwendig sind. Verschiedene Höhen und Weiten bzw. unterschiedliche Größen und Laufschnelligkeit erfordern eine variable Anpassung.
- 1.5.2.6 Lit.: Nr.1 S.55
- 1.5.2.7 Lit.: Nr.1 S.56f
- 1.5.2.8 Lit.: Nr.1 S.101-108
- 1.5.2.9 Lit.: Nr.1 S.116f
- 1.5.2.10 Lit.: Nr.1 S.56
- 1.5.2.11 Lit.: Nr.1 S.129-133
- 1.5.2.12 Wenn der Spieler mit einem langen und flach gespielten Ball in den Rückraum ausgespielt worden ist, wird er gelegentlich den direkten Lauf verwenden, besonders dann, wenn er vorher eine Position nahe dem Netz eingenommen hatte.
Lit.: Nr.1 S.100,129
- 1.6 Im Bereich der Finten werden nur einige der grundlegenden Schlag- bzw. Körperfinten und die wichtigsten Grundprinzipien genannt. Eine weitere Differenzierung wird weiterführenden Trainerlehrgängen überlassen. Der 1.6 wird vollständig in der Halle bearbeitet.
Lit.: Nr.3 S.89-92, Nr.4 S.196f, Nr.5 S.96-97 / Nr.54
- 1.6.1 Lit.: Nr.3 S.89-92

- 1.6.2 Bei den Schlagfinten sollte die Konzentration auf wenige Finten gelegt werden, welche als Standardfinten häufiger verwendet werden. Dieses sind Innen- bzw. Außenschnitt von der Grundlinie (Kleinfinger- bzw. Zeigefingersteuerung), Swip vom Netz oder beim Aufschlag und die Cross-Drop Finte am Netz.
Lit.: Nr.1 S.19, 47, 49, 77, 85, 93f / Nr.5 S.96-97 / Nr.6 S.161-174
- 1.6.2.1 Lit.: Nr.5 S.96-97
- 1.6.2.2 Lit.: Nr.1 S.85, 93f
- 1.6.2.3 Lit.: Nr.1 S.19, 47, 49, 77
- 1.6.2.4 Bei der Cross-Drop Finte wird dem Gegner möglichst lange ein Netzdrop oder Stop longline angedeutet. Im letzten Moment wird durch eine Unterarmdrehung die Schlagfläche in eine Cross-Drop Richtung gebracht. Dieser Vorgang kann auch durch ein schnelles Herunternehmen (zum Körper und vom Körper weg) der Schlaghand unterstützt werden.
Lit.: Nr.6 S.171-174
- 1.6.2.5 Lit.: Nr.1 S.85, 93f
- 1.6.3 Lit.: Nr.5 S.94
- 1.6.3.1 Lit.: Nr.5 S.94f
- 1.6.3.2 In diesem Fall zeigt der Körper durch dynamischen Körpereinsatz einen Smash an. Dadurch wird der Gegner verleitet eine tiefere Abwehrposition einzunehmen, die ihn an einem schnellen Start zum Netz hindert. Die dynamische Körperbewegung wird abrupt beendet und/oder die Schlagausführung überraschend abgeblockt. Der Ball wird weich hinter das Netz gespielt. Der Begriff Yong Bo Drop wird für diese Ausführung häufig verwendet.
- 2 Der Bereich der Taktik muß vor allem als praxisorientierte Ausbildung gesehen werden. Mehr als 90 Prozent der Einheiten sind praktische Inhalte, in denen die Theorie zusätzlich eingebettet ist.
- 2.1 Lit.: Nr.1 S.135f / Nr.4 S.95-107 / Nr.7 S.229-240
- 2.2 Hier wird an Hand der verschiedenen Schläge dargestellt, daß jeder Schlag nicht nur vom technischen, sondern auch vom taktischen (und konditionellen) Standpunkt gesehen werden muss.
Lit.: Nr.1 S.136-139, siehe alle Schlagtechniken

- 2.3 Das Erlernen von Taktik kann auf verschiedene Arten vorgenommen werden. Hier eignen sich Modelle von Boeckh-Behrens (spielgemäßes Konzept), Knupp und Schmidt-Walter/Walter.
Die Einheit von technischer, taktischer, konditioneller und kognitiver Ausbildung muss betont werden. Somit muss im Kinder- und Jugendbereich als auch im sonstigen Anfängerbereich davon ausgegangen werden, daß taktische Strukturen im Einzel und im Doppelspiel parallel mit technischen Elementen erlernt werden. Eine einseitige technische Ausbildung zu Beginn widerspricht der allgemein anerkannten Einheit von Technik, Taktik, Kondition und Kognition. Taktische Strukturen werden folgerichtig vom Kindes- bzw. Jugendalter langfristig, systematisch und in angepaßter Form methodisch aufgebaut. Dabei führen grundlegende taktische Verhaltensweisen hin zu taktischen Marschrouten im Wettkampf. Somit gilt auch für den taktischen Bereich das methodische Prinzip vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen und vom Bekannten zum Unbekannten.
Es muss zudem deutlich werden, daß Taktik nicht nur für den Spitzenspieler von Bedeutung ist, sondern ebenfalls für einen Breitensportler mit seinen spezifischen Fähigkeiten genutzt werden kann. Kognitive Fähigkeiten und grundlegendes Wissen über taktische Zusammenhänge sind eine Voraussetzung für ein situativ angepaßtes Verhalten.
Lit.: Nr.1 S.142-146, Nr.4 S.17-19, Nr.5 S.113-129
- 2.4 Lit.: Nr.1 S.139-146/ Nr.4 S.109-129/ Nr.7/ Nr.8
- 2.4.1 Lit.: Nr.1 S.139-146/ Nr.7/ Nr.8
- 2.4.2 Lit.: Nr.1 S.146/ Nr.7/ Nr.8
- 2.5 Lit.: Nr.1 S.147-164/ Nr.9
- 2.5.1 Lit.: Nr.1 S.147-164
- 2.5.1.1 Lit.: Nr.1 S.148-152
- 2.5.1.2 Lit.: Nr.1 S.152-158
- 2.5.1.3 Lit.: Nr.1 S.152-158
- 2.5.1.4 Lit.: Nr.1 S.159
- 2.5.1.5 Lit.: Nr.1 S.154
- 2.5.2 Lit.: Nr.1 S.164
- 2.6 Lit.: Nr.1 S.165-176/ Nr.9
- 2.6.1 Lit.: Nr.1 S.165-168
- 2.6.2 Lit.: Nr.1 S.169-172
- 2.6.3 Lit.: Nr.1 S.169-172
- 2.6.4 Lit.: Nr.1 S.172f
- 2.6.5 Lit.: Nr.1 S.154
- 2.7 Lit.: Nr.1 S.160-163
- 2.8 Lit.: Nr.1 S.173-176
- 2.9 Die Trainingsformen taktischer Verhaltensweisen sollten zusätzlich in andere Praxisstunden eingebaut werden (z.B. Modellstunden), um den Kursteilnehmern viele Übungsbeispiele vorzustellen.
Lit.: Nr.7 / Nr.9
- 2.9.1 Lit.: Nr.1 139-146 / Nr.4 108-121, 174-183, 190f, 202f / Nr.7

- 2.9.2 Lit.: Nr.1 160-163 / Nr.4 130-134, 194f / Nr.9
- 2.9.3 Lit.: Nr.1 173-176 / Nr.4 135-137 / Nr.9
- 2.10 Lit.: Nr.1 139 / Nr.4 109-129 / Nr.7 / Nr.9
- 2.11 In diesem Punkt wird gezeigt, dass es sowohl im Einzel als auch im Doppel verschiedene Spielertypen gibt. Dies beeinflusst natürlich die Taktik auf beiden Seiten. Folgende Spielertypen könnten z.B. im Einzel diskutiert werden: Der konditionsstarke Läufer, der harte Angriffsspieler, der Verteidigungskünstler, der Techniker, der One-Step Spieler etc.
Im Bezug auf das Doppelspiel sollten die taktischen Auswirkungen der Fähigkeiten der Spieler auf das Zusammenspiel dargestellt werden. Hier kann man nach Downey (Winning Badminton Doubles) je zwei Grundtypen nennen: Den Angriffsspieler am Netz und an der Grundlinie und den Aufbauspieler an den gleichen Positionen.
Neben den reinen Typen gibt es natürlich eine Vielzahl von Mischformen, so dass die Aufteilung nicht zu strikt gesehen werden darf.
Lit.: Nr.7 126-130 / Nr.9 74-78
- 3 In diesem Bereich sollen zum einen die theoretischen Grundlagen über die Vorgänge im menschlichen Körper gelegt werden. Darauf kann dann bei der Umsetzung in praktisches Training (oder bei anderen Bereichen) zurückgegriffen werden.
Zum anderen werden hier gesundheitliche Aspekte und das Thema der allgemeinen Fitness angesprochen.
Lit.: Nr.2 LB 13
- 3.1 Der Videofilm 'Hart trainiert und doch verloren' eignet sich in besonderem Maße für die Darstellung der Zusammenhänge.
Lit.: Nr.10 / Nr.11
- 3.1.1 Lit.: Nr.2 LB 13 / Nr.12 S.109-118 ,176-187
- 3.1.1.1 Hier soll das Verständnis geschaffen werden für Bewegungszusammenhänge im Bezug auf die gelenkigen Verbindungen des Körpers. In enger Verbindung mit dem folgenden Punkt und dem Punkt 3.4 wird der Bewegungsapparat verständlich gemacht.
Lit.: Nr.10 S.6-29
- 3.1.1.2 In diesem Punkt wird nicht nur der Aufbau der Muskulatur und ihre Arbeitsweise erläutert (Faserstruktur, Muskelregung, schnell und langsam zuckende Muskeln, Energieversorgung etc.), sondern auch die verschiedenen Muskelgruppen und ihre Funktionen. Dadurch wird das Verständnis für aktive Bewegung geweckt.
Lit.: Nr.12 S.109-118 / Nr.10 S. 42-66
- 3.1.1.3 Alle wichtigen Aspekte der Sauerstoffversorgung und des -transportes (einschließlich des Blutes) auch im Trainingsprozeß bzw. bei Belastung werden behandelt.
Lit.: Nr.12 S.176-187 / Nr.10 S.141-183 / Nr.11 S.2-39

- 3.1.1.4 Wichtig ist in diesem Punkt wie Informationen (z.B. durch Sehen) aufgenommen, im Gehirn verarbeitet und dann an den Muskel weitergegeben werden.
Lit.: Nr.12 S.63-68, 113-118 / Nr.2 LB 41, 42
- 3.1.2 Bei den physiologischen Grundlagen muss dem Kursteilnehmer klar werden, wie in der Zelle Energie für die körperliche Bewegung gewonnen wird. Hierbei wird im besonderen Maße der Begriff Laktat ausführlich geklärt.
Lit.: Nr.12 S.176-187 / Nr.10 / Nr.11
- 3.1.3 Lit.: Siehe Punkt 3.1 bis 3.1.2
- 3.1.2.1 Lit.: Nr.12 S.176-187 / Nr.11 S.75-100
- 3.1.2.2 Lit.: Nr.12 S.176-187 / Nr.11 S.75-100
- 3.1.2.3 Lit.: Nr.12 S.176-187 / Nr.11 S.75-100
- 3.2 Im Bereich Ernährung werden die Bestandteile, ihre Bedeutung und die Verarbeitung im Körper dargestellt. Dabei ist neben dem gesundheitsfördernden Aspekt der leistungsfördernde Aspekt in Verbindung mit Training und Wettkampf herauszustellen.
Lit.: Nr.2 LB 17, 17A / Nr.13 S.167-169 / Nr.10 S.103-129 / Nr.24
- 3.2.1 Lit.: siehe 3.2
- 3.2.2 Lit.: siehe 3.2
- 3.2.3 Lit.: siehe 3.2
- 3.2.4 Lit.: siehe 3.2
- 3.2.5 Lit.: siehe 3.2
- 3.3 Die Bedeutung hat dieser Punkt nicht in der Erklärung und Erläuterung der Begriffe, sondern vor allem in der direkten Versorgung der Verletzung und in der Prävention. Dies soll sehr praktisch auch in Verbindung mit den Punkten 3.6 - 3.14 gezeigt werden.
Lit.: 2 LB 18,19 / Nr. 10 S.30-42 ,94-97 / Nr.11 / Nr.14
- 3.3.1 Lit.: siehe 3.3
- 3.3.2 Lit.: siehe 3.3
- 3.3.3 Lit.: siehe 3.3
- 3.3.4 Lit.: siehe 3.3
- 3.3.5 Lit.: siehe 3.3
- 3.3.6 Lit.: siehe 3.3
- 3.3.7 Lit.: siehe 3.3
- 3.3.8 Lit.: siehe 3.3
- 3.4 Lit.: Nr.1 S.37f/ Nr.2 LB 39 ,40 / Nr.15
- 3.4.1 Lit.: Nr.2 LB 39, 40 / Nr.15
- 3.4.2 Lit.: Nr.2 LB 39, 40 / Nr.15
- 3.4.3 Lit.: Nr.2 LB 39, 40 / Nr.15
- 3.4.4 Lit.: Nr.1 S.37f
- 3.4.4.1 Lit.: Nr.1 S.37f
- 3.4.4.2 Lit.: Nr.15

- 3.5 Leistungsfähigkeit und Trainierbarkeit sind in hohem Maße von Alter und Geschlecht abhängig. Die Veränderungen und Unterschiede müssen den Kursteilnehmern deutlich gemacht werden. Punkt 3.5 kann zum Teil in Verbindung mit 5.2 (Motorische Entwicklung) und 6.1.1 (Kinder und Jugendtraining) vorgestellt werden.
Lit.: Nr.2 LB14, 15 / Nr.11 S.131-157
- 3.6 Diese Begriffe sind nicht nur im Breitensport, sondern auch im Leistungssport von hoher Bedeutung. Sie sind zu Kernbegriffen des Sporttreibenden geworden. Von daher ist ihnen große Aufmerksamkeit zu widmen. Folgende Punkte sind in einem engen Zusammenhang zu sehen: 3.2 (Ernährung), 3.3 (Sportverletzungen), 3.8 (Formen des Auf- und Abwärmens), 3.9 (Stretching), 3.10 (Funktionsgymnastik), 3.11 (Konditionsgymnastik), 4.3.1.1 (aerobe Ausdauer), 4.3.4 (Beweglichkeit) und in hohem Maße auch 5.10.2.4 (Entspannungstechniken). Beim Thema Doping 3.6.5 werden nur die wichtigsten Formen im Bezug auf den Badminton sport, ihre Gefahren, und die Verantwortung des Trainers dargestellt.
Lit.: Nr.1 S.13f / Nr.2 LB 16 und17 / Nr.12 S.319-338 / Nr.13 S.169-171 / Nr.16 /Nr.25 / Nr.26 / Nr.27 / Nr.28 / Nr.32
- 3.7 Im Bereich der Sportmassage sollen einige grundlegende Maßnahmen und Griffe vermittelt werden. Besonderes Gewicht muss hier auf Kontraindikationen gelegt werden. Grundlagen des Tapes sollten ebenfalls genannt werden.
Lit.: Nr.2 LB16 / Nr.13 S.165 / Nr.17
- 3.7.1 Lit.: Nr.2 LB16 / Nr.13 S.165 / Nr.17
- 3.7.2 Lit.: Nr.2 LB16 / Nr.13 S.165 / Nr.17
- 3.7.3 Lit.: Nr.2 LB16 / Nr.13 S.165 / Nr.17
- 3.7.4 Lit.: Nr.2 LB16 / Nr.13 S.165 / Nr.17
- 3.7.5 Lit.: Nr.2 LB16 / Nr.13 S.165 / Nr.17
- 3.8 Lit.: Nr.11 S.69-72
- 3.8.1 Lit.: Nr.13 S.164f / Nr.18
- 3.8.2 Lit.: Nr.4 S.12-31 / Nr.19 / Nr.20
- 3.8.2.1 Lit.: Nr.19 / Nr.23
- 3.8.2.2 Lit.: Nr.4 S.12-31 / Nr.20
- 3.9 Lit.: Nr.12 S.222-224 / Nr.21 / Nr.22
- 3.9.1 Das Stretching wird nicht als isolierte Einheit vorgestellt, sondern Praxisstunden vorangestellt als Teil des Aufwärmens.
Lit.: siehe 3.9
- 3.9.2 Die CHRS-Methode wird auf der Basis des Stretching vorgestellt und auch praktisch durchgeführt. Sie ist zu Beginn einer praktischen Einheit und nicht isoliert durchzuführen.
Lit.: Nr.12 S.222-224

- 3.10 Die Funktionsgymnastik wird in Modellstunden eingebaut oder zu Beginn einer Stunde im Rahmen des Aufwärmens durchgeführt. Ihre Bedeutung sollte in die Theorie (z.B. 3.6 Gesundheit und Fitness oder 3.8 Auf- und Abwärmen) einfließen.
Lit.: Nr.12 S.336f / Nr.29
- 3.11 Im Bereich der Konditionsgymnastik soll vor allem die allgemeine Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit mit und ohne Gerät dargestellt werden. Die Einheit kann in eine Modellstunde integriert oder im Bereich der allgemeinen Fitness angesiedelt sein. Es bietet sich hier auch die Partnergymnastik an.
Lit.: Nr.30
- 3.12 Das Thema Aerobic ist ein praktisch orientiertes Thema. Es kann auch dem Bereich Fitness 3.6 und Breitensport 6.2 zugeordnet werden und wird in die einleitende Phase einer Modellstunde im Breitensport eingearbeitet. Wegen des auffordernden Charakters ist dieses Thema besonders dafür geeignet.
Lit.: Nr.31
- 4 Theorie und Praxis der Verbesserung der konditionellen Eigenschaften werden unter diesem Punkt dargestellt und in Verbindung zu Training und Wettkampf gebracht.
- 4.1 Die genannten Prinzipien können gemeinsam mit den Teilnehmern erarbeitet werden. Es ist von hoher Bedeutung, daß alle Prinzipien in enger Verbindung mit praktischen Beispielen erläutert werden. Dadurch werden diese Punkte nicht als theoretische, sondern als anwendungsorientierte Begriffe gesehen. Die Bedeutung dieser Prinzipien für den gesamten Trainings- und Wettkampfbetrieb kann nicht häufig genug hervorgehoben werden. Die Begriffe sollten im Laufe der Ausbildung immer wieder in den praktischen Einheiten aufgegriffen und vertieft werden.
Lit.: Nr.12 / Nr.13
- 4.1.1 Lit.: siehe 4.1
- 4.1.1.1 Lit.: siehe 4.1
- 4.1.1.2 Lit.: siehe 4.1
- 4.1.1.3 Lit.: siehe 4.1
- 4.1.1.4 Lit.: siehe 4.1
- 4.1.2 Lit.: siehe 4.1
- 4.1.2.1 Lit.: siehe 4.1
- 4.1.2.2 Lit.: siehe 4.1
- 4.1.2.3 Lit.: siehe 4.1
- 4.1.3 Lit.: siehe 4.1
- 4.1.3.1 Lit.: siehe 4.1
- 4.1.3.2 Lit.: siehe 4.1
- 4.1.3.3 Lit.: siehe 4.1
- 4.1.4 Lit.: siehe 4.1
- 4.1.4.1 Lit.: siehe 4.1
- 4.1.4.2 Lit.: siehe 4.1

- 4.2 Die Trainingsmethoden sind in enger Verbindung mit dem Punkt 3.1 (anatomische und physiologische Grundlagen) zu sehen, welcher die Grundlage für Punkt 4.2 bildet. Auch hier muss eine großes Gewicht auf die Verständlichkeit und praktische Anwendung, d.h. Umsetzung, gelegt werden. Viele Beispiele müssen herangezogen werden, um die entsprechenden Auswirkungen zu erläutern.
Lit.: Nr.2 LB 36 ,37, 43, 44 / Nr.12 S.98-100 ,196-205 / Nr13
- 4.2.1 Lit.: Nr.12 S.196-201
- 4.2.2 Lit.: Nr.12 S.201-204
- 4.2.3 Lit.: Nr.12 S.204
- 4.3 Die allgemeine Verbesserung dieser Faktoren steht zwar im Vordergrund, jedoch muss immer der Bezug zum Badmintonsport hergestellt werden. Neben der theoretischen Grundlegung muss eine möglichst intensive praktische Darstellung vorgenommen werden, da dieser Ausbildungspunkt den angehenden Trainer erfahrungsgemäß sehr schwer fällt.
Lit.: Nr.12 S.100-227 / Nr.4 S.142-144 / Nr.13 S.90-145
- 4.3.1 Lit.: Nr.12 S.172-212 / Nr.13 S.111-145 / Nr.33 / Nr.34
- 4.3.1.1 Lit.: Nr.12 S.196-201 / Nr.13 S. 113-116 / Nr.4 S.145
- 4.3.1.2 Lit.: Nr.12 S.201-204 / Nr.13 S. 116-118
- 4.3.1.2.1 Lit.: Nr.12 S.204
- 4.3.1.2.2 Lit.: Nr 12 S.201-204
- 4.3.2 Lit.: Nr 12 S.100-147 / Nr.13 S.90-97 / Nr.35
- 4.3.2.1 Lit.: Nr.12 S.102f ,125-130
- 4.3.2.2 Lit.: Nr.12 S.103-106, 131
- 4.3.2.3 Lit.: Nr.12 S.107-109, 132
- 4.3.3 Lit.: Nr 12 S.147-172 / Nr.13 S.97-110 / Nr.4 S.156f
- 4.3.4 Lit.: Nr 12 S.213-227 / Nr.4 S.154f/ Nr.21 / Nr.23
- 4.4 Die wichtigsten badmintonspezifischen Aspekte im konditionellen Bereich werden an praktischen Beispielen dargestellt. Dies soll in Unterrichts- und Modellstunden zusätzlich einfließen bzw. eingearbeitet werden.
Lit.: Nr.4 S.139-159
- 4.4.1 Lit.: Nr.4 S.149, 158f
- 4.4.2 Lit.: Nr.4 S.156f
- 4.4.3 Lit.: Nr.4 S.146f
- 4.4.4 Lit.: Nr.4 S.148, 150f
- 5 In diesem Punkt sind einige Faktoren zusammengefaßt, die einen direkten oder indirekten Einfluß auf das Lehren und Lernen haben.

- 5.1 Hier erfolgt eine Darstellung der Aufgaben und der Position des Trainers in Verbindung mit dem Athleten und dem gesamten Umfeld. Dies kann gemeinsam mit den Teilnehmern erarbeitet werden und liegt logischerweise zu Beginn des Lehrgangs. Hierzu können auch Videofilme gezeigt (z.B. Was ist ein guter Trainer? Siehe auch Punkt 5.11) oder erfahrene Trainer bei der Arbeit beobachtet werden. Praktische Beispiele ergänzen die theoretischen Erörterungen. Das Coachen in einer Wettkampfsituation wird mit der Behandlung des Themas Spielbeobachtung 7.7 praktisch durchgeführt.
Lit.: Nr.2 LB 27, 30, 31
- 5.1.1 Lit.: Siehe 5.1
- 5.1.2 Lit.: Siehe 5.1
- 5.1.3 Lit.: Siehe 5.1
- 5.1.4 Lit.: Siehe 5.1
- 5.1.5 Lit.: Siehe 5.1
- 5.1.6 Lit.: Siehe 5.1
- 5.1.7 Lit.: Siehe 5.1
- 5.1.8 Lit.: Siehe 5.1
- 5.2 Lit.: Nr.2 LB 14, 15 / Nr.10 / Nr.11
- 5.2.1 Lit.: Siehe 5.2
- 5.2.3 Lit.: Siehe 5.2
- 5.2.4 Lit.: Siehe 5.2
- 5.2.5 Lit.: Siehe 5.2
- 5.2.6 Lit.: Siehe 5.2
- 5.3 Lit.: Nr.2 LB 22, 39, 40, 46, 47 / Nr.10
- 5.4 Lit.:Nr.2 LB 39, 40, 41, 42 / Nr.12 S.56-68 / Nr.13 S.65-83 / Nr.10
- 5.4.1 Lit.: Siehe 5.4
- 5.4.2 Lit.: Siehe 5.4
- 5.4.3 Lit.: Siehe 5.4
- 5.4.4 Lit.: Siehe 5.4
- 5.5 Lit.: Nr.2 LB 22, 46, 47 / Nr.12 S.43-56, 68-86 / Nr.13 S.84-90
- 5.6 Lit.: Nr.12 S.78f
- 5.7 Die besondere Lehrweise des dänischen Trainers Nils Fischer Petersen hat eine hohe Bedeutung bei der Vermittlung der Techniken und deren Korrektur. Seine Methode der Bewegungsführung verbessert das kinästhetische Empfinden und lenkt die Aufmerksamkeit konkret auf die kritischen Aspekte. Da die größte Anzahl der angehenden Trainer im Grundlagenbereich arbeiten wird, ist diese Vorgehensweise eine sehr wichtige Technik der Vermittlung.

- 5.8 Dieser Punkt hat eine sehr hohe Bedeutung, da die Übungsstunde, in der etwas vermittelt wird, die Umsetzung der gesamten Vorüberlegungen ist. Ein Gefühl für den Aufbau von Unterrichtsstunden kann den Teilnehmern schon im Laufe des Lehrgangs bei der Darstellung der verschiedenen Themen gegeben werden. Die Modellstunden sind für die Umsetzung im besonderen Maße geeignet. Neben dem allgemeinen Ablauf einer Unterrichtsstunde (in verschiedenen Alters- und Interessengruppen) muss auch die Reihenfolge von Inhalten genannt werden. Das beispielhafte schriftliche Fixieren von Unterrichtsplänen kann an mittels OHP vorgenommen werden. Auf mögliche Fehler und Mängel wird deutlich hingewiesen.
Lit.: Nr.2 LB 38 / Nr.13 S.74-78
- 5.9 Im Bezug auf die Literatur soll auf die wichtigsten, für die C-Trainer relevanten Bücher, kurz eingegangen werden. Dies betrifft sowohl die allgemeine als auch die badmintonspezifische Literatur. Auch auf den Bereich der Zeitschriften sollte kurz eingegangen werden. Da die jeweiligen Referenten zu ihren Themen spezielle oder ergänzende Literatur nennen, braucht auf Details nicht näher eingegangen werden. Das Nennen einiger spezieller Anbieter für Sportliteratur kann hilfreich sein.
Im Bereich weiterer Medien sollte auf die verschiedenen Lehrvideos hingewiesen werden, und wo sie erhältlich sind. Diese sollten auch in der Ausbildung eingesetzt werden. Aktuelle Videos aus dem Leistungsbereich ergänzen das Angebot. Möglichkeiten und Grenzen von Filmen werden ebenfalls aufgezeigt.
Aus dem Bereich der Trainingslehre hat sich das Video 'Hart trainiert und doch verloren' bestens bewährt. Auch die Filme zum Trainer- und Unterrichtsverhalten 'Was ist ein guter Trainer?' können empfohlen werden. Weitere Medien werden beispielhaft genannt (wie z.B. Wandtapete, Zeichnungen, Photos, Taktik-Board, Folien, Magnetbretter, Flipchart, etc.) und sinnvollerweise im Laufe des Lehrgangs eingesetzt.
Unterrichtshilfen wie Sporttimer, Stoppuhr, Griffhilfen, Kränzle-Band, Zauberschnur, Squashschläger, Schaumgummibälle und ähnliche Dinge sollten ebenfalls im Rahmen der Ausbildung benutzt werden.
- 5.9.1 Siehe 5.9
- 5.9.1.1 Siehe 5.9
- 5.9.1.2 Siehe 5.9
- 5.9.1.3 Siehe 5.9
- 5.9.2 Siehe 5.9
- 5.9.2.1 Siehe 5.9
- 5.9.2.2 Siehe 5.9
- 5.9.2.3 Siehe 5.9
- 5.9.2.4 Siehe 5.9
- 5.9.3 Siehe 5.9

- 5.10 Es werden nur einige Begriffe der Didaktik genannt und Zusammenhänge und Anwendungsgebiete auf unsere Sportart dargestellt. Dieser Punkt kann in enger Verbindung mit 5.9 (Sportmethodik) behandelt werden.
Lit.: Nr.2 LB 22 / Nr.36
- 5.11 An Hand von praktischen Beispielen und Hinweisen im Bezug auf die Ausbildung in der Sporthalle, werden verschiedene Vermittlungsmodelle (auch aus dem badmintonspezifischen Bereich) und Methoden aufgezeigt.
Lit.: Nr.2 LB 29, 32, 33, 34, 35 / Nr. 13 S.61f / Nr. 36
 - 5.11.1 Lit.: Siehe 5.11
 - 5.11.2 Lit.: Siehe 5.11
 - 5.11.3 Lit.: Siehe 5.11
 - 5.11.4 Lit.: Siehe 5.11
 - 5.11.5 Lit.: Siehe 5.11
- 5.12 Das größere Gewicht liegt bei diesen beiden Punkten bei der Sportpsychologie und deren Anwendung.
 - 5.12.1 Der Begriff der Pädagogik wird den Kursteilnehmern in Zusammenhang mit anderen relevanten Begriffen vermittelt und die Bedeutung für den gesamten Unterricht hervorgehoben. Der Umfang wird im Allgemeinen nicht zu groß sein.
Lit.: Nr.37
 - 5.12.1.1 Lit.: Nr.37
 - 5.12.1.2 Lit.:Nr. 37
 - 5.12.1.3 Diese Begriffe sollen vor allem vor dem Hintergrund des Einflusses des Sportunterrichtes erläutert werden.
Lit.: Nr.37
 - 5.12.1.4 Lit.: Nr.37
 - 5.12.2 Die gestiegene Bedeutung von psychologischen Aspekten und ihre Anwendung ist Inhalt dieses Punktes.
Lit.: Nr.2 LB 23, 24, 25, 26 / Nr.13 S.11-18 / Nr.38 / Nr.39
 - 5.12.2.1 Lit.: Nr.2 LB 23, 24 / Nr.39
 - 5.12.2.2 Lit.: Nr.2 LB 23, 25 / Nr.39 S.52-60
 - 5.12.2.3 Lit.: Nr.13 S.71-77
 - 5.12.2.4 Lit.: Nr.13 S.198-219
 - 5.12.2.5 Lit.: Nr.55
- 5.13 Lit.: Nr.2
 - 5.13.1 Lit.: Nr.2
 - 5.13.2 Lit.: Nr.2
 - 5.13.3 Lit.: Nr.2
 - 5.13.4 Lit.: Nr.2
- 5.14 Lit.: Nr.2, 40
 - 5.14.1 Lit.: Nr.2, 40
 - 5.14.2 Lit.: Nr.2, 40
 - 5.14.3 Lit.: Nr.2, 40
 - 5.14.4 Lit.: Nr.2, 40

- 5.15 Für einen Trainer ist der sprachliche Ausdruck innerhalb der Sporthalle und im seinem Vereinsumfeld von nicht zu unterschätzender Bedeutung. Neben den theoretischen Grundlagen zur Anwendung und Wirkung sprachlicher Mittel, sollen Beispiele in der Unterrichtssituation gezeigt und erprobt werden. Da der Trainer meist auch im Rahmen des Vereinsumfeldes tätig ist, wird die Führung von Gesprächen mit Vorstandsmitgliedern, anderen Mitarbeitern oder Mitgliedern geübt.
Lit.: Nr.
- 5.15.1 Die theoretischen Grundlagen der Rhetorik wie Formulierungen, Betonungen, Wortwahl, Körpersprache (nonverbale Kommunikation), etc. werden erläutert und mit praktischen Hinweisen für den Sport gefüllt.
Lit.: Nr.
- 5.15.2 Die praktische Umsetzung der Rhetorik in der Sporthalle kann durch kleine Unterrichtseinheiten, die die Teilnehmer übernehmen, und durch eine Vielzahl von praktischen Hinweisen während des Sportunterrichts gewährleistet werden. Die Umsetzung im Bezug auf das sportliche Umfeld kann beispielhaft im kurzen Rollenspiel, mit geeigneten Videoaufnahmen, mit vorbereiteten Kurzdiskussionen oder durch den Referenten dargestellt werden.
Lit.: Nr.
- 6 Der Punkt 6 ist bis auf wenige Unterrichtseinheiten (6.1.1 und 6.2.1) praktisch durchzuführen. Die Teilnehmer sind im hohen Maße zu beteiligen, damit sie ihre Erfahrungen einbringen und das Erlernte anwenden. Punkt 6 wird somit folgerichtig erst zum Ende der Ausbildung vorgenommen werden. Die theoretischen Inhalte der Ausbildung werden hier immer wieder aufgegriffen, erläutert und mit Leben gefüllt. Die Teilnehmer müssen immer das Gefühl haben, daß Theorie und Praxis eine Einheit bilden, auch wenn die Praxis hier im Vordergrund steht. Jeder Trainer sollte sich seines Handelns immer bewusst sein, um sachgerecht entscheiden zu können.
- 6.1 Der größte Teil der angehenden Trainer wird in der Zukunft mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. Dies haben Befragungen der letzten zehn Jahre ergeben. Aus diesem Grunde ist hier ein Schwerpunkt zu legen.
- 6.1.1 Dieser Punkt wird zum großen Teil im Grundkurs im Rahmen des Themas 5.2 behandelt.
Lit.: Nr.2 LB 14 ,28 ,45 / Nr.12 S.291-318 / Nr.40 / Nr.41
- 6.1.2 Hier werden allgemein Spielformen dargestellt, die im Kinder- und Jugendbereich eher allgemeine sportliche Ziele verfolgen. Ein Teil der Inhalte soll in die Modellstunde 6.1.4 eingearbeitet werden. Im Rahmen des Aufwärmens können ebenfalls kleine Spiele vorgestellt werden.
Lit.: Nr.42

- 6.1.3 In dieser Einheit werden spezielle Spielformen vorgestellt, die im Kinder- und Jugendbereich eher Fähigkeiten fördern, welche im Badminton benötigt werden, wie Schlagwurfbewegung, Auge-Hand Koordination, Rückschlagspielgedanke, Raumgefühl, Laufökonomie im Raum, etc. Dies soll ebenfalls in die Modellstunde 6.1.5 eingebaut werden, um noch eine größere Zahl von Inhalten zu zeigen.
Lit.: Nr.4 S.33-53 / Nr.43
- 6.1.4 In die Modellstunde sollen zusätzliche Inhalte aus 6.1.2 und 6.1.3 verwendet werden, um die Anzahl der vorgestellten Inhalte zu vergrößern und die Anwendung zu verdeutlichen (Vom Allgemeinen in 6.1.2 zum Speziellen in 6.1.3).
Lit.: Nr.4
- 6.2 Lit.: Nr.2 LB 15, 28 / Nr.44 / Nr.45 / Nr.46
- 6.2.1 Diese theoretischen Grundlagen sind im Grundkurs auch schon beim Thema 5.2 behandelt worden. Die Inhalte sollen in den praktischen Teilen 6.2.2 und 6.2.3 immer wieder aufgenommen werden.
Lit.: siehe 6.2
- 6.2.2 Themen aus 6.2.2 werden ergänzend in der Modellstunde dargestellt.
Lit.: siehe 6.2
- 6.2.3 In der Modellstunde werden Inhalte aus den Punkten 6.2.1 und 6.2.2 eingearbeitet. Zusätzlich wird das Thema Aerobic in der Modellstunde behandelt.
Lit.: siehe 6.2
- 6.3 In dieser Modellstunde wird der Punkt 6.8 Stationstraining (badmintonspezifisch) behandelt.
Lit.: Nr.4
- 6.4 Lit.: Nr.4
- 6.4.1 Lit.: Nr.4 S.186-205
- 6.4.2 Lit.: Nr.4 S.224f/ Nr.47
- 6.4.3 Der Begriff 'Footwork' hat in den letzten Jahren eine große Bedeutung erhalten. Hier werden hier allgemeine und spezielle Übungen zur Verbesserung der Beinarbeit zusammengefasst. Man unterscheidet im Allgemeinen drei verschiedene Ausrichtungen. a) Fast (Small) Footwork : Schnelle Lauf-, Sprung- und Schrittkombinationen zur Verbesserung von Schnelligkeit, Koordination und Schnelligkeitsausdauer. b) Hard (Big) Footwork : Lauf-, Sprung- und Schrittkombinationen zur Verbesserung der Kraftausdauer. c) Prep- Footwork : Wettkampfnaher Schrittkombinationen und Verbindungen von Lauftechniken zur konkreten Vorbereitung auf ein Spiel. Das Thema Footwork wird in die Modellstunde zum Leistungsbereich 6.4.4 integriert.
- 6.4.4 In diese Modellstunde wird das Thema Footwork 6.4.3 eingebaut. Weitere Formen können noch in anderen Stunden verwendet werden. Aspekte des Multi-Feeding oder des Individualtrainings sollen, wenn möglich berücksichtigt werden.
Lit.: Nr.4

- 6.5 Dieser Punkt wird nicht in einer eigenen Stunde, sondern in den verschiedenen Technik-, Taktik- und Modellstunden immer wieder aufgenommen und erläutert.
Lit.: Nr.4 S.58-77 ,79-93 ,139-159 ,164-173 ,208-235
- 6.6 Lit.: Nr.4 S.237-295
- 6.7 Lit.: Nr.48
- 6.8 Das badmintonspezifische Stationstraining wird in der Modellstunde des Trainings im unteren Mannschaftsbereich 6.3 vorgestellt.
Lit.: Nr.4 S.237-295
- 7 Das Thema Trainingssteuerung wird in der B- und A-Trainer Ausbildung wieder aufgegriffen und soll deshalb nicht zu ausführlich behandelt werden. Die Unterpunkte 7.1 und 7.2 stehen jedoch zu Beginn der Ausbildung, da sie der Ausgangspunkt sind und die Teilnehmer für die folgenden Inhalte sensibilisieren sollen. Im Bereich der Tests wird man sich auf einige wenige, dafür praktisch anwendbare Tests, beschränken. Spielbeobachtungen können in allen Disziplinen an den Teilnehmern selbst, bei einem Spiel bzw. Turnier oder mit Hilfe eines Videos durchgeführt werden.
Lit.: Nr.12, Nr.13
- 7.1 Lit.: Nr.12 S.21-28 / Nr.13 S.14-17
- 7.2 Lit.: Nr.5 S.184f
- 7.3 Lit.: Nr.12 S.37f / Nr.13 S.11-14
- 7.4 Lit.: Nr.12 S.21-41, 241-290 / Nr.13 S.64-74
- 7.5 Lit.: Nr.2 LB 48 / Nr.13 S.9-17, 145-151
- 7.6 Lit.: Nr.2 LB 48 / Nr.13 S.145-151
- 7.7 Hier können exemplarisch komplexere Tests allgemeiner oder spezieller Natur dargestellt werden (siehe z.B. Lit. Nr.3). Spielbeobachtungsbögen werden für das Einzel und die Doppeldisziplinen vorgestellt. Das Thema Coaching im Wettkampf 5.1.8 wird gleichzeitig mit den Spielbeobachtungen durchgeführt.
- 7.8 In diesen Punkt fließen eine Anzahl von verschiedenen, an anderen Stellen schon genannte Punkte ein: Ernährung, Warm-up, Cool-down, Material, Planung, taktische Einstellung, Regeneration, etc.
- 8 Der Punkt 8 ist ein theoretischer Bereich, der z.T. auch zur häuslichen Arbeit aufgegeben werden kann. Die Unterpunkte 8.2, 8.3, 8.8 und 8.9 sollten etwas intensiver behandelt werden, da der Trainer damit häufig in direkter Verbindung steht.
- 8.1 Lit.: Nr.49 / Nr.50
- 8.1.1 Lit.: Nr.49 / Nr.50
- 8.1.2 Lit.: Nr.49 / Nr.50
- 8.1.2.1 Lit.: Nr.49 / Nr.50
- 8.1.2.2 Lit.: Nr.49 / Nr.50
- 8.1.2.3 Lit.: Nr.49 / Nr.50
- 8.1.2.4 Lit.: Nr.49 / Nr.50
- 8.2 Lit.: Nr.49 / Nr.50
- 8.2.1 Lit.: Nr.49 / Nr.50
- 8.2.2 Lit.: Nr.49 / Nr.50

- 8.3 Lit.: Nr.4
- 8.4 Lit.: Nr.51
- 8.5 Lit.: Nr.2 LB1, 2 / Nr.1 S.1f / Nr.52 S.36-38, 79-116
- 8.5.1 Lit.: Nr.2 LB1, 2 / Nr.1 S.1f / Nr.52 S.36-38, 79-116
- 8.5.2 Lit.: Nr.2 LB1, 2 / Nr.1 S.1f / Nr.52 S.36-38, 79-116
- 8.5.3 Lit.: Nr.2 LB1, 2 / Nr.1 S.1f / Nr.52 S.36-38, 79-116
- 8.6 Lit.: Nr.1 S.12
- 8.7 In diesem Punkt wird dargestellt, was bei der Planung eines Turniers zu berücksichtigen ist.
 - 8.7.1 Lit.: Nr.
 - 8.7.2 Lit.: Nr.
 - 8.7.3 Lit.: Nr.
 - 8.7.4 Lit.: Nr.
- 8.8 Lit.: Nr.2 LB 6, 7, 8, 9, 10
- 8.9 Lit.: Nr.2 LB 10
- 8.10 Lit.: Nr.2 LB 3, 4, 5
- 8.11 Lit.: Nr.2 LB 11
- 8.12 Lit.: Nr.2 LB 12 / Nr.53 / Nr.54
- 8.13 Lit.: Nr.56
 - 8.13.1 Lit.: Nr.
 - 8.13.2 Lit.: Nr.
 - 8.13.3 Lit.: Nr.
 - 8.13.4 Lit.: Nr.
 - 8.13.5 Lit.: Nr.
 - 8.13.6 Lit.: Nr.
- 9 Im Rahmen der Ausbildung benötigt man immer wieder Einheiten, welche nicht genau inhaltlich und zeitlich einzurechnen sind. Ebenfalls benötigt man für bestimmte organisatorische Dinge einen gewissen Zeitraum.
- 10 Die Prüfungen sollen so praxisbezogen wie möglich durchgeführt werden. Sie werden nicht benotet. Es wird nur in bestanden und nicht bestanden differenziert. Sowohl die Zwischenprüfung (ZP) als auch die Abschlussprüfung (AP) sind in drei Teile eingeteilt. Jeder einzelne Teil muß bestanden werden. Es besteht eine Nachprüfungsmöglichkeit. Bestandene Teilprüfungen werden in der Regel anerkannt.
- 10.1 Die Zwischenprüfung soll dem Teilnehmer die Möglichkeit geben, seinen augenblicklichen Leistungsstand im Bezug auf die Abschlussprüfung zu erhalten. Die Prüfungsbedingungen sind, entsprechend dem Ausbildungsstand, noch deutlich reduziert. Für eine Zulassung zum Aufbaukurs müssen alle drei Teile bestanden sein. Der Teilnehmer erhält dann eine Bescheinigung und wird C-Trainer-Helfer genannt. Der Teilnehmer kann die Zwischenprüfung innerhalb von zwei Jahren ablegen (siehe DSB Richtlinien).

- 10.1.1 In der schriftlichen Prüfung soll das Wissen über die Inhalte des Grundkurses erfragt werden. Die Fragen sollen so praxisbezogen und verständlich wie möglich gehalten werden und verschiedene Bereiche abdecken. Die schriftliche Prüfung dauert eine Stunde. Die nicht bestandene Klausur wird mit dem Teilnehmer besprochen.
- 10.1.2 Die Lehrprobe muss vor Beginn der Gesamtprüfung maschinengeschrieben abgegeben werden. Ein Exemplar verbleibt bei den Prüfungsunterlagen. Dieses Konzept beinhaltet die Planung einer vollständigen Unterrichtsstunde von ungefähr eineinhalb Stunden. Die Prüfung dauert 15-20 Minuten und konzentriert sich auf den Hauptteil der Unterrichtsstunde. Stärken und Schwächen werden auf einem Formblatt notiert und mit dem Prüfling besprochen. Die Kriterien sind in der Ausbildung besprochen worden.
- 10.1.3 Bei der Demonstrationsfähigkeit werden grundlegende badmintonspezifische Techniken mit und ohne Ball erwartet. Die Bedingungen sind im Verhältnis zur Abschlußprüfung deutlich erleichtert. Auf einem Formblatt werden Stärken und Schwächen notiert und mit dem Prüfling besprochen.
- 10.2 Bei der Abschlußprüfung werden die Fortschritte der Teilnehmer überprüft. Die Abschlußprüfung muss innerhalb von zwei Jahren abgeschlossen sein (siehe DSB Richtlinien) Eine nicht bestandene Teilprüfung kann ein Mal wiederholt werden. Bestandene Prüfungsteile werden in der Regel anerkannt. Alle drei Prüfungsteile müssen bestanden sein. Es werden keine Noten gegeben.
- 10.2.1 Die schriftliche Prüfung hat einen Umfang von zwei Stunden und kann sich auf Inhalte des Grund- und Aufbaukurses beziehen. Inhalte, welche zur häuslichen Vorbereitung aufgegeben wurden, können ebenfalls berücksichtigt werden. Eine nicht bestandene Klausur wird mit dem Teilnehmer besprochen.
- 10.2.2 Die Lehrprobe muss vor dem Beginn der Gesamtprüfung maschinengeschrieben abgegeben werden. Der Prüfling bereitet eine Unterrichtsstunde von eineinhalb Stunden vor. Das Thema hat er, wie bei der Zwischenprüfung, am letzten Ausbildungstag erhalten. Die Themen sind bei der Abschlußprüfung etwas differenzierter und es wird eine Verbesserung im Lehrverhalten erwartet. Die schriftliche Vorbereitung ist detaillierter und umfangreicher. Eine differenzierte Bewertung wird auf einem Formblatt festgehalten und mit dem Prüfling besprochen.
- 10.2.3 Für die Abschlußprüfung wird eine deutliche Verbesserung im technisch-taktischen Bereich erwartet. Die Anzahl der Techniken und das Anforderungsniveau sind im Bezug auf die Zwischenprüfung höher. Die Ergebnisse werden auf einem Formblatt festgehalten und mit dem Prüfling besprochen.

- 11 Das Heimstudium dient zur Vor- und Nachbereitung des Unterrichtsstoffes und trägt der immer größer werdenden Fülle von notwendigen Informationen für den Trainer Rechnung. Viele Themen können im Laufe des Lehrgangs nur kurz dargestellt werden. Andere bieten sich in Verbindung mit der Pflichtliteratur an. Verschiedene Bereiche der Wissensvermittlung eignen sich ebenfalls für die häusliche Arbeit. Das Heimstudium umfaßt gemäß DBV Richtlinien 25 Unterrichtseinheiten.

Literaturliste zum Inhaltsverzeichnis

- Nr.1 Schmidt-Walter, E./Walter, K.-H. : Trainings-Rezepte für Badminton, Oberhaching, 1992
- Nr.2 Deutscher Sportbund: Lehrbriefe für Übungsleiter Teil 1, Frankfurt, 1989
- Nr.3 Knupp, M.: Badminton Praxis, Reinbeck, 1989
- Nr.4 Knupp, M.: 1011 Spiel- und Übungsformen, Schorndorf, 1990
- Nr.5 Boeckh-Behrens, W.-U: Badminton heute, 1983
- Nr.6 Osthassel, T.D/Sologub, L.: Bättre Badminton, Otta, 1989
- Nr.7 Downey, J.: Winning Badminton Singles, Wakefield, 1982
- Nr.8 Bochow, W.: Badminton optimieren, Ahrensburg, 1989
- Nr.9 Downey, J.: Winning Badminton Doubles, London, 1984
- Nr.10 Marees, H. de/Mester, J.: Sportphysiologie I, Frankfurt, 1981
- Nr.11 Marees, H. de/Mester, J.: Sportphysiologie II, Frankfurt, 1982
- Nr.12 Martin, D. (Red.): Handbuch Trainingslehre, Schorndorf, 1991
- Nr.13 Grosser, M./Brüggemann, P./Zintl, F.: Leistungssteuerung, München, 1986
- Nr.14 Hinrichs, H.-U.: Sportverletzungen, Reinbeck, 1989
- Nr.15 Willimczik, K. (Hrsg.): Biomechanik der Sportarten, Reinbeck, 1989
- Nr.16 Gunnari, H.: Allround-Fitness, Reinbeck, 1989
- Nr.17 Schwope, F.: Sportmassage, Reinbeck, 1988
- Nr.18 Freiwald, J.: Aufwärmen im Sport, Reinbeck, 1991
- Nr.19 Forstreuter, H.: Gymnastik-Körperschule ohne Gerät, Limpert, 1986
- Nr.20 Kos, B. u.a.: Gymnastik 1200 Übungen, Berlin, 1987
- Nr.21 Blum, B.: Perfektes Stretching, Oberhaching, 1990
- Nr.22 Blum, B./Wöllzenmüller, F.:Stretching, Oberhaching, 1985
- Nr.23 Reichel, H.-S.: Gezielte Gymnastik, Oberhaching, 1989
- Nr.24 Schröder, E.-M./Worm, N.: Der Vitamin- und Mineralstoffratgeber, Oberhaching, 1987
- Nr.25 Hüllemann, K.-D.: Wohlbefinden durch Bewegung, Oberhaching, 1992
- Nr.26 Mohr, C.: Private Fitness, Oberhaching, 1989
- Nr.27 Reichel, H.-S.: Hilfe bei Rückenschmerzen, Oberhaching, 1993
- Nr.28 Schröder, E.-M./Weikamp, H.: Vital und Fit, Oberhaching, 1990
- Nr.29 Knebel, K.-P./Herbeck, P./Schaffner, S.: Tennis-Funktionsgymnastik, Reinbeck, 1991
- Nr.30 Grosser, M./Herbert, F.: Konditionsgymnastik, Celle, 1977
- Nr.31 Schulz, S.: Schlank und Fit durch Aerobic, Niedernhausen / Ts., 1983
- Nr.32 Sehling, M./Pollert, R./Hackfort, D.: Doping im Sport, München, 1989
- Nr.33 Geiger, L: Ausdauertraining, Oberhaching, 1991

- Nr.34 Mangnus, H./de Vugt, M.: Trainings-Rezepte für Läufer, Oberhaching, 1991
- Nr.35 Seibert, W./Waibler, D.: Trainings-Rezepte für Körpertraining, Oberhaching, 1992
- Nr.36 Digel, H (Hrsg.): Lehren im Sport, Reinbeck, 1983
- Nr.37 Dietrich, K. (Hrsg.): Sportspiele, Reinbeck, 1985
- Nr.38 Syer, J./Conolly, C.: Psychotraining für Sportler, Reinbeck, 1988
- Nr.39 Eberspächer, H.: Sportpsychologie, Reinbeck, 1987
- Nr.40 Hahn, E.: Kindertraining, Reinbeck, 1982
- Nr.41 Hagedorn, G.: Spielen, Reinbeck, 1987
- Nr.42 Doeblner, E. u. H.: Kleine Spiele, Berlin, 1989
- Nr.43 Engel, B.: Badminton-Handbuch, Aichtal, 1992
- Nr.44 Meusel, H.: Sport ab 40, Reinbeck, 1988
- Nr.45 Brinkmann, A./Treeß, U.: Bewegungsspiele, Reinbeck, 1989
- Nr.46 Franke, E.(Hrsg.): Sport und Freizeit, Reinbeck, 1983
- Nr.47 Hidayat, R.: Multi-Feeding, Dipl.-Trainer Arbeit, Köln, 1989
- Nr.48 Jonath, U.: Circuittraining, Reinbeck, 1990
- Nr.49 BLV NRW: Satzung und Ordnung
- Nr.50 DBV: Satzung und Ordnung
- Nr.51 DBV: Handbuch für Schiedsrichter
- Nr.52 Knupp, M.: Badminton verständlich gemacht, München, 1993
- Nr.53 Bruhn, M.: Sport-Sponsoring, 1991
- Nr.54 Poste, D./Hasse, H.: Badminton Schlagtechnik, Velbert 2002
- Nr.55 Klöckner, W.: Handlungsregulation im Sportspiel Badminton, Konstanz, 1993
- Nr.56 Hackfort, J.: Sportmedien und Mediensport, 1987

IV. Fragenkatalog Grundkurs (Beispiele)

- 1) Welche Aufgaben kommen auf einen Trainer zu, und welche Fähigkeiten werden gefordert?
- 2) Was sollte einen Trainer auszeichnen in fachlich-persönlicher Hinsicht und was sein Verhalten anbelangt?
- 3) Warum ist theoretisches Wissen für einen Trainer von hoher Bedeutung?
- 4) Was muss ein Trainer beim Coaching beachten?
- 5) Nennen Sie Partner (oder Institutionen), die relativ eng mit der Tätigkeit des Trainers verbunden sind (Binnenraum) und solche, die sich mehr außerhalb des eigentlichen Übungsbetriebes befinden.
- 6) Nennen Sie einige badmintonspezifische Bücher / Videos.
- 7) Welche für den Trainer wichtige Fachzeitschriften kennen Sie (spezifisch / allgemein)?
- 8) Nennen Sie einige Unterrichtshilfen und deren Vor- und Nachteile.
- 9) Nennen Sie Vor- und Nachteile des Einsatzes eines Videogerätes.
- 10) Erklären Sie das Prinzip der Anpassung (auch mit Hilfe eines badmintonspezifischen Beispiels).
- 11) Was ist die 'Homöostase' (siehe 10)?
- 12) Erklären Sie das Prinzip des Wechsels von Belastung und Erholung (siehe 10).
- 13) Was bedeutet der Begriff Superkompensation (siehe 10)?
- 14) Erklären Sie den Grundsatz der Trainingsperiodisierung, der Planung, der zyklischen Gestaltung und der wellenförmigen Veränderung der Trainingsbelastung (siehe 10).
- 15) Erklären Sie den Grundsatz der ansteigenden Belastung (siehe 10).
- 16) Erklären Sie den Grundsatz des Abhängigkeitsverhältnisses von Belastungsintensität und Belastungsumfang (siehe 10).
- 17) Erklären Sie den Grundsatz der Kontinuität des Trainingsprozesses (siehe 10).
- 18) Erklären Sie den Grundsatz der Variation (siehe 10).
- 19) Erklären Sie den Grundsatz des wettkampfspezifischen Charakters des Trainings (siehe 10).
- 20) Was versteht man unter Adaption (siehe 10)?
- 21) Unter welchen Voraussetzungen wird die Leistungsfähigkeit immer weiter abnehmen statt ansteigen?
- 22) Nennen Sie einige allgemeine Prinzipien der Trainingslehre.
- 23) Was geschieht bei einer Homöostasestörung?
- 24) Nennen Sie die Anforderungsbereiche, aus denen sich die sportliche Leistung bildet.
- 25) Was versteht man unter multifaktioneller Zusammensetzung der sportlichen Leistungsfähigkeit ?
- 26) Welches sind die koordinativ bedingten Leistungsfaktoren?
- 27) Welche Anforderungen taktischer Natur werden an den Badmintonspieler gestellt?

- 28) Wozu benötigt der Badmintonspieler z.B. Schnellkraft, Reaktionsfähigkeit, Ausdauer etc.
- 29) Welche Anforderungen werden im konditionellen Bereich an den Badmintonspieler gestellt?
- 30) Nennen Sie die Anwendungsgebiete der Biomechanik.
- 31) Nennen Sie drei biomechanische Prinzipien und beschreiben Sie diese im Bezug auf die Badmintontechnik.
- 32) Was muss der Trainer beherrschen, wenn er die Biomechanik auf seine Sportart bezogen sinnvoll anwenden will?
- 33) Erläutern Sie das biomechanische Prinzip des optimalen Beschleunigungsweges auch im Bezug auf die Badmintontechnik.
- 34) Erläutern Sie das biomechanische Prinzip der Anfangskraft auch im Bezug auf die Badmintontechnik.
- 35) Erläutern Sie das biomechanische Prinzip der Koordination von Einzelimpulsen.
- 36) Definieren Sie den Begriff 'Biomechanik'.
- 37) Beschreiben Sie die Bewegungsmöglichkeiten der Hand.
- 38) Was versteht man unter 'Supination' bzw. 'Pronation'?
- 39) Was ist unter dem Begriff 'Schwungschleife' zu verstehen? Nennen Sie kurz Absicht, allgemeinen Verlauf, Grund und einzuhaltende Ausführungsnotwendigkeiten.
- 40) Was ist unter dem Begriff 'Bewegungskette' zu verstehen? Erklären Sie z.B. an Rückhand Überhandschlägen oder Vorhand Überkopfschlägen, welche Folgerungen für die Schlagausführung aus der Begriffsbestimmung zu ziehen sind.
- 41) Erläutern Sie den Unterschied zwischen einem 'maximalen' und einem 'optimalen' Beschleunigungsweg, und stellen Sie kurz am Clear dar, ob sich beide Begriffe bei Badmintonschlägen voneinander unterscheiden.
- 42) Nennen Sie verschiedene Griffhaltungen und erläutern Sie deren Einsatz.
- 43) Sind auch Schläge mit dem 'Daumengriff' aus der Vorhand oder dem 'Rushgriff' aus der Rückhand möglich?
- 44) Wozu sollte der 'Powergriff', 'Pinzettengriff', 'Daumengriff', etc. eingesetzt werden?
- 45) Bei welchen Schlägen bzw. wann empfiehlt sich der 'Universalgriff'?
- 46) Frage zu einem (ausgewählten) Photo: Welche Griffhaltung hat der Spieler XY eingenommen?
- 47) Nennen Sie die Phasen, in die Badmintonschläge eingeteilt werden.
- 48) Welches ist die Hauptfunktionsphase bei den meisten Badmintonschlägen?
- 49) Wann enden Ausholphase, Schlagphase Teil 1, Schlagphase Teil 2 und Ausschwingphase bei den verschiedenen Schlägen?
- 50) Warum hat man für die beiden Teile der Schlagphase keine unterschiedlichen Begriffe gewählt?
- 51) Sind auch Badmintonschläge ohne Schlagphase möglich?
- 52) Vergleichen Sie die Schlagphase Teil 2 beim Vorhand Überkopf Clear und Rückhand Überkopf Clear.

- 53) Welche Bewegung vollzieht der Oberarm bzw. der Unterarm beim Clear in der Schlagphase Teil 2?
- 54) Beschreiben Sie die Ausschwingphase beim Smash.
- 55) Beschreiben Sie die folgende Technik, geben Sie einen methodischen Weg an, und nennen Sie mögliche Fehler und deren Korrektur (benutzen Sie die Fachtermini):
a) Aufschläge im Einzel und Doppel, b) Lob bzw. Swip vom Netz, c) Stop / Heben / Stechen / Schneiden / Wischen / Töten / Push, d) Drive / Smashabwehr hoch, scharf, kurz, e) Überkopfschläge, f) Vorhand Überhandschläge, g) Links-vom-Kopf Schläge, h) Rückhand Überhandschläge, i) Unterhandschlag von der Grundlinie, j) Lauf zum Netz und Ausfallschritt, k) Lauf zur Grundlinie und Umsprung, l) Lauf zur Grundlinie und Ausfallschritt (Vorhandseite), m) Lauf zur Grundlinie und Chinasprung (Vorhandseite), n) Lauf zur Grundlinie und Ausfallschritt (Rückhandseite), o) Der Malayenschritt, p) Stemmschritt und Drehsprung
- 56) Erläutern Sie das Prinzip des schnellen Starts.
- 57) Erläutern Sie die Begriffe 'Rebound Jump', 'Vorspannungssprung' und 'Auftaktschritt'.
- 58) Warum sind Lauf- und Schlagtechniken untrennbar miteinander verbunden?
- 59) Nennen Sie (12) grundlegende technische Fertigkeiten, die Sie im Rahmen der Grundausbildung lehren würden.
- 60) Wie überprüfen Sie die Verbesserung eines technischen Elements?
- 61) Bewerten Sie den Chinasprung in taktischer und konditioneller Hinsicht.
- 62) Ist der hohe oder der tiefe Ausfallschritt zu bevorzugen?
- 63) Erläutern Sie die Unterschiede zwischen einem Verteidigungs- und einem Angriffsclear bzw. einem schnellen und einem langsamen Drop.
- 64) Beschreiben Sie jeweils die zentrale Bewegung des Schlägerkopfes beim Vergleich von Töten / Drücken / Wischen / Heben. Geben Sie dann die unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten der Techniken an, und stellen Sie Unterschiede in taktischer und konditioneller Hinsicht dar.
- 65) Erklären Sie die Wechselwirkung zwischen Technik und Kondition an einem selbst gewählten Beispiel.
- 66) Erklären Sie die Wechselwirkung zwischen Technik und Taktik an einem selbstgewählten Beispiel.
- 67) Äußern Sie sich zu der Bedeutung von guten technischen Fertigkeiten für erfolgreiches Badminton.
- 68) Nennen Sie Lauftechniken zum Netz, zur Grundlinie und zu den Seiten.
- 69) Zeichnen Sie die Flugkurven der verschiedenen Schläge auf.
- 70) Nennen Sie die Schlagarten und deren Treffbereiche und tragen sie diese in ein Schaubild ein.
- 71) Stellen Sie die Unterschiede in technischer, taktischer und konditioneller Hinsicht in Bezug auf die Smashabwehr kurz und weich, flach und scharf und hoch und weit dar.
- 72) Erläutern Sie die Begriffe 'Ausholphasenendstellung' und '0-Stellung'.
- 73) Welcher Schlag wird von dem Spieler auf dem abgebildeten Photo ausgeführt?

- 74) Welche Phase des Schlagablaufs ist auf dem Photo festgehalten?
- 75) Beschreiben Sie die vermutliche Spielsituation auf diesem Photo.
- 76) Beschreiben Sie die Arm-Hand-Schläger Bewegungen, welche auf die abgebildete Situation folgen, bis zum Ende der Ausschwingphase. Benutzen Sie die Fachtermini.
- 77) Wie heißt der/die abgebildete Spieler/in?
- 78) In welcher Form sind im Badminton Ausfallschritte oder Sprünge anzutreffen?
- 79) Wozu dient der Chinasprung?
- 80) Erläutern Sie die Bedeutung des Umsprungs.
- 81) Beschreiben Sie die Beinarbeit beim Umsprung.
- 82) Vergleichen Sie die beiden Photos und analysieren Sie diese.
- 83) Nennen Sie sechs Schlüsselbegriffe aus den 'Grundsätzen für effektives Techniktraining', die der Trainer befolgen sollte, und erläutern Sie diese kurz.
- 84) Was ist 'Bewegungssehen'?
- 85) Begründen Sie, warum Bewegungssehen für das Techniktraining nützlich ist.
- 86) Wie bauen Sie als Trainer eine Bewegungsvorstellung auf?
- 87) Was ist ein 'Bewegungsprogramm'?
- 88) Was versteht man unter 'Bewegungssteuerung'?
- 89) Was versteht man unter 'formelhafter Rede'?
- 90) Äußern Sie sich zur Notwendigkeit der 'Übertragung einer Bewegung' in das Langzeitgedächtnis.
- 91) Was versteht man unter 'kinästhetischem Empfinden'?
- 92) Nennen Sie fünf Maßnahmen, mit denen die Empfindungsfähigkeit für Eigenbewegungen entwickelt werden kann.
- 93) Geben Sie ein Beispiel für eine Vorgehensweise beim Erlernen einer Badmintontechnik, die dem Prinzip der verminderten Lernhilfe, Aufgliederung in funktionelle Teileinheiten oder graduellen Annäherung folgt.
- 94) Nennen Sie drei grundlegende Vorgehensweisen (beim Techniktraining), denen bei der Anwendung methodischer Maßnahmen gefolgt werden sollte.
- 95) Wie kommt der Trainer zu 'Sollbildern' von Techniken?
- 96) Erläutern Sie kurz den Begriff 'Koordination'.
- 97) Nennen Sie kurz die wesentlichen Phasen der inneren Bewegungsentwicklung.
- 98) Wie kommt es zur Veranlassung bzw. Auslösung von Bewegungen?
- 99) Erläutern Sie den Begriff 'Bewegungsvorstellung'.
- 100) Wie hängen die Funktionen des Gehirns mit denen der Muskeln zusammen?
- 101) Wie entsteht ein 'Bewegungsentwurf'?
- 102) Was bezeichnet man als 'Timing'?
- 103) Nennen Sie einige koordinative Fertigkeiten.
- 104) Was ist die Differenzierungs-, Orientierungs-, Gleichgewichts-, Reaktions-, Kopplungs-,Umstellungs- und Rhythmusfähigkeit?
- 105) Was sind koordinative Fähigkeiten? Erläutern Sie diese.
- 106) Nennen Sie einige Grundbedingungen, die beim Aufbau einer Übungsstunde zu berücksichtigen sind.
- 107) Nennen Sie Inhalte einer Unterrichtsstunde für den Hauptteil.

- 108) Nennen Sie allgemeingültige methodische Grundsätze, die im Aufbau einer Unterrichtsstunde Berücksichtigung finden.
- 109) Warum ist eine Differenzierung und Individualisierung im Trainingsprozess von großer Bedeutung?
- 110) Nach welchen Gesichtspunkten könnte man Gruppeneinteilungen vornehmen?
- 111) Welche Überlegungen muß der Trainer tätigen, bevor er mit der Unterrichtsplanung beginnen kann?
- 112) Wie muss die Reihenfolge aussehen, wenn Sie im Training Kraftausdauer, Schnelligkeit, taktische Fähigkeiten oder Technik trainieren wollen?
- 113) Welche 'W's' müssen Sie bei einer Unterrichtsplanung berücksichtigen?
- 114) Stellen Sie die Zusammenhänge von einleitendem Teil, Hauptteil und Schlussteil dar.
- 115) Welche taktische Wirkung hat:
a) Der hohe Aufschlag b) Der Überkopf-Clear c) Der Überkopf-Drop d) Der Überkopf-Smash e) Der Lob f) Der Swip im Doppel ? etc.
- 116) Nennen Sie einen Lehrweg zur Vermittlung taktischer Fähigkeiten.
- 117) Nennen Sie allgemeingültige taktische Regeln für das Badmintonspiel.
- 118) Warum hat die Taktik beim Badminton eine große Bedeutung?
- 119) Zu welchem Zeitpunkt sollte ein Taktiktraining beim Erlernen des Badmintonspiels einsetzen und warum?
- 120) Diskutieren Sie ein Taktiktraining im Kindes- und im Erwachsenenalter.
- 121) Warum muss das Training von Technik und Taktik als Einheit gesehen werden?
- 122) Welche grundsätzlichen Fehler können bei der Vermittlung von Taktik gemacht werden?
- 123) Welche allgemeine Stufen könnte ein langfristiges Taktiktraining verfolgen?
- 124) a) Was sind ungünstige Raumpunkte? b) Wo liegen diese?
- 125) Nennen Sie taktische Tips für das Einzel.
- 126) Nennen Sie fünf Beispiele für spieltaktische Maßnahmen.
- 127) Nennen Sie drei Beispiele für spieltaktische Fehler, die ein Spieler im Spiel machen kann.
- 128) Nennen Sie Übungen zu Verbesserung des spieltaktischen Verhaltens.
Begründen Sie die Wirkungen.
- 129) Erläutern Sie den Unterschied von 'gedeckten' und 'offenen' Verletzungen.
- 130) Was ist 'Muskelkater' und wie können die Auswirkungen verringert werden?
- 131) Hat Sport etwas mit Gesundheit zu tun? Wenn ja, begründen Sie ihre Aussage.
- 132) Erklären Sie kurz die Unterschiede zwischen Prellung, Muskelzerrung und Muskelriss.
- 133) Nennen Sie Maßnahmen zur Verhütung von Sportverletzungen.
- 134) Welche Wirkungen hat der Saunabesuch?
- 135) Was ist bei Massagen zu beachten und welche Wirkungen hat sie?
- 136) Stellen Sie dar, was ein Sportschaden und was eine Sportverletzung ist.
- 137) Was ist bei einer Ohnmacht zu tun?
- 138) Nennen Sie verschiedene Formen des Doping und erläutern Sie diese kurz.
- 139) Was ist bei einem Muskelkrampf zu tun und was könnten die Ursachen sein?

- 140) Erläutern Sie die Begriffe 'Doping', 'Übertraining', 'Tape', 'Stretching', 'Cool-Down', 'Verrenkung' etc.
- 141) Welche Sportverletzungen kommen im Badminton sport vor und welche Behandlungsmöglichkeiten kennen Sie? Nennen Sie auch Fehler bei der Behandlung (Erstmaßnahmen).
- 142) Skizzieren Sie ein Aufwärmprogramm
a) vor dem Wettkampf b) vor einer Trainingseinheit, in der Schwerpunkt Schnelligkeitsausdauer der Beine sein soll. c) Warum soll man sich überhaupt aufwärmen?
- 143) Erläutern Sie einige Grundprinzipien des Stretching.
- 144) Warum ist ein Saunabesuch oder Schwimmen vor einem Wettkampf ungünstig? Wie weit sollte dies vom Wettkampf zeitlich entfernt sein?
- 145) Erklären Sie die Unterschiede zwischen hellen und dunklen Muskelfasern.
- 146) Für welche Energiegewinnung sind die 'hellen' Muskelfasern wichtig, für welche Energiegewinnung die 'dunklen' Muskelfasern?
- 147) Was ist unter dem Begriff 'Kondition' zu verstehen?
- 148) Welche Aspekte der Kraft werden im Badminton sport benötigt? Begründen Sie ihre Wahl.
- 149) Erklären Sie die Begriffe:
a) Homöostase b) Adaption c) Kontraktion d) Hypertrophie e) Pronation f) Supination g) Superkompensation etc.
- 150) Nennen Sie Möglichkeiten die
a) aerobe Ausdauer b) anaerobe Ausdauer zu trainieren.
- 151) Erklären Sie die Begriffe 'Schattenbadminton / Polizistenspiel'.
- 152) Finden Sie Beispiele für Trainingswirkungen im
a) physiologischen Bereich (Muskulatur / Herz-Kreislauf). b) Stoffwechselbereich (Wasserhaushalt / Mineralstoffwechsel). c) intellektuellen Bereich (Selbständigkeit / Kreativität / Mitbestimmung im Training).
- 153) Was verstehen Sie unter dem Begriff 'Ausdauer'?
- 154) Nennen Sie ein Beispiel zum Thema 'badmintonspezifische Kraft' und begründen Sie ihre Darstellung.
- 155) Nennen Sie ein Beispiel zum Thema 'badmintonspezifische Schnelligkeit' und begründen Sie ihre Darstellung.
- 156) Welche Arten der Muskelfasern werden unterschieden?
- 157) Erläutern Sie die Beziehung zwischen Muskelkraft und Muskelquerschnitt.
- 158) In welcher Beziehung unterscheidet sich das Herz eines Ausdauertrainierten von dem eines Untrainierten?
- 159) Erklären Sie kurz die Begriffe: Belastungsintensität, -umfang, -dichte, -dauer und Trainingshäufigkeit.
- 160) Unterscheiden Sie grob die Belastungsnormative für das Training von Schnellkraft, Kraftausdauer und Maximalkraft.
- 161) Was versteht man unter aerober bzw. anaerober Energiegewinnung?
- 162) Welche Bedeutung hat die allgemeine Ausdauer für den Badminton spieler?
- 163) Welche Substanz ist die Energiequelle des Muskels und welche Energiespeicher kennen Sie?

- 164) Was steckt hinter der Aussage 'Zum Sprinter wird man geboren'?
- 165) Welche Aufgabe haben die Phosphate?
- 166) Welche Rolle spielt der Sauerstoff bei der Energiebereitstellung?
- 167) Erläutern Sie die Begriffe 'anaerobe Laktazide und anaerobe Alaktazide Ausdauer', und geben Sie für jeden Begriff ein Badminton-spezifisches Beispiel.
- 168) Erläutern Sie die Begriffe allgemeine Ausdauer, spezielle Ausdauer, lokale Ausdauer etc.
- 169) Was versteht man unter Übersäuerung der Muskulatur und wie entsteht sie?
- 170) Worin bestehen die wichtigsten Unterschiede, wenn beim Schnellkrafttraining a) schnelligkeitsbetont bzw. b) kraftausdauerbetont trainiert werden soll?
- 171) Was versteht man unter ‚Trainingsmethoden‘ und was unter ‚allgemeinen Prinzipien der Trainingslehre‘?
- 172) Stellen Sie die Wechselbeziehungen zwischen Reizintensität, Umfang, Dauer und Dichte dar.
- 173) Mit welcher Trainingsmethode lassen sich welche Trainingseffekte am optimalsten erzielen?
- 174) Geben Sie eine Definition des Begriffes 'Training'.
- 175) Zeichnen Sie ein Schaubild der konditionellen Faktoren und zeigen Sie die Wechselbeziehungen und Verbindungen auf.
- 176) Geben Sie die Anteile der Kohlehydrate, Fette und Eiweiße bei der Ernährung in Prozenten an.
- 177) Wie hoch ist der Flüssigkeitsbedarf des Menschen
a) ohne großen Schweißverlust (d.h. normalerweise) oder b) beim harten Wettkampf?
- 178) Wie sollte die Ernährung eines Badminton-Sportlers aussehen?
- 179) Welche Aufgaben haben Kohlehydrate, Fette, Eiweiße, Mineralien, Vitamine und Wasser?
- 180) Wann und in welcher Menge sollte man am Wettkampftag Flüssigkeit zu sich nehmen, und welche Flüssigkeiten eignen sich besonders gut?
- 181) Was sind Nährstoffe bzw. Wirkstoffe?
- 182) Welche Aufgaben haben die Ballaststoffe?
- 183) Warum hat eine bedarfsgerecht vollwertige Ernährung einen hohen Stellenwert bei Training und Wettkampf?
- 184) In welchem Alter ist der beste Zeitpunkt zur Verbesserung der Koordination festzustellen? Bis zu welchem Alter entwickeln sich diese Fähigkeiten besonders gut? Begründen Sie ihre Aussage.
- 185) Ist Krafttraining mit Kindern möglich? Wenn ja, erläutern Sie, wie das Krafttraining aussehen sollte.
- 186) Welche Kriterien sollte man beim Leistungssport vor der Pubertät beachten?
- 187) Welche Entwicklungsabschnitte von Kindern bzw. Jugendlichen kennen Sie?
- 188) Welche Fehler können beim Training mit Kindern und Jugendlichen gemacht werden?
- 189) Stellen Sie grob die Unterschiede der körperlichen Konstitution von Mann und Frau dar.

- 190) Welche Auswirkungen haben die körperlichen Unterschiede von Mann und Frau auf die praktische Gestaltung des Trainings?

V. Fragenkatalog Aufbaukurs (Beispiele)

- 1) Welche Aufgaben hat der Netzspieler in den Doppeldisziplinen?
- 2) Nennen Sie einige Übungen, die das Verhalten am Netz verbessern.
- 3) Welche Schwachstellen ergeben sich bei der Verteidigung im Doppel bzw. im Mixed?
- 4) Welche taktisch sinnvollen Rückschläge ergeben sich im Doppel bzw. Mixed beim Smash des Gegners? Zeichnen Sie eine Möglichkeit auf und erläutern Sie diese.
- 5) Erläutern und skizzieren Sie den Übergang vom Angriff in die Abwehr.
- 6) Zeichnen Sie die Aufstellung im Doppel bzw. Mixed bei Angriff und Abwehr auf, und skizzieren Sie die Aufgabenbereiche und Schwachpunkte.
- 7) Was bezeichnet man als 'Schiebespiel'? Erläutern Sie die Funktion näher, und zeichnen Sie eine Skizze mit den Aufgabenbereichen.
- 8) Wie muss sich die Dame im Mixed bei der Abwehr des gegnerischen Angriffs verhalten?
- 9) Beschreiben Sie die technische bzw. taktische Komponente der 'Abwehr in der Hocke'.
- 10) Geben Sie eine methodische Übungsreihe /Spielreihe an, mit der Sie ein Mixed bzw. Doppel aufbauen.
- 11) Nennen Sie Anforderungen an Trainer und Spieler bei der Trainingsform 'Multi-Feeding'.
- 12) Was sind Finten, und was ist beim Erlernen von Finten zu beachten?
- 13) Nennen und beschreiben Sie einige Grundfinten, und erläutern Sie deren Wirkungsweisen.
- 14) Erläutern Sie die Jahresperiodisierung eines Badmintonspielers, und begründen Sie diese.
- 15) Was muß der Trainer grundsätzlich bei der Trainingssteuerung beachten, um Erfolge bzw. Mißerfolge erkennen und deuten zu können?
- 16) Wie sieht die Vorwettkampfperiode inhaltlich gegenüber der Hauptwettkampfperiode aus?
- 17) Vergleichen Sie die erste Vorbereitungsperiode mit der zweiten Vorbereitungsperiode.
- 18) Erläutern Sie die Begriffe: Trainingseinheit, Mikrozyklus, Mesozyklus, Makrozyklus, Übergangsperiode, Trainingsplan, Etappe, etc.
- 19) Was ist Stretching? Welche Wirkungen und Vorteile hat es? Was kann Stretching nicht leisten?
- 20) Erläutern Sie die CHRS-Methode.
- 21) Welche Vorteile hat die CHRS-Methode gegenüber anderen Dehntechniken, und welche Dinge muss man dabei beachten (Gefahren)?
- 22) Welche Vorteile bietet ein standardisiertes Aufwärmprogramm?
- 23) Skizzieren Sie kurz ein standardisiertes Aufwärmprogramm.

- 24) Nennen Sie Möglichkeiten zum Aufwärmen mit dem Stab, Seilchen, Keule, Schläger, Gymnastik- und Medizinball.
- 25) Erläutern Sie die Grundprinzipien des Erlernens einer Bewegung nach der Methode des dänischen Trainers Petersen (Bewegungsführung).
- 26) Welche Vorzüge bietet die Vermittlungsmethode nach Petersen, und in welchem Maße ist der Trainer hierbei gefordert?
- 27) Welche Arten von Spiel- und Turnierformen bzw. Wettkämpfen kennen Sie?
- 28) Welchen Sinn können die verschiedenen Spiel- und Turnierformen bzw. Wettkämpfe haben? Erläutern Sie kurz.
- 29) Skizzieren Sie kurz ein einfaches KO-, doppeltes KO-, Gruppen, Schweizer- oder Handicap-System.
- 30) Warum ist die Wettkampfvor- bzw. -nachbereitung so wichtig?
- 31) Wann beginnt die 'direkte Wettkampfvorbereitung' (oder Vorbereitung im engeren Sinne), und wie sieht diese aus?
- 32) Was versteht man unter Wettkampfvorbereitung?
- 33) Was verstehen Sie unter 'Checkliste zur Materialbereitstellung'?
- 34) Welche Maßnahmen werden bei der Wettkampfbetreuung wichtig?
- 35) Was verstehen Sie unter Betreuung nach dem Wettkampf?
- 36) Was sind Kontrollverfahren bzw. Leistungskontrollen?
- 37) Wann werden Leistungskontrolltests eingesetzt, und welchem Zweck dienen sie?
- 38) Nennen und erläutern Sie einen Test zur Kontrolle der Schnellkraft, Kraftausdauer, aerobe Ausdauer, Schnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer, Schnellkraft, Schnellkraftausdauer, Schlaggenauigkeit und -sicherheit.
- 39) Stellen Sie die Bedeutung und Problematik von Tests dar.
- 40) Was sind 'direkte' bzw. 'indirekte' Leistungskontrollen?
- 41) Welche Formen der Spielbeobachtung kennen Sie, und was ist dabei zu beachten?
- 42) Wozu kann die Spielbeobachtung dienen?
- 43) Erläutern Sie die Begriffe 'Spielprotokoll, standardisierter Bogen zu Spielbeobachtung, emotionales Zuschauen und strukturiertes Beobachten'.
- 44) Was ist bei der Vorbereitung und Durchführung von kleineren Badmintonveranstaltungen zu berücksichtigen?
- 45) Welche Punkte muß eine Turnierausschreibung enthalten?
- 46) Wo sind die Ausbildungs- und Fortbildungskriterien für C-/B-Trainer und Fachübungsleiter Breitensport niedergeschrieben?
- 47) Was bedeutet Sorgfalts- und Aufsichtspflicht als Trainer?
- 48) Welche Aufgaben hat der Spielausschuss, Lehrausschuss, etc?
- 49) Was bedeutet 'Gemeinnützigkeit'?
- 50) Nennen Sie Möglichkeiten der Sportförderung.
- 51) Wofür ist der Landessportbund zuständig, und was ist er überhaupt?
- 52) Welcher Ausschuss ist für die und Traineraus- und -fortbildung verantwortlich?
- 53) Wieviele Präsidenten hat der BLV NRW und welche Aufgaben haben sie?
- 54) Wieviele Trainerscheine kann man erwerben, wie umfangreich ist die Ausbildungszeit und wie häufig muß man eine Fortbildung besuchen?

- 55) Was bedeuten die Begriffe: IBF, EBU, DBV, BLV, DSB, LSB etc.
- 56) Nennen Sie einige Voraussetzungen für ein Individualtraining.
- 57) Welche Anforderungen werden beim Individualtraining an den Trainer gestellt?
- 58) Stellen Sie Unterschiede beim Leistungstraining und beim Training mit Hobbyspielern dar.
- 59) Was bedeutet der Begriff 'Footwork'?
- 60) Beschreiben Sie die verschiedenen Formen des Footwork und erläutern Sie die jeweiligen Einsatzmöglichkeiten.
- 61) Was bedeuten die Begriffe 'Fast Footwork', 'Hard Footwork' und 'Prep Footwork'?
- 62) Skizzieren Sie kurz einige Übungen zum Footwork.
- 63) Nennen Sie die aktuellen deutschen Meister (Einzel, Doppel, Mixed, Mannschaft).
- 64) Nennen Sie die aktuellen Weltmeister bzw. Europameister.
- 65) Welche Fehler erkennen Sie auf dem folgenden Photo?
- 66) Welcher Schlag wird auf dem folgenden Photo gespielt?
- 67) Benennen Sie den Zeitpunkt der Phase, in der sich der Schlag auf dem folgenden Photo befindet.
- 68) Welche Plazierung belegte die deutsche Mannschaft bei der letzten WM oder EM?
- 69) Welche Landesleistungsstützpunkte besitzt der BLV NRW?
- 70) Welche Klassen gibt es bei der Mannschaftsrunde im BLV NRW?
- 71) Welche Mannschaften spielen in der Bundesliga?
- 72) Welches ist die höchste Spielklasse im BLV NRW?
- 73) Welche Grundsätze haben sich beim Lehren und Lernen bewährt?
- 74) Erläutern Sie die drei Stufen des Erlernen einer Bewegung.
- 75) Erklären Sie die Begriffe 'Grobform', 'Feinform' und 'Feinstform bzw. stabilisierte Verfügbarkeit'.
- 76) Was verstehen Sie unter 'Bewegungsvereinfachung', 'Untergliederung' oder 'Bewegungshilfe'?
- 77) Erläutern Sie die Begriffe 'Spielreihe' und 'Übungsreihe' und stellen Sie je ein Beispiel dar.
- 78) Welche badmintonspezifischen Spielreihen kennen Sie?
- 79) Erläutern Sie die Begriffe 'kooperatives Lernen' und 'erfolgsorientiertes Lernen' (asiatisches Lernmodell).
- 80) In welchen Schritten kann eine fehlerhafte technische Ausführung verbessert werden?
- 81) Was verstehen Sie unter dem Begriff 'Training'?
- 82) Was bedeuten die Begriffe 'Methodik' und 'Didaktik' und was steht hinter diesen Begriffen?
- 83) Nennen Sie einige pädagogische bzw. psychologische Grundsätze, die Sie bei der Vermittlung bzw. Korrektur von Bewegungen beachten sollten.
- 84) Zeigen Sie an je einem praktischen Beispiel auf, wie die methodischen Grundsätze 'vom Leichten zum Schweren', 'vom Einfachen zum Komplexen' und 'vom Bekannten zum Unbekannten' zu verstehen sind.

- 85) Welche Motive / Beweggründe können für eine sportliche Betätigung angeführt werden? Welchen Bereichen sind diese Motive zuzuordnen?
- 86) Was versteht man unter Person-Umwelt Beziehung?
- 87) Was haben Ursachenerklärung und Leistungsmotivation miteinander zu tun?
- 88) Erläutern Sie die Begriffe 'Motiv' und 'Motivation'.
- 89) Womit beschäftigt sich die Entwicklungspsychologie?
- 90) Weshalb ist die Entwicklungspsychologie für einen Trainer von so großer Bedeutung?
- 91) Warum können Gruppenprozesse sowohl einen positiven als auch negativen Einfluß bei der Trainingsarbeit haben?
- 92) Definieren Sie den Talentbegriff.
- 93) Welche inneren und äußeren Faktoren beeinflussen die Entwicklung eines Talents?
- 94) Welche Möglichkeiten kennen Sie, um die psychische Belastungsfähigkeit zu verbessern?
- 95) Wie kann Streß im Sport auftauchen und wie macht sich dies bei einem Sportler bemerkbar?
- 96) Welche Entspannungstechniken kennen Sie? Erläutern Sie eine Möglichkeit nach ihrer Wahl.
- 97) Inwieweit können Angst und Frustrationen das Lernen oder das Erbringen einer Leistung behindern?
- 98) Führen Sie Gründe an für eine spezielle Sportpsychologie.
- 99) Zeichnen Sie die Grenzen der Sportpsychologie auf.
- 100) Was bezeichnet man als Circuittraining?
- 101) Beschreiben Sie die Vorteile, die ein Circuittraining mit sich bringt.
- 102) Beschreiben Sie grob, wie ein Circuittraining durchgeführt wird.
- 103) Was kann mit dem Circuittraining verbessert werden?
- 104) Auf welche Arten kann ein Circuittraining variiert werden, und welche Auswirkungen hat dies?
- 105) Welche Vorteile bietet ein badmintonspezifisches Stationstraining?
- 106) Was muss man bei einem badmintonspezifischen Stationstraining in Bezug auf Organisation und Belastung beachten.
- 107) Erläutern Sie ein Schema der Trainingssteuerung.
- 108) Warum muss bei der Trainingssteuerung eine Darstellung und ein Vergleich zwischen 'Soll' (Plan) und 'Ist' (Dokumentation) vorgenommen werden?
- 109) Welche Bedeutung haben Trainingsziele, Trainingsinhalte und Leistungstests im Rahmen der Trainingssteuerung?
- 110) Warum ist es im Rahmen der Trainingssteuerung so wichtig, daß alle Ergebnisse von Maßnahmen genau und möglichst nach kurzer Zeit kontrolliert und analysiert werden?
- 111) Was ist bei der Auswahl und Durchführung von Aerobic zu beachten?
- 112) Welche Vorteile bietet ein Training mit Musik?
- 113) Stellen Sie kurz eine Trainingsstunde im unteren Mannschaftsbereich dar, und begründen Sie die Auswahl der Inhalte.

- 114) Stellen Sie kurz eine Trainingsstunde im Hobby- bzw. Freizeitbereich dar, und begründen Sie die Auswahl der Inhalte.
- 115) Welche Aspekte muss man im Hobby- und Freizeitbereich beachten und welche praktischen Konsequenzen hat dies?
- 116) Welche Probleme sehen Sie bei der Arbeit mit großen Gruppen?
- 117) Skizzieren Sie kurz ein Training mit 20 Personen, für die nur drei Spielfelder zur Verfügung stehen.
- 118) Stellen Sie vier Möglichkeiten dar, mit sechs bzw. acht Spielern sinnvoll auf einem Spielfeld zu trainieren.
- 119) Welche Ziele hat der Breitensport und welche Personen bzw. Gruppen sollen hier angesprochen werden?
- 120) Was sind die Badminton-Trimmspiele?
- 121) Stellen Sie kurz das Spielabzeichen Breitensport Badminton dar.
- 122) Welche Maßnahmen können im Bereich des Breitensportes von den Vereinen durchgeführt werden?
- 123) Nennen Sie eine Schwäche im Einzelspiel ihres Sportlers, und geben Sie 4-5 verschiedene Übungen zur Verbesserung an.
- 124) Nennen und erläutern Sie einige Übungen zur Verbesserung des Einzelspiels.
- 125) Nennen Sie je drei Übungen zur Verbesserung des Doppelspiels und des Mixed. Unterteilen Sie in Aufschlagsituation, Angriff, Abwehr, neutrale Situation und deren Übergänge.
- 126) Stellen Sie je drei Schlagübungen, einseitige und wechselseitige Schlagkombinationen dar (Zeichnungen mit Erläuterungen), in denen immer der gleiche Schlag trainiert wird.
- 127) Welche Vor- und Nachteile hat das Training von Schlägen im Rahmen von Schlagkombinationen?
- 128) Was bezeichnet man als Alternativschläge im Rahmen eines Trainings mit Schlagkombinationen?
- 129) Stellen Sie zwei Schlagkombinationen mit einer Alternative dar, in der Vorhand Überhand Smash trainiert wird.
- 130) Nennen Sie einige Wurf- bzw. Laufspiele, welche Sie für Kinder im Alter von 8-10 Jahren auswählen würden, und erläutern Sie diese kurz.
- 131) Erläutern Sie kurz einige Spiele, die die allgemeine Geschicklichkeit von Kindern im Alter von 8-10 Jahren verbessern können.
- 132) Warum haben kooperative Spiele gerade für Kinder eine so hohe Bedeutung?
- 133) Wie würden Sie die Anteile von allgemeinen Übungen gegenüber badmintonspezifischen Übungen bei 8-10 jährigen bzw. bei 12-14 jährigen Kindern gewichten. Begründen Sie ihre Aussage kurz.
- 134) Charakterisieren Sie ein kindgerechtes Training im Vergleich mit dem Training von Erwachsenen und begründen Sie ihre Aussagen.
- 135) Skizzieren Sie kurz eine modellhafte Unterrichtsstunde mit Kindern im Alter von 8-10 Jahren.
- 136) Was ist bei der Durchführung von Kindertraining zu beachten?
- 137) Nennen und erläutern Sie Lauf-, Fang-, Wurf-, Geschicklichkeits- und Konditionsspiele für Kinder. Erläutern Sie auch die Wirkungen.

VI. Lehrproben Themen Zwischenprüfung (Beispiele)

Vorbereitung und Durchführung einer Unterrichtsstunde

- 1) zur Verbesserung der Schlägerhaltung und der Unterarmdrehung durch Übungen ohne und mit Ball.
- 2) zur Erarbeitung des schnellen Starts.
- 3) zur methodischen Entwicklung der Lauftechnik: Laufwege zum Netz (Einführung / Verbesserung).
- 4) zur methodischen Entwicklung der Lauftechnik: Laufweg in den Spielfeldbereich hinten rechts zum Ausfallschritt oder Chinasprung (Einführung / Verbesserung).
- 5) zur methodischen Entwicklung der Lauftechnik: Laufweg zur Grundlinie hinten Mitte und hinten links zum Links-vom-Kopf Schlag (Einführung / Verbesserung).
- 6) zur methodischen Entwicklung der Lauftechnik: Laufwege zur Grundlinie hinten links zum Rückhand Überhand - und Links-vom-Kopf Schlag (Einführung / Verbesserung).
- 7) zur methodischen Entwicklung der Lauftechnik: Laufwege zur Grundlinie hinten links zum Rückhand Überhand Schlag und hinten rechts zum Vorhand Überhand Schlag (Einführung / Verbesserung).
- 8) zur methodischen Entwicklung der Lauftechnik: Laufwege zur Grundlinie hinten links zum Links-vom-Kopf Schlag und hinten rechts zum Vorhand Überhand Schlag (Einführung / Verbesserung).
- 9) zur methodischen Entwicklung der Lauftechnik: Laufwege zum Netz vorne links zum Drop oder Lob und hinten rechts zum Vorhand Überhand Schlag (Einführung / Verbesserung).
- 10) zur methodischen Entwicklung der Lauftechnik: Laufwege zum Netz vorne rechts zum Drop oder Lob und hinten links zum Links-vom-Kopf Schlag (Einführung / Verbesserung).
- 11) zur methodischen Entwicklung der Lauftechnik: Laufwege zum Netz vorne rechts zum Drop oder Lob und hinten links zum Rückhand Überhand Schlag (Einführung / Verbesserung).
- 12) zur methodischen Entwicklung der Lauftechnik: Laufwege zum Netz vorne links zum Drop oder Lob und hinten links zum Links-vom-Kopf Schlag (Einführung / Verbesserung).
- 13) zur methodischen Entwicklung der Lauftechnik: Laufwege zum Netz vorne links zum Drop oder Lob und hinten links zum Rückhand Überhand Schlag (Einführung / Verbesserung).
- 14) zur methodischen Entwicklung der Lauftechnik: Laufwege zum Netz vorne rechts zum Drop oder Lob und hinten rechts zum Vorhand Überhand Schlag (Einführung / Verbesserung).
- 15) zur Schulung der badmintonspezifischen konditionellen Eigenschaft 'Schnellkraft der Beine' mit Spielern der unteren Mannschaftsebene.
- 16) zur Verbesserung der Antrittsschnelligkeit mit Spielern der unteren Mannschaftsebene.

- 17) zur Verbesserung der Schnellkraftausdauer der Beine mit Spielern der unteren Mannschaftsebene.
- 18) zur Verbesserung der Schlagkraft mit Spielern der unteren Mannschaftsebene.
- 19) zur Einführung / Verbesserung des Überkopf Clear / -Smash / -Drop.
- 20) zur Einführung / Verbesserung des Links-vom-Kopf Clear / Smash / Drop.
- 21) zur Einführung / Verbesserung des Vorhand Überhand Clear / Smash / Drop.
- 22) zur Einführung / Verbesserung des Rückhand Überhand Clear / Drop.
- 23) zur Einführung / Verbesserung des Vorhand / Rückhand Lob.
- 24) zur Einführung / Verbesserung des Vorhand Unterhand Clear / Drop.
- 25) zur Einführung / Verbesserung des Netzdrops.
- 26) zur Einführung / Verbesserung des 'Töten' am Netz.
- 27) zur Einführung / Verbesserung der Smashabwehr.
- 28) zur Einführung / Verbesserung des Vorhand / Rückhand Drive.
- 29) zur methodischen Entwicklung des hohen Aufschlages (Einführung / Verbesserung).
- 30) zur methodischen Entwicklung des kurzen Rückhandaufschlages im Doppel (Einführung / Verbesserung).
- 31) zur methodischen Entwicklung des kurzen Vorhandaufschlages im Doppel (Einführung / Verbesserung).
- 32) zur Verbesserung der Schlaggenauigkeit mit Spielern der unteren Mannschaftsebene.
- 33) zur Verbesserung der Grundschnitte durch Schlagkombinationen mit Spielern der unteren Mannschaftsebene.
- 34) zur Verbesserung taktischer Verhaltensweisen im Einzel.
- 35) zur allgemeinen Verbesserung der Lauftechnik mit Spielern der unteren Mannschaftsebene.

VII. Lehrproben Abschlußprüfung (Beispiele)

Vorbereitung und Durchführung einer Unterrichtseinheit

- 1) zur Verbesserung des Überkopf Clear / Überhand Drop / Links-vom-Kopf Smash / Rückhand Lob etc. bei Jugendlichen (14-17 Jahre) unter Verwendung von Lernhilfen (methodische Reihe)
- 2) zur Verbesserung des Überkopf Clear / Überhand Drop / Links-vom-Kopf Smash / Rückhand Lob etc. bei Kindern (10-12 Jahre), bei denen die Bewegungsvorstellung bereits vorhanden ist.
- 3) zur Verbesserung des Drive bei guten Mannschaftsspielern (mittlere Klasse).
- 4) zur Verbesserung der Schlagarten Clear und Drop / Lob und Stop / Smash und Drop / Netzdrops und Swip etc. unter Verwendung einiger Schlagkombinationen mit fortgeschrittenen Jugendlichen / Leistungsspielern (ganzes Spielfeld).
- 5) zur Verbesserung der Schlagarten Clear und Drop / Lob und Stop / Smash und Drop / Netzdrops und Swip etc. unter Verwendung leichter Schlagkombinationen auf dem halben Feld mit Spielern der unteren Mannschaftsebene / Leistungsspielern.
- 6) zur Festigung und Stabilisierung des Überkopf Clear / Links-vom-Kopf Smash, Überhand Drop, Lob etc. mit durchschnittlichen jugendlichen Spielern (14-17 Jahre) unter besonderer Berücksichtigung der Laufarbeit aus der Grundstellung.
- 7) unter Anwendung von intensiven Schlag- und Laufübungen (z.B. Angriffsclear, Smash, angeschnittene Drops) mit Erwachsenen (18-25 Jahre).
- 8) zur Schulung der Lauftechnik mit Schülern (12-14 Jahre) mit Hilfe eines Stationstrainings.
- 9) zur Schulung der Schlagtechnik mit Spielern der unteren Mannschaftsebene mit Hilfe eines Stationstrainings.
- 10) zur Verbesserung der Ballannahme am Netz, da Sie bei ihren jugendlichen Mannschaftsspielern festgestellt haben, daß der Ball am Netz zu tief getroffen wird.
- 11) zur Verbesserung der Aggressivität am Netz, da Sie bei ihren fortgeschrittenen Mannschaftsspielern festgestellt haben, daß der Ball am Netz zu oft gehoben wird.
- 12) mit einer Gruppe von Jugendlichen von höherem Spielniveau (14-17 Jahre), bei der sich grundlegende Fehler stabilisiert haben: z.B. falsche Schlägerhaltung, Klappen des Handgelenks, keine Unterarmdrehung, tiefer Treffpunkt beim Überkopfschlag, gestreckter Arm beim Rückhandschlag etc. Führen Sie eine Unterrichtseinheit durch zur Verbesserung einer dieser Schwächen.
- 13) zur Schulung des Aufschlags und der Aufschlagannahme im Doppel unter Berücksichtigung der Taktik mit Erwachsenen.
- 14) zur Verbesserung der Präzision des Schlages bei Schülern (12-14 Jahre).
- 15) zur Einführung / Verbesserung / Stabilisierung der Doppel- bzw. Mixedtaktik für Jugendliche (14-17 Jahre) unter besonderer Berücksichtigung der Angriffs- und Abwehrpositionen.

- 16) zur Einführung / Verbesserung / Stabilisierung des Wechsels von Angriff und Verteidigung im Doppel bzw. Mixed.
- 17) zur Einführung / Verbesserung / Stabilisierung des Angriffs bzw. der Verteidigung im Doppel bzw. Mixed.
- 18) zur Mixedtaktik unter besonderer Berücksichtigung der Abwehrfähigkeit der Dame (fortgeschrittene Mannschaftsspieler).
- 19) zum Erlernen der Mixedtaktik mit Schülern (12-14 Jahre) unter besonderer Berücksichtigung der 'Crouching Defense' der Dame.
- 20) zum Verbessern der Mixedtaktik unter besonderer Berücksichtigung der Netzarbeit der Dame bei jugendlichen Mannschaftsspielern (14-17Jahre).
- 21) zur Verbesserung der taktischen Entscheidungsfähigkeit im Angriffs- bzw. Abwehrverhalten der Doppeldisziplinen mit fortgeschrittenen Jugendlichen bzw. Mannschaftsspielern.
- 22) zur Verbesserung des Angriffsverhaltens des Rückraumspielers bzw. des Netzspielers in den Doppeldisziplinen mit jugendlichen bzw. erwachsenen Spielern der unteren Klassen.
- 23) zur Verbesserung der taktischen Entscheidungsfähigkeit in der Vorbereitung des Angriffs oder beim Gegenangriff in der Abwehr im Einzel bei fortgeschrittenen Mannschaftsspielern.
- 24) zur Verbesserung des Drive-Spiels in den Doppeldisziplinen bei Spielern der unteren Mannschaftsebene.
- 25) mit 15 erwachsenen Anfängern auf zwei Spielfeldern, die seit ungefähr sechs Monaten im Verein sind (Schwerpunkt Organisation).
- 26) mit 12 fortgeschrittenen Jugendlichen (14-17 Jahre) in einer Halle mittlerer Größe, in der nur zwei Spielfelder eingezeichnet sind (Schwerpunkt Organisation).
- 27) mit einer Gruppe von Jugendlichen unterschiedlichen Spielniveaus und Alters (10-17 Jahre) unter besonderer Berücksichtigung der Differenzierung.
- 28) mit erwachsenen Mannschaftsspielern von unterschiedlichen Spielstärken unter besonderer Berücksichtigung der Differenzierung.
- 29) für eine Gruppe von Hobbyspielern (Senioren bzw. Jugendlichen) unter besonderer Berücksichtigung des Freizeitaspektes.
- 30) zur Einführung bzw. Verbesserung einer ausgewählten Finte mit fortgeschrittenen Mannschaftsspielern.
- 31) zur Verbesserung einer bestimmten technischen bzw. taktischen Fähigkeit mit Hilfe der Trainingsform 'Multi-Feeding'.
- 32) zur Verbesserung einer bestimmten technischen bzw. taktischen Fähigkeit im Rahmen eines Individualtrainings.
- 33) zur Schulung der badmintonspezifischen konditionellen Eigenschaft 'anaerobe alaktazide Ausdauer' auf dem Spielfeld mit jugendlichen Mannschaftsspielern (14-17 Jahre).
- 34) zur Schulung der badmintonspezifischen konditionellen Eigenschaft ' anaerobe laktazide Ausdauer' mit erwachsenen Mannschaftsspielern (18-25 Jahre) der unteren Mannschaftsebene.

- 35) zur Schulung der badmintonspezifischen konditionellen Eigenschaft 'Schnelligkeit' auf dem Spielfeld mit jugendlichen Mannschaftsspielern (14-17 Jahre).
- 36) zur Schulung der badmintonspezifischen koordinativen Fähigkeit 'Reaktionsfähigkeit' auf dem Spielfeld mit Schülern (12-14 Jahre).
- 37) zur Schulung der badmintonspezifischen konditionellen Eigenschaft 'Schnellkraft der Beine' auf dem Spielfeld mit jugendlichen Mannschaftsspielern (14-17 Jahre).
- 38) zur Schulung der badmintonspezifischen konditionellen Eigenschaft 'Schnellkraft der Arme (Schlagkraft)' auf dem Spielfeld mit erwachsenen Mannschaftsspielern (18-25 Jahre) der unteren Mannschaftsebene.
- 39) zur Schulung der badmintonspezifischen konditionellen Eigenschaft 'Kraftausdauer der Beine' auf dem Spielfeld mit fortgeschrittenen erwachsenen Mannschaftsspielern (18-25 Jahre).

Frage 7:

Punkte 6

Erreichte Punkte:.....

Nennen und erläutern Sie kurz Maßnahmen zur Entwicklung der Fähigkeit, Eigenbewegungen empfinden zu können (allg. Formulierungen).

IX. Klausur Abschlußprüfung 200_

C-Trainer Ausbildung

Name: _____ Ort: _____ Mögliche Punkte: 91

Bestanden: _____ Nicht bestanden: _____ Erreichte Punkte:.....
1./2.Prüf. 1./2.Prüf.

Frage 1: Punkte 4 Erreichte Punkte:.....

Welche Maßnahmen und Hilfen können eine Bewegungskorrektur unterstützen?

Frage 2: Punkte 2+3+1+1 Erreichte Punkte:.....

a) Wann werden Leistungsüberprüfungen (Leistungstests) innerhalb der Trainingssteuerung eingesetzt?

b) Nennen Sie drei im Badminton gebräuchliche Tests zur Überprüfung konditioneller Eigenschaften, und geben Sie die Eigenschaft an, die überprüft wird.

c) Wie überprüfen Sie die Verbesserung eines technischen Elements?

d) Wie überprüfen Sie die Anwendung eines erarbeiteten technisch-taktischen Verhaltens im Wettkampf?

Frage 3:

Punkte 3

Erreichte Punkte:.....

Sie arbeiten als Trainer mit Kindern im Alter von 8-10 Jahren und wollen die Grundkraft verbessern. Worauf müssen Sie als Trainer achten?

Frage 4:

Punkte 3+3+2

Erreichte Punkte:.....

a) Nennen Sie drei Gründe für eine Periodisierung von Leistungstraining.

b) Stellen Sie die übliche Jahresperiodisierung im Badminton dar (Perioden und Monate).

c) Begründen Sie ihre Einteilung.

Frage 5:

Punkte 3

Erreichte Punkte:.....

Was versteht man unter einer Übersäuerung der Muskulatur und wie entsteht sie?

Frage 6:

Punkte 4+4

Erreichte Punkte:.....

a) Nennen Sie vier allgemeine Prinzipien der Trainingslehre.

1. Prinzip der/s _____

2. Prinzip der/s _____

3. Prinzip der/s _____

4. Prinzip der/s _____

b) Erläutern Sie kurz zwei Prinzipien ihrer Wahl (mit einem badmintonspezifischen Beispiel).

zu.....) _____

zu.....) _____

Frage 7:

Punkte 10

Erreichte Punkte:.....

Erläutern Sie kurz die folgenden Begriffe:

a) Superkompensation _____

b) Pronation _____

c) Chinasprung _____

d) Antizipation _____

e) Multi-Feeding _____

f) Stretching _____

g) Coopertest _____

h) Kondition _____

i) Lokale Ausdauer _____

j) Aerobe Ausdauer _____

Frage 8:

Punkte 4+4+4

Erreichte Punkte:.....

Skizzieren und beschreiben Sie drei Übungen zur Verbesserung der Abwehrfähigkeit im Damen- bzw. Herrendoppel.

a) _____

b) _____

c) _____

a		b		c	

Frage 9:

Punkte 4

Erreichte Punkte:.....

Welche Maßnahmen sollten ergriffen werden, falls sich ein Sportler beim Training eine Zerrung der Muskulatur zuzieht?

Frage 10:

Punkte 5

Erreichte Punkte:.....

Nennen Sie fünf verschiedene Turniersysteme.

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____
- e) _____

Frage 11:

Punkte 4+2

Erreichte Punkte:.....

a) Skizzieren Sie ein standardisiertes Aufwärmprogramm für einen Wettkampf (mit Zeitangaben).

b) Worin liegt der Unterschied zwischen dem Aufwärmen vor dem Wettkampf und dem Training?

Frage 12: Punkte 3+6

Erreichte Punkte:.....

Nennen und erläutern Sie in Stichworten drei biomechanische Prinzipien, die auf die Ausführung der Badminton Schlagarten Anwendung finden.

a) _____

b) _____

c) _____

Frage 13: Punkte 3+3

Erreichte Punkte:.....

Welche Anforderungen werden beim Multi-Feeding

a) an den Trainer und b) an den Spieler gestellt?

a) _____

b) _____

X. Lehrprobe (Modell)

Name:.....

Datum:.....

Ort:.....

Thema

Vorbereitung und Durchführung einer Unterrichtseinheit zur Verbesserung des Außenschnitts vor der Grundlinie mit Spieler(innen) mittleren Niveaus, bei denen die Bewegungsvorstellung schon vorhanden ist.

Raum: Sporthalle mit 3 Spielfeldern
Personen: 12 Spieler(innen) im Alter von 18 bis 26
Zeit: Dienstag, 19.30 bis 21.30 Uhr (120 Min.)
Material: Kiste mit Federbällen, Klebeband, Stoppuhr

Personelle und situative Vorbedingungen

Die Spieler(innen) spielen im Bereich Bezirksliga bis Verbandsliga. Die Technik des Außenschnitts von der Grundlinie wurde erläutert und dargestellt. Erste Versuche und entsprechende Korrekturen wurde in der letzten Unterrichtseinheit vorgenommen. Die technisch-taktischen Zusammenhänge sind den Athleten bewusst.

Ziel der Unterrichtseinheit

Verbesserung des Außenschnitts in Verbindung mit dem Lauf aus ZP in die Vorhand- und Rückhanddecke (Grundlinie) bei einem variablen Anspiel.

Erläuterung des Stundenthemas und Erinnerung an die letzte Stunde. Der Trainer gibt den Hinweis, dass (zur Einleitung auf den Hauptteil) das Einschlagen mit dem Außenschnitt von der Grundlinie beendet werden soll.

Das Aufwärmen erfolgt auf Grund der Thematik nicht zu intensiv, da im Hauptteil eher technisch-koordinative Elemente im Vordergrund stehen und ein Erwärmen bis zum Wettkampftempo nicht notwendig ist.

I) Aufwärmen (allgemein und spezifisch) und Einschlagen (30 Min.)

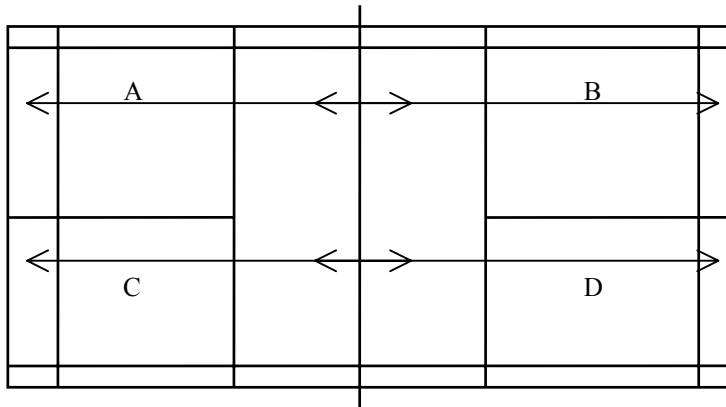
5 Min. Einlaufen mit mäßigem bis mittlerem Tempo in verschiedenen Variationen Vorwärts / rückwärts / seitlich / kreuzen / Nachstellschritte vor und rück / Hoppsalaufl / Skipping / Anfersen / Zehenlauf / Fersenlauf / Hüpfen / Ausfallschritt / Umsprung / Chinasprung

10 Min. 10 Dehnübungen im Form des Stretching, vom Kopf beginnend bis zu den Füßen

5 Min. Intensivere Läufe zur Vorbereitung auf die Trainingsbelastung. Dies sollte am Ende auch intervallmäßig (Kurzintervalle) mit badmintonspezifischen Lauftechniken evtl. in Form des Schattenbadminton durchgeführt werden. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Umsprung und dem Chinasprung, um den Hauptteil vorzubereiten.

Aufbauen der Felder und Einschlagen

10 Min.



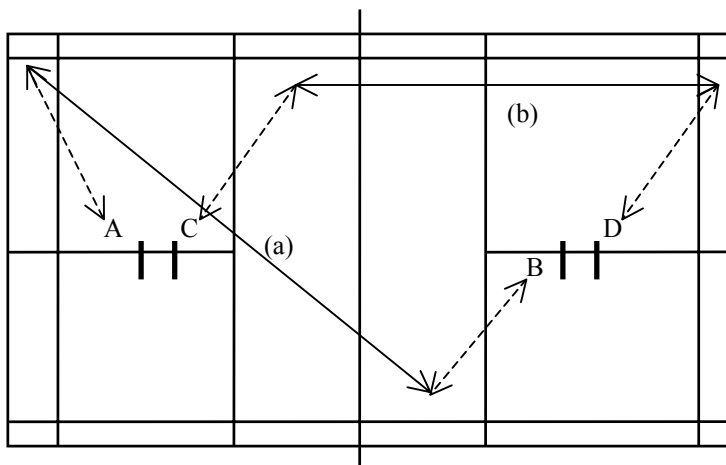
Einschlagen
Vier Spieler pro Feld schlagen sich jeweils auf einem halben Feld ein.

II) Hauptteil

Übung 1 (insgesamt 20 Min.)

5 Min. Erläutern der Übung 1a und 1b und deren Durchführung. Die Spieler versuchen möglichst zu den Klebestreifen zurücklaufen. A übt den Links-vom-Kopf Drop cross und D den Vorhand Überhand longline jeweils mit Außenschnitt.

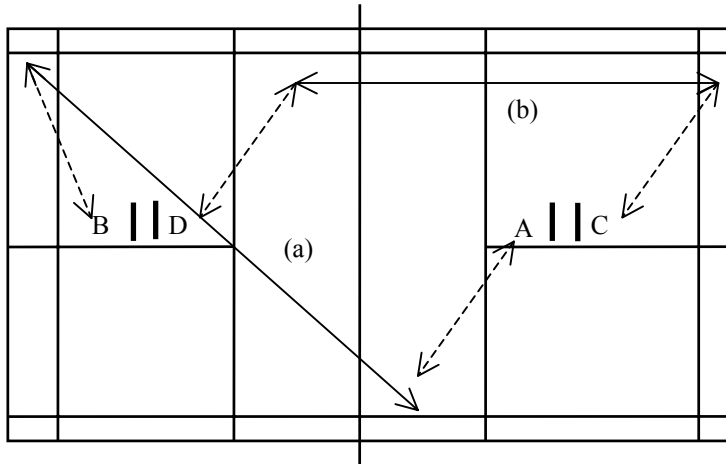
7 Min. 1a)



- A spielt einen Links-vom-Kopf Drop cross mit Außenschnitt (a)
- B führt einen Rückhand Lob cross aus - D spielt einen Vorhand Überhand Drop longline mit Außenschnitt (b)
- C führt einen Rückhand Lob longline aus

1 Min. Wechsel
der Aufgaben

7 Min. 1b)

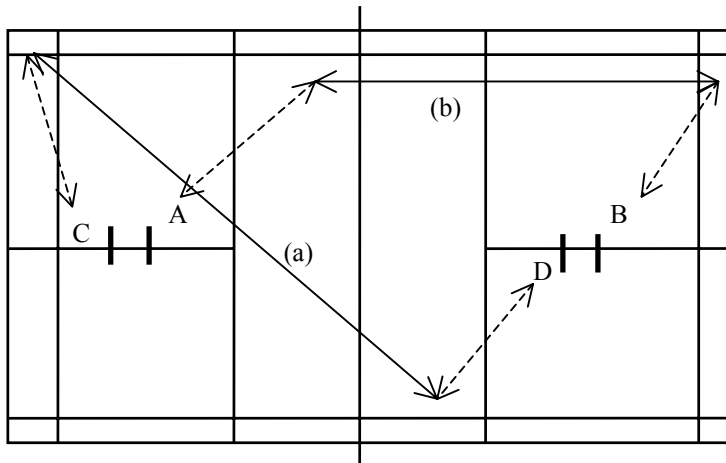


A und B
bzw. C und D
wechseln ihre
Aufgaben

Übung 2 (insgesamt 20 Min.)

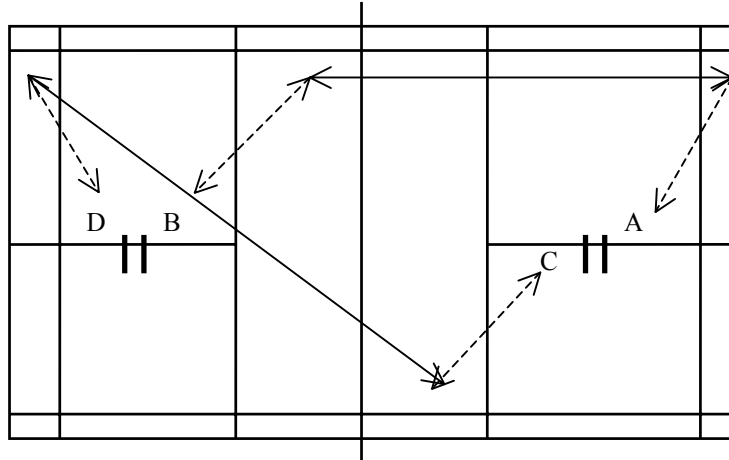
5 Min. Erläutern der Übungen 2a und 2b und deren Durchführung. B übt jetzt den Vorhand Überhand Drop longline und C den Links-vom-Kopf Drop cross jeweils mit Außenschnitt. Die Spieler sollen versuchen zu den Klebestreifen zurückzulaufen.

7 Min. 2a)



- C spielt einen Links-vom-Kopf Drop cross mit Außenschnitt (a).
- D führt einen Rückhand Lob cross aus.
- B spielt einen Vorhand Überhand Drop longline mit Außenschnitt (b)
- A führt einen Rückhand Lob longline

2b)

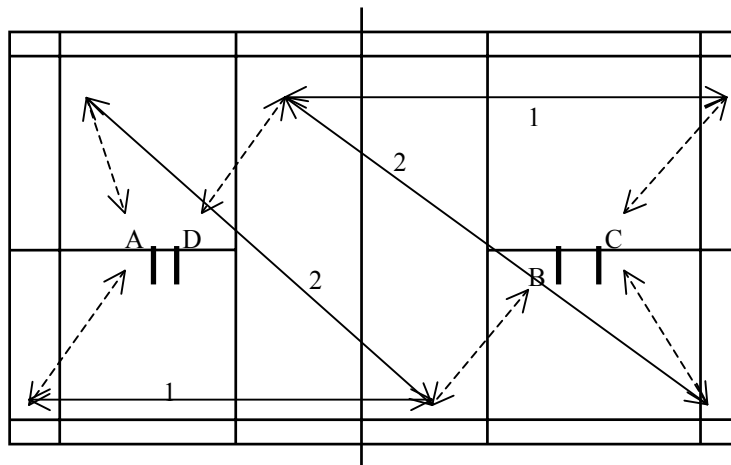


- A und B
bez. C und D
wechseln ihre
Aufgaben.

Übung 3 (insgesamt 20 Min.)

5 Min. Erläutern von Übung 3a und 3b und deren Durchführung (evtl. vormachen). Die Sportler sollen versuchen zu den Klebestreifen zurücklaufen.

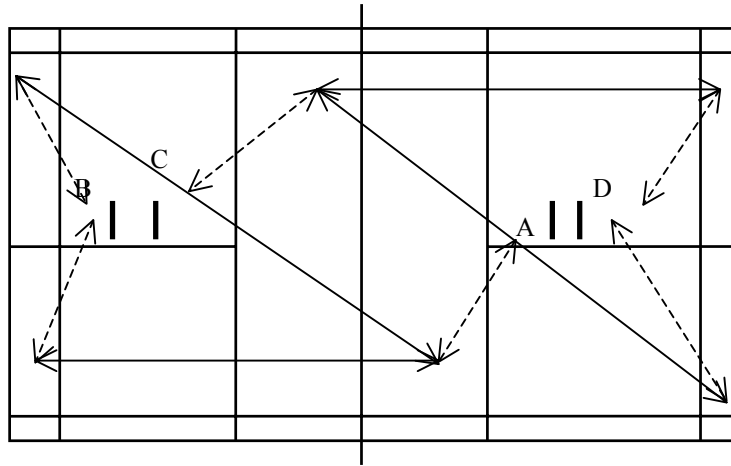
7 Min. 3a)



- B bzw. D
spielen in einem
regelmäßigen
Wechsel in die
Vorhand- (1) bzw.
Rückhanddecke (2)
ihrer Partner, die
ihrerseits entweder
einen Vorhand
Überhand Drop
longline (1) oder
einen Links-vom-
Kopf Drop cross
(2) spielen. In den
letzten 2 Min. der
Übungszeit dürfen
D bzw. B den Lob
unregelmäßig in
die Vorhand- bzw.
Rückhanddecke
spielen. Von der
Grundlinie wird
immer ein
abgedrehter
Schlag gespielt.

1 Min. Wechsel der Aufgaben

7 Min. 3b)



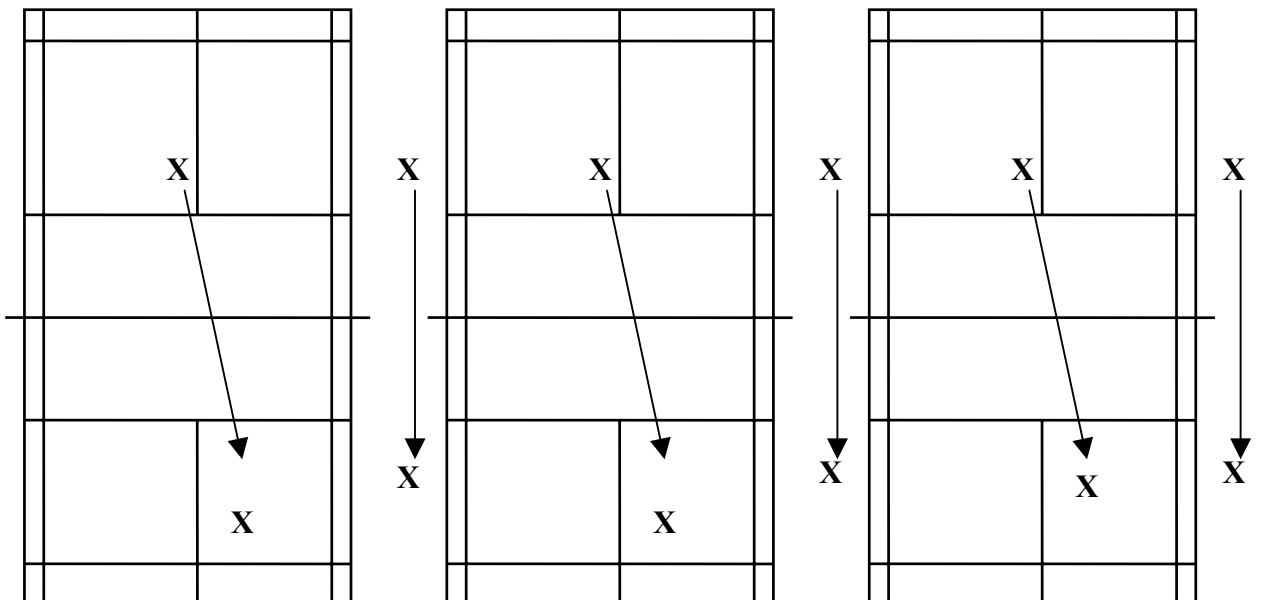
A und B bzw.
C und D wechseln
ihre Aufgaben.

III) Schlußteil (20 Min.)

Jeweils vier ungefähr gleich starke Spieler werden einem Feld zugeordnet. Zwei der Athleten spielen einen Kurzsatz bis fünf Punkte. Ein Punkt, der mit einem Außenschnitt erzielt wurde, zählt dreifach.

Dadurch soll die Anwendung des Hauptthemas der Stunde, der Außenschnitt von der Grundlinie, verstärkt werden. Sind fünf Punkte erreicht worden, verlässt der Verlierer das Feld und geht in den Zwischenraum. Ein Spieler aus dem Zwischenraum geht für ihn auf das Spielfeld.

Die beiden Spieler im Zwischenraum spielen zwischen den Feldern einen Wettkampf, wobei jeder Fehler mit drei Hock-Strecksprüngen bestraft wird. Alle Schläge sind erlaubt. Es gibt keine Sonderwertung.



10 Min. Abwärmen, Abbauen und kurze Abschlussbesprechung bezüglich der Trainingsstunde und des Themas.

In der nächsten Unterrichtseinheit soll die variable Anwendung des Außenschnitts von der Grundlinie stabilisiert werden.

XI. Demonstrationsfähigkeit 200_

Name, Vorname:		Bewertung / Bemerkungen				ZP	A P	
		++	+	0	-			--
I. Techniken (mit Ball)								
1.	Schlägerhaltung/Unterarmdrehung/Hauptfunktionsphase					0	0	
2.	Hoher Aufschlag (Einzel)					0	0	
3.	Kurzer Doppelaufschlag (Vh+Rh) und Annahme					0	0	
4.	Lob vom Netz (Vh + Rh) und Lauf aus ZP (mit Ausfallschritt)					0	0	
5.	Überkopfschläge (Clear/Drop/Smash) mit dem Stemmschritt und Lauf aus ZP					0	0	
6.	Überkopfschläge (Clear/Drop/Smash) mit dem Umsprung und Lauf aus ZP					0	0	
7.	Demonstration der Lauftechniken (ohne Ball) auf dem ganzen Feld						0	
8.	Spiel am Netz (Heben/ Wischen/ Stechen/ Schneiden/ Töten/ Drücken)						0	
9.	Lauf aus ZP in die Vh-Ecke mit China-Sprung (Clear/ Drop/ Smash)						0	
10.	Aus ZP Lauf in die Rh-Ecke/ Rh Clear/ Lauf zurück zu ZP						0	
11.	Aus ZP Lauf an die Grundlinie/ Drop/ zurück zu ZP (Vh + Rh - Ecke)						0	
12.	Drive							
II. Kombinationen								
1.	Hoher Aufschlag / Clear / Drop / Stop / Netzdrop / Lob / etc. (halbes Feld)					0	0	
2.	Hoher Aufschlag / Smash / kurze Abwehr / Netzdrop / Lob / etc. (halbes Feld)						0	
III. Spiel								
1.	Einzel (Kurzsatz)					0	0	
2.	Doppel (Kurzsatz)						0	
ZP	1. Prüfung Ort, Datum:	Bestanden / nicht bestanden					1. / 2. Prüfer	
	Wiederholungsprüfung Ort, Datum:	Bestanden / nicht bestanden					1. / 2. Prüfer	
AP	1. Prüfung Ort, Datum:	Bestanden / nicht bestanden					1. / 2. Prüfer	
	Wiederholungsprüfung Ort, Datum:	Bestanden / nicht bestanden					1. / 2. Prüfer	

XII. Lehrprobe 200_

Name, Vorname: _____		
Beurteilungsbereiche	Zwischenprüfung	Abschlussprüfung
	Bewertung / Bemerkungen ++ + 0 - --	Bewertung / Bemerkungen ++ + 0 - --
I. <u>Person</u> 1. Sprache / Ausdruck 2. Auftreten / Verhalten 3. Engagement / Einsatz / Motivation		
II. <u>Sache</u> 1. Fachkenntnisse 2. Praktisches Können 3. Übungsauswahl 4. Dosierungen / Belastungen 5. Methodischer Aufbau		
III. <u>Organisation</u> 1. Schriftliche Ausarbeitung 2. Planung (Raum / Zeit / Personen) 3. Zweckmäßigkeit 4. Sicherheit / Unfallgefahr		
IV. <u>Vermittlung</u> 1. Steuerung / Hilfen 2. Korrekturen 3. Kontakt zur Gruppe 4. Situationsgewandtheit		
1. Prüfung Datum: _____ Ort: _____	Bestanden / nicht bestanden _____ 1./2. Prüfer	Bestanden / nicht bestanden _____ 1./2. Prüfer
Wiederholungsprüfung Datum: _____ Ort: _____	Bestanden / nicht bestanden _____ 1./2. Prüfer	Bestanden / nicht bestanden _____ 1./2. Prüfer