

Ausbildungsunterlagen

zum

Fachübungsleiter/in Breitensport Badminton

des

BLV NRW

erstellt für den Lehrausschuss

von

Elke Schmidt-Walter / Dr. Karl-Heinz Walter



Inhaltsverzeichnis:		Seiten
I	Ausbildungsinhalte	1 - 8
II	Wochenendausbildungsplan	9 - 22
III	Inhaltliche Darstellung und Literaturverzeichnis	23 - 41
IV	Fragenkatalog	42 - 54
V	Lehrprobenthemen	55 - 56
VI	Klausur	57 - 64
VII	Prüfungsanforderungen Demonstrationsfähigkeit	65
VIII	Prüfungsanforderungen Lehrprobe	66

I. Ausbildungsinhalte

1. Schlag- und Lauftechnik (18 UE)

- 1.1 Grundlagen der Schlag- und Lauftechnik
 - 1.1.1 Terminologie und allg. Grundlagen
 - 1.1.2 Schlägerhaltung
 - 1.1.3 Unterarmdrehung (Basic-Drehung)
 - 1.1.4 Prinzip der Schleifenbewegung
 - 1.1.5 Grundstellung
 - 1.1.6 Prinzip des schnellen Starts
 - 1.1.7 Verbindung von Lauf- und Schlagtechniken
- 1.2 Aufschläge
 - 1.2.1 Aufschläge im Einzel
 - 1.2.1.1 Hoher Aufschlag im Einzel
 - 1.2.1.2 Kurzer Aufschlag im Einzel
 - 1.2.2 Aufschläge im Doppel
 - 1.2.2.1 Kurzer Aufschlag Vh und Rh im Doppel
 - 1.2.2.2 Swip-Aufschlag Vh und Rh 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
 - 1.3.1.2 Stop Vh und Rh
 - 1.3.1.3 Heben Vh und Rh
 - 1.3.1.4 Töten Vh und Rh
 - 1.3.1.5 Push (Drücken) Vh und Rh
 - 1.3.2 Lauftechniken im vorderen Feldbereich
 - 1.3.2.1 Schneller Start aus ZP
 - 1.3.2.2 Direkter Lauf
 - 1.3.2.3 Kreuzen
 - 1.3.2.4 Nachstellschritte
 - 1.3.2.5 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 Smashabwehr (weich-kurz) Vh und Rh
 - 1.4.1.3 Smashabwehr (hoch-weit) Vh und Rh
 - 1.4.1.4 Smash

- 1.4.2 Lauftechniken im mittleren Bereich
 - 1.4.2.1 Schneller Start aus ZP
 - 1.4.2.2 Ausfallschritt
 - 1.4.2.3 Übersetzen zur Rückhand
 - 1.4.2.4 Nachstellschritte
 - 1.4.2.5 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
 - 1.5.2 Lauftechniken im hinteren Bereich
 - 1.5.2.1 Stemmschritt
 - 1.5.2.2 Umsprung
 - 1.5.2.3 Chinasprung in die Vorhandseite
 - 1.5.2.4 Arbi- oder Drehsprung
 - 1.5.2.5 Ausfallschritt (Vh und Rh)
 - 1.5.2.6 Rückwärtslauf
 - 1.5.2.7 Hinterkreuzen (Überkreuzen)
 - 1.5.2.8 Nachstellschritte
 - 1.5.2.9 Kombinationen der Laufarten

2. Taktik (11 UE)

- 2.1 Grundlegendes zum Thema Taktik (Begriffserklärung und Bedeutung)
- 2.2 Die taktische Wirkung von Schlägen
- 2.3 Taktik im Einzel
 - 2.3.1 Taktik im Herren-Einzel
 - 2.3.2 Taktik im Damen-Einzel
- 2.4 Taktik im Doppelspiel
 - 2.4.1 Allg. Taktik im Herren- und Damendoppel
 - 2.4.1.1 Aufschlag- und Aufschlagannahme
 - 2.4.1.2 Angriff
 - 2.4.1.3 Abwehr
 - 2.4.2 Unterschiede im Herren- und Damendoppel
- 2.5 Taktik im Mixed
 - 2.5.1 Aufschlag- und Aufschlagannahme
 - 2.5.2 Angriff
 - 2.5.3 Abwehr
- 2.6 Methodisches Erlernen des Doppelspiels
- 2.7 Methodisches Erlernen des Mixed
- 2.8 Trainingsformen taktischer Verhaltensweisen
 - 2.8.1 Trainingsformen taktischer Verhaltensweisen im Einzel
 - 2.8.2 Trainingsformen taktischer Verhaltensweisen im Doppel
 - 2.8.3 Trainingsformen taktischer Verhaltensweisen im Mixed

3. Sportbiologische und sportmedizinische Grundlagen und Fitness (18,5 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
- 3.2 Ernährung

- 3.2.1 Ernährung für Freizeit- und Breitensportler
- 3.2.2 Ernährung für ältere Menschen
- 3.3 Sportverletzungen und Sportschäden
 - 3.3.1 Sportverletzungen und Erste Hilfe
 - 3.3.2 Sportschäden
 - 3.3.3 Sportgerechtes Verhalten im Alter
 - 3.3.4 Verletzungsgefahren im Alter
- 3.4 Biomechanik
 - 3.4.1 Allg. Gebiete der Biomechanik
 - 3.4.2 Biomechanische Grundprinzipien für die Schläge
- 3.5 Zusammenhang von Leistungsfähigkeit, Alter und Geschlecht
- 3.6 Gesundheit und Fitness / Badminton als Gesundheitssport
- 3.7 Sportmassage
- 3.8 Formen des Aufwärmens und Abwärmens (Warm-Up / Cool-Down)
 - 3.8.1 Theoretische Grundlagen
 - 3.8.2 Praxis
 - 3.8.2.1 ohne Geräte
 - 3.8.2.2 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
- 3.13 Doping
- 3.14 Einfluss von Sauna, Schlaf, Hygiene

4. Konditionelle Eigenschaften (11 UE)

- 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
- 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 (17 UE)

- 5.1 Das Trainerbild im Badmintonsport / Anforderungen an den Fachübungsleiter Breitensport
- 5.2 Merkmale der motorischen Entwicklung des Menschen
- 5.3 Motorisches Lernen in den verschiedenen Lebensphasen
- 5.4 Steuerungs- und Koordinationsprozesse
- 5.5 Lernen von Technik

- 5.6 Wahrnehmen von Eigenbewegungen
- 5.7 Der Aufbau einer Übungsstunde
- 5.8 Grundlagen der Sportdidaktik
- 5.9 Grundlagen der Sportmethodik (Vermittlungsmodelle z.B.:Methodische Übungsreihe, Spielreihe, Zergliederungs- und Ganzheitsmethode)
- 5.10 Grundlagen der Sportpädagogik und -psychologie
- 5.10.1 Grundlagen der Pädagogik
- 5.10.1.1 Der Konflikt zwischen Anlage und Umwelteinfluss
- 5.10.1.2 Erziehung, Bildung und Emanzipation
- 5.10.1.3 Lernen und Sozialisation
- 5.10.1.4 Allg. Grundlagen der Sportpädagogik
- 5.10.2 Grundlagen der Psychologie
- 5.10.2.1 Allg. Grundlagen der Sportpsychologie
- 5.10.2.2 Spielselbstverständnis (Spielidee)
- 5.10.2.3 Entwicklungspsychologie
- 5.10.2.4 Entspannungs- und Konzentrationstechniken
- 5.11 Literatur, Medien, Unterrichtshilfen
- 5.12 Bewegungsanweisungen und -korrekturen (Technik)

6. Planen und Gestalten der Sportstunden mit unterschiedlichen Zielen und Gruppen (48 UE)

- 6.1 Grundlagen und Ziele des Breitensports
- 6.1.1 Gesellschaftliche Bedeutung des Breitensports
- 6.1.2 Motive von Freizeit- und Breitensportlern
- 6.2 Praxis des Breitensports
- 6.2.1 Traditionelle und neue freizeitorientierte Rückschlagspiele
- 6.2.2 Allgemeine Ballspiele zur Förderung von Kondition und Koordination
- 6.2.3 Alternative Spiele (New Games)
- 6.2.4 Spiele zur Förderung der Kommunikation
- 6.2.5 Variationen des Grundspiels Badminton (im Bezug auf Regeln, Spieler, Spielfeld, Geräte etc.)
- 6.2.6 Turnierformen für den Breitensport in der Praxis
- 6.3 Sport mit älteren Menschen
- 6.3.1 Badmintonspezifische Spielformen mit älteren Menschen
- 6.3.2 Allgemeine Spielformen mit älteren Menschen
- 6.4 Sport mit Kindern und Jugendlichen

- 6.4.1 Theoretische Grundlagen des Sports mit Kindern und Jugendlichen
- 6.4.2 Allgemeine Spielformen für Kinder und Jugendliche
- 6.4.3 Spezielle Spielformen für Kinder und Jugendliche
- 6.5 Modellstunden mit verschiedenen Gruppen im Breitensport
- 6.5.1 Modellstunde mit Kindern
- 6.5.2 Modellstunde mit Familien
- 6.5.3 Modellstunde mit älteren Menschen
- 6.5.4 Modellstunde mit Frauen und Männern
- 6.5.5 Modellstunde mit Großgruppen
- 6.6 Projektarbeit
- 6.6.1 Einführung in die Inhalte der Projekte und die Bearbeitung
- 6.6.2 Öffentlichkeitsarbeit bei Projekten
- 6.6.3 Erstellen von Checklisten bei Projektarbeit
- 6.6.4 Orientierungshilfen für die Planung von Breitenportveranstaltungen
- 6.7 Schlagübungen und Kombinationen (Methodische Übungsreihen, Verbesserung von Technik, Taktik, Kondition und Koordination)
- 6.8 Circuittraining (allg.) für unterschiedliche Ziele
- 6.9 Stationstraining (badmintonspezifisch)

7. Steuerung des Übungsprozesses (8,5 UE)

- 7.1 Spielbestimmende Faktoren (Technik, Taktik, Kondition, Psychologie, ...)
- 7.2 Anforderungsanalyse (auch unter breitensportlichen Aspekten)
- 7.3 Problematik der Leistungsbeurteilung, Testkriterien
- 7.4 Tests einzelner Komponenten (auch bei Dysbalancen)
- 7.4.1 Tests sportmotorischer Eigenschaften
- 7.4.2 Tests sportartspezifischer Komponenten
- 7.5 Bewegungsbeobachtung / Spielbeobachtungen

8 Sportverwaltung, -organisation und Geschichte (4 UE)

- 8.1 Organe, Satzungen und Ordnungen des BLV und DBV
- 8.2 Trainerordnung, Spiel- und Turnierordnung
- 8.3 Spielformen / Wettkämpfe
- 8.4 Regelfragen
- 8.5 Historischer Überblick über die Sportart Badminton und des Sports allg.
- 8.6 Breitensportentwicklung
- 8.7 Vorbereitung und Durchführung kleinerer Badmintonveranstaltungen
(Checkliste)

- 8.8 Versicherungsfälle, Steuer- und Vereinsrecht
- 8.9 Haftung, Aufsichts- und Sorgfaltspflicht als Fachübungsleiter
- 8.10 Aufgaben von LSB und DSB
- 8.11 Schwerpunkte der Sportförderung und Finanzierungsmöglichkeiten

9. Lehrgangsorganisation (8 UE)

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

10. Prüfungen

- 10.1 Abschlussprüfung
- 10.1.1 Schriftliche Prüfung AP
- 10.1.2 Lehrprobe AP
- 10.1.3 Demonstrationsfähigkeit AP
- 10.2 Projekt
- 10.2.1 Projektdurchführung
- 10.2.2 Projektauswertung

II. Wochenendausbildungsplan

1. Wochenende Gesamt-UE: 18

THEMA 1.: SCHLAG- UND LAUFTECHNIK (UE: 5)

- 1.1 Grundlagen der Schlag- und Lauftechnik
 - 1.1.1 Terminologie und allg. Grundlagen
 - 1.1.2 Schlägerhaltung
 - 1.1.3 Unterarmdrehung (Basic-Drehung)
 - 1.1.4 Prinzip der Schleifenbewegung
 - 1.1.5 Grundstellung
 - 1.1.6 Prinzip des schnellen Starts
 - 1.1.7 Verbindung von Lauf- und Schlagtechniken
- 1.2 Aufschläge
 - 1.2.1 Aufschläge im Einzel
 - 1.2.1.1 Hoher Aufschlcag im Einzel
 - 1.2.1.2 Kurzer Aufschlag im Einzel
 - 1.2.2 Aufschläge im Doppel
 - 1.2.2.1 Kurzer Aufschlag Vh und Rh im Doppel
 - 1.2.2.2 Swip-Aufschlag Vh und Rh 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 Stemmschritt
 - 1.5.2.7 Rückwärtslauf
 - 1.5.2.8 Hinterkreuzen (Überkreuzen)
 - 1.5.2.9 Nachstellschritte
 - 1.5.2.10 Kombinationen der Laufarten

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

- 3.4 Biomechanik
 - 3.4.1 Allg. Gebiete der Biomechanik
 - 3.4.2 Biomechanische Grundprinzipien für die Schläge
- 3.8 Formen des Aufwärmens und Abwärmens (Warm-Up / Cool-Down)
 - 3.8.1 Theoretische Grundlagen

THEMA 4.: KONDITIONELLE 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 (UE: 5)

- 5.1 Das Trainerbild im Badminton sport und die Anforderungen an den Fachübungsleiter-Breitensport
- 5.2 Merkmale der motorischen Entwicklung des Menschen
- 5.3 Motorisches Lernen in den verschiedenen Lebensphasen
- 5.4 Steuerungs- und Koordinationsprozesse
- 5.5 Lernen von Technik
- 5.6 Wahrnehmen von Eigenbewegungen

THEMA 7.: STEUERUNG DES ÜBUNGSPROZESSES (UE: 3)

- 7.1 Spielbestimmende Faktoren (Technik, Taktik, Kondition, Psychologie, ...)
- 7.2 Anforderungsanalyse (auch unter breitensportlichen Aspekten)

THEMA 9.: LEHRGANGSORGANISATION (UE: 2)

- 9.3 Anwesenheit, Abrechnung, Quartier
- 9.4 Lehrfilme

2. Wochenende Gesamt-UE: 18

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

- 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
- 1.5.2 Lauftechniken im hinteren Bereich
 - 1.5.2.2 Umsprung
 - 1.5.2.3 Chinasprung in die Vorhandseite
 - 1.5.2.4 Arbi- oder Drehsprung
 - 1.5.2.5 Ausfallschritt (Vh und Rh)

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

- 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
- 3.8 Formen des Aufwärmens und Abwärmens (Warm-Up / Cool-Down)
 - 3.8.2.1 ohne Geräte

THEMA 4.: KONDITIONELLE 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 (UE: 2)

- 5.7 Der Aufbau einer Übungsstunde
- 5.11 Literatur, Medien, Unterrichtshilfen

THEMA 6.: PLANEN UND GESTALTEN DER SPORTSTUNDEN MIT UNTERSCHIED-
LICHEN ZIELEN UND GRUPPEN (UE: 2)

- 6.6 Projektarbeit
- 6.6.1 Einführung in die Inhalte der Projekte
- 6.6.2 Öffentlichkeitsarbeit bei Projekten
- 6.6.3 Erstellen von Checklisten bei Projektarbeit

3. Wochenende Gesamt-UE: 18

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

- 1.3 Schlag- und Lauftechniken im vorderen Feldbereich
- 1.3.1 Schlagtechniken im vorderen Feldbereich
 - 1.3.1.1 Lob Vh und Rh
 - 1.3.1.2 Stop Vh und Rh
 - 1.3.1.3 Heben Vh und Rh
 - 1.3.1.4 Töten Vh und Rh
 - 1.3.1.5 Push (Drücken) Vh und Rh
- 1.3.2 Lauftechniken im vorderen Feldbereich
 - 1.3.2.1 Schneller Start aus ZP
 - 1.3.2.2 Direkter Lauf
 - 1.3.2.3 Kreuzen
 - 1.3.2.4 Nachstellschritte
 - 1.3.2.5 Ausfallschritt

THEMA 2.: TAKTIK (UE: 3)

- 2.1 Grundlegendes zum Thema Taktik (Begriffserklärung und Bedeutung)
- 2.2 Die taktische Wirkung von Schlägen
- 2.3 Taktik im Einzel
 - 2.3.1 Taktik im Herren-Einzel
 - 2.3.2 Taktik im Damen-Einzel

THEMA 3.: SPORTBIOLOGISCHE UND SPORTMEDIZINISCHE GRUNDLAGEN UND FITNESS (UE: 7)

- 3.2 Ernährung
 - 3.2.1 Ernährung für Freizeit- und Breitensportler
 - 3.2.2 Ernährung für ältere Sportler
- 3.3 Sportverletzungen und Sportschäden
 - 3.3.1 Sportverletzungen und Erste Hilfe
 - 3.3.2 Sportschäden
 - 3.3.3 Sportartgerechtes Verhalten im Alter
 - 3.3.4 Verletzungsgefahren im Alter
- 3.5 Zusammenhang von Leistungsfähigkeit, Alter und Geschlecht
- 3.6 Gesundheit und Fitness / Badminton als Gesundheitssport
- 3.7 Sportmassage
- 3.10 Funktionsgymnastik
- 3.13 Doping

3.14 Einfluss von Sauna, Schlaf, Hygiene

THEMA 6.: PLANEN UND GESTALTEN DER SPORTSTUNDEN MIT UNTERSCHIED-
LICHEN ZIELEN UND GRUPPEN (UE: 4)

6.4 Sport mit Kindern und Jugendlichen

6.4.1 Theoretische Grundlagen des Sports mit Kindern und Jugendlichen

6.6 Projektarbeit

6.6.2 Öffentlichkeitsarbeit bei Projekten

6.6.4 Orientierungshilfen bei der Planung von Breitensportveranstaltungen

4. Wochenende Gesamt-UE: 18

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

- 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 Smashabwehr (weich-kurz) Vh und Rh
 - 1.4.1.3 Smashabwehr (hoch-weit) Vh und Rh
 - 1.4.1.4 Smash
- 1.4.2 Lauftechniken im mittleren Bereich
 - 1.4.2.1 Schneller Start aus ZP
 - 1.4.2.2 Ausfallschritt
 - 1.4.2.3 Übersetzen zur Rückhand
 - 1.4.2.5 Nachstellschritte
 - 1.4.2.6 Chinasprung

THEMA 3.: SPORTBIOLOGISCHE UND SPORTMEDIZINISCHE GRUNDLAGEN UND FITNESS (UE: 2,5)

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

THEMA 4.: KONDITIONELLE 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 DER SPORTSTUNDEN MIT

UNTERSCHIEDLICHEN ZIELEN UND GRUPPEN (UE: 6,5)

- 6.1 Grundlagen und Ziele des Breitensports
- 6.1.1 Gesellschaftliche Bedeutung des Breitensports
- 6.1.2 Motive von Freizeit- und Breitensportlern
- 6.2.4 Spiele zur Förderung der Kommunikation
- 6.4 Sport mit Kindern und Jugendlichen
- 6.4.2 Allgemeine Spielformen für Kinder und Jugendliche

5. Wochenende Gesamt-UE: 18

THEMA 2.: TAKTIK (UE: 6)

- 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
- 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
- 2.7 Methodisches Erlernen des Doppelspiels
- 2.8 Methodisches Erlernen des Mixed

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

- 3.7 Formen des Aufwärmens und Abwärmens (Warm-Up / Cool-Down)
 - 3.7.1 Theoretische Grundlagen
 - 3.7.2 Praxis
 - 3.7.2.2 mit Geräten: Gymnastikball

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

- 5.8 Grundlagen der Sportdidaktik
- 5.9 Grundlagen der Sportmethodik (Vermittlungsmodelle z.B.: Methodische Übungsreihe, Spielreihe, Zergliederungs- und Ganzheitsmethode)
- 5.10 Grundlagen der Sportpädagogik und -psychologie
 - 5.10.1 Grundlagen der Pädagogik-
 - 5.10.1.1 Der Konflikt von Anlage und Umwelteinfluss
 - 5.10.1.2 Erziehung, Bildung und Emanzipation
 - 5.10.1.3 Lernen und Sozialisation
 - 5.10.1.4 Allg. Grundlagen der Sportpädagogik
 - 5.10.2 Grundlagen der Psychologie
 - 5.10.2.1 Allg. Grundlagen der Sportpsychologie
 - 5.10.2.2 Spielselbstverständnis (Spielidee)
 - 5.10.2.3 Entwicklungspsychologie
 - 5.10.2.4 Entspannungs- und Konzentrationstechniken
- 5.12 Bewegungsanweisungen und -korrekturen (Technik)

THEMA 6.: PLANUNG UND GESTALTUNG DER SPORTSTUNDEN MIT UNTERSCHIED-
LICHEN ZIELEN UND GRUPPEN (UE 4)

- 6.2.1 Traditionelle und neue freizeitorientierte Rückschlagspiele
- 6.2.5 Variationen des Grundspiels Badminton (im Bezug auf
Regeln, Spieler, Spielfeld, Geräte etc.)
- 6.4 Sport mit Kindern und Jugendlichen
- 6.4.3 Spezielle Spielformen für Kinder und Jugendliche

THEMA 9.: LEHRGANGSORGANISATION (UE: 1)

- 9.2 Ausgabe der Lehrprobenthemen
- 9.3 Anwesenheit, Abrechnung, Quartier und Essen
- 9.4 Diverses

6. Wochenende Gesamt-UE: 18

THEMA 2.: TAKTIK (UE: 2)

- 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

THEMA 6.: PLANEN UND GESTALTEN DER SPORTSTUNDEN MIT UNTERSCHIEDLICHEN ZIELEN UND GRUPPEN (UE: 11,5)

- 6.2.3 Alternative Spielformen (New Games)
- 6.5 Modellstunden mit verschiedenen Gruppen im Breitensport
- 6.5.1 Modellstunde mit Kindern
- 6.5.2 Modellstunde mit Familien
- 6.6.1 Einführung in die Inhalte der Projekte und die Bearbeitung
- 6.7 Schlagübungen und Kombinationen (Methodische Übungsreihen, Verbesserung von Taktik, Kondition und Koordination)

THEMA 8.: SPORTVERWALTUNG UND GESCHICHTE (UE: 4)

- 8.1 Organe, Satzungen und Ordnungen des BLV und DBV
- 8.2 Trainerordnung, Spiel- Turnierordnung
- 8.3 Spielformen / Wettkämpfe
- 8.4 Regelfragen
- 8.5 Historischer Überblick über die Sportart Badminton und des Sports allgemein
- 8.6 Breitensportentwicklung
- 8.7 Vorbereitung und Durchführung kleinerer Badmintonveranstaltungen (Checkliste)
- 8.8 Versicherungsfälle, Steuer- und Vereinsrecht
- 8.9 Haftung, Aufsichts- und Sorgfaltspflicht als Fachübungsleiter
- 8.10 Aufgaben von LSB und DSB
- 8.11 Schwerpunkte der Sportförderung und Finanzierungsmöglichkeiten

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

- 9.3 Anwesenheit, Abrechnung, Quartier und Essen

7. Wochenende Gesamt-UE: 18

THEMA 6.: PLANEN UND GESTALTEN DER SPORTSTUNDEN MIT UNTERSCHIED-

LICHEN ZIELEN UND GRUPPEN (UE: 12)

- 6.3 Sport mit älteren Menschen
- 6.3.1 Badmintonspezifische Spielformen mit älteren Menschen
- 6.3.2 Allg. Spielformen mit älteren Menschen
- 6.5 Modellstunden mit verschiedenen Gruppen im Breitensport
- 6.5.3 Modellstunde mit älteren Menschen
- 6.5.4 Modellstunde mit Frauen und Männern
- 6.8 Circuittraining

THEMA 7.: STEUERUNG DES ÜBUNGSPROZESSES (UE: 5,5)

- 7.3 Problematik der Leistungsbeurteilung, Testkriterien
- 7.4 Tests einzelner Komponenten (auch von Dysbalancen)
- 7.4.1 Tests sportmotorischer Grundeigenschaften
- 7.4.2 Tests sportartspezifischer Komponenten
- 7.5 Bewegungsbeobachtung / Spielbeobachtung

THEMA 9.: LEHRGANGSORGANISATION (UE: 2)

- 9.5 Diverses

8. Wochenende Gesamt-UE: 18

THEMA 3.: SPORTBIOLOGISCHE UND SPORTMEDIZINISCHE GRUNDLAGEN
UND FITNESS(UE:2)

- 3.11 Konditionsgymnastik
- 3.12 Aerobic

THEMA 5.: LEHREN UND LERNEN (UE:4)

- 5.12 Bewegungsanweisungen und Korrekturen (Technik)

THEMA 6.: PLANEN UND GESTALTEN DER SPORTSTUNDEN MIT UNTERSCHIED-
LICHEN ZIELEN UND GRUPPEN (UE: 8)

- 6.2.2 Allgemeine Ballspiele zur Förderung von Kondition und Koordination
- 6.5 Modellstunden mit verschiedenen Gruppen im Breitensport
- 6.5.5 Modellstunde mit Großgruppen
- 6.6.1 Einführung in die Inhalte der Projekte und die Bearbeitung
- 6.9 Stationstraining (badmintonspezifisch)

THEMA 9.: LEHRGANGSORGANISATION (UE: 4)

- 9.1 Fragestunde und Wiederholung
- 9.4 Lehrfilme
- 9.5 Diverses

9. Wochenende

THEMA 10.: PRÜFUNGEN

- 10.1 Abschlussprüfung
- 10.1.1 Schriftliche Prüfung AP
- 10.1.2 Lehrprobe AP
- 10.1.3 Demonstrationsfähigkeit AP

III. Inhaltliche Darstellung und Literaturverzeichnis

- 1 Bei der Demonstration der Schlag- und Lauftechnik werden neben der verbalen Beschreibung auch viele Hinweise zu Fehler- und Korrekturmöglichkeiten gegeben. Lehrfilme bzw. Aufnahmen der Lehrgangsteilnehmer mittels Video unterstützen die Eigenrealisation. Die Demonstration der Techniken hat für den Fachübungsleiter eine hohe Bedeutung.
An mehreren Beispielen werden methodische Übungsreihen dargestellt. Da dies in der praktischen Arbeit der angehenden Fachübungsleiter eine wichtige Aufgabe sein wird, muss hier sicher ein Schwerpunkt gelegt werden.
Die Begriffe Schlagübung, einseitige bzw. wechselseitige und komplexe Schlagkombinationen werden verwendet.
Unterrichtsorganisatorische Maßnahmen, wie Aufstellung der Gruppe bei der Demonstration bzw. beim Üben, sollen bewusst gemacht werden.
Auch andere theoretische Inhalte wie Verletzungsprophylaxe, Belastungsformen, Alters- und Zielgruppenorientierung etc. sollten an möglichst vielen sinnvollen Stellen dargestellt und erläutert werden.
- 1.1 Zu den Grundlagen der Schlag- und Lauftechnik 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.
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
- 1.1.2 Universal-, Power-, Daumen-, und Rush- (Bratpfannengriff) werden mit ihren Wirkungsweisen und Anwendungsbereichen gezeigt und in Anfängerübungen erprobt.
Lit.: Nr.1 S.25-30
- 1.1.3 Die Unterarmdrehung wird deutlich bei allen harten Schlägen herausgestellt und in Verbindung mit der Hauptfunktionsphase erklärt. Hierzu müssen eine Vielzahl von Trockenübungen und Übungen mit dem Ball (am besten im Überkopfbereich) durchgeführt werden. Begriffe 0-Stellung und verkürzte Schläge werden erläutert.
Lit.: Nr.1 S.30-34 / Nr.2 LB 39, 40

- 1.1.4 Die Grundprinzipien und -bedingungen der Schleifenbewegung werden in enger Verzahnung mit den biomechanischen Grundprinzipien vorgestellt.
Lit.: Nr.1 S.36-38 / Nr.2 LB 39, 40
- 1.1.5 Darstellung einer ausgewogenen Grundstellung und ihrer Vorteile.
Lit.: Nr.1 S.34f
- 1.1.6 Die Bedeutung des schnellen Starts mit seinen Variationen werden ohne und mit Ball 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.
Lit.: Nr.1 S.25
- 1.2 Lit.: Nr.1 S.39-52
- 1.2.1 Lit.: Nr.1 S.40-48
- 1.2.1.1 Lit.: Nr.1 S.40-43
- 1.2.1.2 Lit.: Nr.1 S.44-46
- 1.2.2 Lit.: Nr.1 S.48-52
- 1.2.2.1 Lit.: Nr.1 S.48-52
- 1.2.2.2 Lit.: Nr.1 S.48-52
- 1.3 Lit.: Nr.1 S.68-96
- 1.3.1 Lit.: Nr.1 S.68-96
- 1.3.1.1 Lit.: Nr.1 S.68, 71-76
- 1.3.1.2 Lit.: Nr.1 S.85-87
- 1.3.1.3 Lit.: Nr.1 S.85-87
- 1.3.1.4 Lit.: Nr.1 S.87-90
- 1.3.1.5 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. Der Ball wird mehr mit der Handfläche (Vorhand) oder den Fingerknöcheln (Rückhand) und mit Schultereinsatz und leichter Streckung des Armes gespielt. Ziel 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.
- 1.3.2 Lit.: Nr.1 S.69-71
- 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
1.4	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	Lit.: Nr.1 S.78-83
1.4.1.3	Lit.: Nr.1 S.78-83
1.4.1.4	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.121f
1.4.2.3	Lit.: Nr.1 S.121f
1.4.2.4	Lit.: Nr.1 S.121
1.4.2.5	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
1.5.2	Lit.: Nr.1 S.54-57, 101-108, 116f
1.5.2.1	Lit.: Nr.1 S.55
1.5.2.2	Lit.: Nr.1 S.56f
1.5.2.3	Lit.: Nr.1 S.101-108
1.5.2.4	Lit.: Nr.1 S.56
1.5.2.5	Lit.: Nr.1 S.129-133

- 1.5.2.6 Lit.: Nr.1 S.54
- 1.5.2.7 Lit.: Nr.1 S.54
- 1.5.2.8 Lit.: Nr.1 S.55
- 1.5.2.9 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 fordern eine variable Anpassung.
- 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 Lit.: Nr.1 S.139-146 / Nr.4 S.109-129 / Nr.7 / Nr.8
- 2.3.1 Lit.: Nr.1 S.139-146 / Nr.7 / Nr.8
- 2.3.2 Lit.: Nr.1 S.146 / Nr.7 / Nr.8
- 2.4 Lit.: Nr.1 S.147-164 / Nr.9
- 2.4.1 Lit.: Nr.1 S.147-164
- 2.4.1.1 Lit.: Nr.1 S.148-152
- 2.4.1.2 Lit.: Nr.1 S.152-158
- 2.4.1.3 Lit.: Nr.1 S.152-158
- 2.4.2 Lit.: Nr.1 S.164
- 2.5 Lit.: Nr.1 S.165-176 / Nr.9
- 2.5.1 Lit.: Nr.1 S.165-168
- 2.5.2 Lit.: Nr.1 S.169-172
- 2.5.3 Lit.: Nr.1 S.169-172
- 2.6 Lit.: Nr.1 S.160-163
- 2.7 Lit.: Nr.1 S.173-176
- 2.8 Die Übungsformen taktischer Verhaltensweisen sollten zusätzlich in andere Praxisstunden eingebaut werden (z.B. Modellstunden), um den Kursteilnehmern viele Übungsbeispiele darzustellen.
Lit.: Nr.7 / Nr.9
- 2.8.1 Lit.: Nr.1 S.139-146 / Nr.4 108-121,174-183,190f,202f / Nr.7
- 2.8.2 Lit.: Nr.1 S.160-163 / Nr.4 130-134, 194f / Nr.9
- 2.8.3 Lit.: Nr.1 S.173-176 / Nr.4 135-137 / Nr.9

- 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 Üben (oder bei anderen Bereichen) zurückgegriffen werden. Zum anderen werden hier gesundheitliche Aspekte und das Thema der allgemeinen Fitness angesprochen. Dies hat für den Breitensport eine herausragende Bedeutung.
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 Übungsprozess 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
- 3.1.2.1 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 dem gesundheitsfördernden Aspekt einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung ein breiter Raum zu geben. Die unterschiedlichen Anforderungen der Ernährung bei erhöhter Belastung und beim älteren Menschen ergänzen diesen Bereich..
Lit.: Nr.2 LB 17,17A / Nr.13 S.167-169 / Nr.10 S.103-129 /Nr.24
- 3.2.1 Lit.: Nr.2 LB 17,17A
- 3.2.2 Lit.: Nr.2 LB 17, 17A / Nr.24
- 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
- 3.4 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.1 S.37f
- 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 im 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).
Lit.: Nr.1 S.13f / Nr.2 LB 17 / Nr.12 S.319-338 / Nr.16 /Nr.25 / Nr.26 / Nr.27 / Nr.28

- 3.7 Im Bereich der Sportmassage sollen einige grundlegende Maßnahmen und Griffe vermittelt werden. Besonderes Gewicht muss hier auf Kontraindikationen gelegt werden. Die Grundlagen des Tapen sollen ebenfalls genannt werden.
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 Lit.: siehe 3.9
- 3.9.2 Das Gewicht liegt hier auf den Vorteilen der CHRS-Methode gegenüber dem Stretching.
Lit.: Nr.12 S.222-224
- 3.10 Die Funktionsgymnastik kann in Übungseinheiten bzw. in Modellstunden eingebaut werden. 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 eignet sich für die einleitenden Phasen einer praktischen Übungsstunde oder für eine Modellstunde. Wegen des auffordernden Charakters ist dieses Thema besonders geeignet.
Lit.: Nr.31
- 3.13 Die wichtigsten Formen des Dopings sind zu erläutern. Konzentrieren sollte man sich mehr auf die realistisch möglichen Formen des Doping für einen Badmintonspieler. Die Gefahren und die Verantwortung des Fachübungsleiters müssen deutlich herausgestellt werden.
Lit.: Nr.2 LB 16 / Nr.13 S.169-171 / Nr.32
- 3.14 Neben den genannten Stichworten können evtl. weitere gesundheitlich relevante Aspekte genannt werden. Der Einfluß auf Training und Wettkampf ist hervorzuheben.
Lit.: Nr.2 LB 16 / Nr.13 S.165

- 4 Theorie und Praxis der Verbesserung der konditionellen Eigenschaften werden unter diesem Punkt dargestellt und in Verbindung zu Übungsstunden 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 Übungs- 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 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 Fachübungsleitern 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 kann in Unterrichts- und Modellstunden 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 Fachübungsleiters in Verbindung mit den Sportlern 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.
Lit.: Nr.2 LB 27,30,31
- 5.2 Lit.: Nr.2 LB 14,15 / Nr.10 / Nr.11
- 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
- 5.5 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 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 schriftliche Fixieren von Unterrichtsplänen kann an Beispielen mittels OHP vorgenommen werden. Auf mögliche Fehler und Mängel wird deutlich hingewiesen.
Lit.: Nr.2 LB 38 / Nr.13 S.74-78
- 5.8 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
- 5.9 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
- 5.10 Das größere Gewicht liegt bei diesen beiden Punkten bei der Sportpsychologie und deren Anwendung.
- 5.10.1 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
- 5.10.1.1 Lit.: Nr.37
- 5.10.1.2 Lit.: Nr.37
- 5.10.1.3 Lit.: Nr.37
- 5.10.1.4 Lit.: Nr. 37
- 5.10.2 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
- 5.10.2.1 Lit.: Nr.2 LB 23,24 / Nr.39
- 5.10.2.2 Lit.: Nr.2 LB 23,25 / Nr.39 S.52-60
- 5.10.2.3 Lit.: Nr.13 S.71-77

- 5.10.2.4 Lit.: Nr.13 S.198-219
- 5.11 Im Bezug auf die Literatur soll auf die wichtigsten, für die Fachübungsleiter 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 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, 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.
- 5.12 Dieser Punkt hat für die praktische Arbeit des Fachübungsleiters sicher eine herausragende Bedeutung. In Teamarbeit und durch Anleitung der Ausbilder sollen Fehler erkannt und Hilfen und Lösungsstrategien erarbeitet werden. Videoanalysen können die Arbeit unterstützen.
- 6 Der Punkt 6 ist sicher der Kernpunkt der Fachübungsleiter Breitensport Ausbildung und bis auf wenige Unterrichtseinheiten (6.1. und 6.5) praktisch durchzuführen. Der hohe zeitliche Umfang unterstreicht seine Bedeutung. Die Teilnehmer sind im hohen Maße zu beteiligen, damit sie ihre Erfahrungen einbringen und das Erlernte anwenden. Punkt 6 wird somit im Allgemeinen mehr in der zweiten Ausbildungsphase 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 Fachübungsleiter sollte sich seines Handelns immer bewusst sein, um sachgerecht entscheiden zu können.
- Lit.: Nr.

- 6.1 Diese theoretische Einheit bildet die Grundlage für die Beschäftigung mit der Praxis. Hier werden die Begründungen und Ziele für den Breitensport ersichtlich gemacht und ausführlich diskutiert. Die Teilnehmer können aus ihrem Bereich Erfahrungen einbringen und sollten dazu im hohen Maße aufgefordert werden.
Lit.: Nr.
- 6.1.1 In Verbindung mit dem Ausbildungspunkt 8.6 (Breitensportentwicklung) wird die allgemeine Breitensportentwicklung seit Mitte der 80er Jahre und die gleichzeitigen Veränderungen in Sport und Gesellschaft dargestellt. Weiterhin werden die Zielsetzungen des Landessportbundes NRW und des Kultusministerium, welche in Zusammenarbeit mit den Sportverbänden formuliert worden sind, aufgezeigt und kritisch durchleuchtet. Auf die Breitensportentwicklung im BLV NRW seit 1989 und die aktuellen Projektvorhaben im laufenden Jahr wird speziell eingegangen.
Lit.: Nr.
- 6.1.2 Neben der Diskussion über ein differenziertes Spielselbstverständnis von Badminton-Breitensportlern/innen wird über die Bildung von Motivkategorien zur Klärung eines Anforderungsprofils des Fachübungsleiters Breitensport gesprochen
Lit.: Nr.LB
- 6.2 Die Teilnehmer sollten bei diesem Praxisthema in hohem Maße eingebunden werden, um auf der einen Seite vielfältige Erfahrungen in der praktischen Umsetzung zu erhalten, aber auch um ihre eigenen Ideen einzubringen. Auf diese Art erfolgt ein bewusstes Lernen, welches die Schwierigkeiten bei der Durchführung aufzeigt.
Lit.: Nr.
- 6.2.1 Unterschiedliche Rückschlaggeräte, z.B. Handy, Family Tennis, Beach Ball, Speckbretter etc., sollen nicht nur vorgestellt, sondern auch mit ihren Variationsmöglichkeiten erprobt werden. Die Teilnehmer erfahren die methodisch-didaktische Begründung für einen Einsatz dieser Geräte: Unterschiedlichen Zielgruppen bzw. Altersstufen wird auf diese Art die Möglichkeit eröffnet, durch wichtige motorische Grunderfahrungen das Badmintonspiel leichter zu erlernen.
Lit.: Nr.
- 6.2.2 In enger Zusammenarbeit mit den Teilnehmern werden eine Vielzahl von unterschiedlichsten Ballspielen vorgestellt und durchgeführt (z.B. Schweißball, Gullyball, Brennball, Fußballvariationen etc.). Die Wirkung auf die konditionellen Eigenschaften und die Motorik werden ebenfalls erläutert.
Lit.: Nr.

- 6.2.3 Darunter fallen neben den großen und kleinen Spielen auch die diversen Spiele mit und nach Musik. Groß- und Kleingeräte sowie Alltagsmaterialien wie Putzläppen sollten verwendet werden. Zu diesem Komplex gehören auch die ‘New Games’ oder der Erlebnissport, was über einen hohen Aufforderungscharakter verfügt. Die angehenden Fachübungsleiter sollen diese Inhalte nicht nur kennenlernen, sondern auch die Einsatzmöglichkeiten von alternativen Spielen in Badminton-Breitensportstunden diskutieren.
Lit.:Nr.
- 6.2.4 Bewegungsspiele, die der Kooperation und Kommunikation unter den Teilnehmern dienen, stehen im Vordergrund. Nicht die Konkurrenz, sondern das gemeinsame, freudvolle Erleben soll hier erfahren werden. Gruppendynamische Methoden bei der sportlichen Betätigung werden den Teilnehmern bewusst gemacht.
Lit.: Nr.
- 6.2.5 Die Variationen des Grundspiels Badminton sollen für Abwechslung und Flexibilität sorgen. Beispiele wären: Spielen mit einem Schläger, nach Tischtennisregeln, mit Handfassung, mit Veränderung der Feldmaße etc. Die verschiedenen Wirkungen der Veränderungen sollen ebenfalls dargestellt werden.
Lit.: Nr.
- 6.2.6 Hier bieten sich Spielformen wie Schweizer System, Handicap usw. an.
Lit.: Nr.
- 6.3 Dieser Punkt trägt der wachsenden Bedeutung des Sports mit Älteren Rechnung. Nach der theoretischen Grundlegung werden die praktischen Konsequenzen aufgezeigt.
Lit.: Nr.
- 6.3.1 Neben den gesellschaftlichen Veränderungen in der Altersstruktur der Bevölkerung wird der Begriff der ‘neuen Alten’ vorgestellt. Der gesundheitliche Aspekt muss deutlich herausgestellt werden. Aus den Vorüberlegungen ergeben sich folgerichtig Konsequenzen für die Vereine. Methodische Aspekte, physiologische Grundlagen und psychische Voraussetzungen im Sport mit Älteren sollen die Teilnehmer für die besonderen Anforderungen sensibel machen. Motive und die normale Bewegungsumwelt von älteren Menschen müssen erläutert und die Auswirkungen der Bewegungserfahrung verstanden werden.
Lit.: Nr. LB
- 6.3.1 Unter Berücksichtigung der in 6.3 genannten wichtigen Faktoren werden Übungsbeispiele in Theorie und Praxis vermittelt
Lit.: Nr.

- 6.3.2 Unter Berücksichtigung der in 6.3 genannten wichtigen Faktoren werden unterschiedliche Bewegungsspiele aus den Bereichen der kleinen und großen Spiele und aus den 'New Games' vorgestellt.
Lit.: Nr.
- 6.4 Ein großer Teil der angehenden Fachübungsleiter wird in der Zukunft mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. Aus diesem Grunde ist hier auch ein Schwerpunkt zu legen.
- 6.4.1 Lit.: Nr.2 LB 14, 28, 45 / Nr.12 S.291-318 / Nr. 40 / Nr. 41
- 6.4.2 Lit.: Nr. 42
- 6.4.3 Lit.: Nr. 4 S.33-53 / Nr. 43
- 6.5 Planung, Durchführung und Reflexion von zielgruppenspezifischen Übungsstunden in Theorie und Praxis. Die jeweiligen physischen, psychischen, motivationalen und motorischen Voraussetzungen müssen beachtet werden.
Lit.: Nr.
- 6.5.1 Förderung der allgemeinen kindlichen Entwicklung durch allgemeine und badminton-spezifische Bewegungsförderung. Grundlagen aus dem Punkt 6.4 werden berücksichtigt.
Lit.: Nr.
- 6.5.2 Kernpunkt ist ein Bewegungsangebot, welches generationsübergreifenden und -integrierenden Sport ermöglicht. Allgemeine, gruppenbezogene Angebot unter kommunikativ-sozialem Aspekt stehen im Vordergrund.
Lit.: Nr.
- 6.5.3 Die unter Punkt 6.3 genannten theoretischen und praktischen Inhalte werden jetzt auf eine Übungsstunde in ihrer Gesamtheit bezogen. Die besonderen Anforderungen sind dabei zu beachten.
Lit.: Nr.
- 6.5.4 Das Selbstverständnis der Breitensportler/innen (z.B. Wiedereinsteiger, Quereinsteiger, Sportabstinenter) muß unter der Spannweite der konditionellen und motorischen Voraussetzungen unter Einbeziehung der gesundheitlichen Aspekte gesehen werden. Die Schwierigkeiten durch die häufig anzufindenden unterschiedlichen Interessen und geschlechtlichen und körperlichen Unterschiede müssen dargestellt und Lösungsmöglichkeiten zu einem gemeinsamen Sporttreiben angeboten werden.
Lit.: Nr.
- 6.5.5 Die organisatorischen Fragen stehen in diesem Punkt im Vordergrund. Hier werden praktische Hilfestellungen vorgestellt, mit denen die Arbeit mit leistungsheterogenen großen Gruppen sinnvoll und effektiv vorgenommen werden kann.
Lit.: Nr. 4 S.237-295

- 6.6 Die Projektarbeit dient dazu, die in der Ausbildung vermittelten Inhalte bereits während der laufenden Ausbildungsphase unter einer spezifischen Themensetzung in die Praxis umzusetzen. Es handelt sich hierbei um einen angeleiteten Theorie-Praxis Prozeß nach projektmethodischen Kriterien.
Lit.: Nr.
- 6.6.1 Die Projektarbeit wird erläutert und an Beispielen verdeutlicht. Gemeinsam mit den Teilnehmern werden die neuen Projekte festgelegt und die Vorgehensweise bei der Realisierung besprochen. Die Beratung wird während des gesamten Lehrgangs fortgeführt.
Lit.: Nr.
- 6.6.2 Allgemeine und spezifische Informationen zu Strategien und Arbeitsweisen bei der Öffentlichkeitsarbeit werden vorgestellt. Die Vorbereitung von Texten, Zeichnungen, Photos und Broschüren für unterschiedliche Medien (z.B. Plakate, Handzettel, Zeitungsartikel, Lokalfunk etc.) kann in hohem Maße mit den Teilnehmern erarbeitet werden.
Lit.: Nr.
- 6.6.3 Erarbeitung einer variablen, aber dennoch konkreten (evtl. arbeitsteiligen) Arbeitsplanung zur Vorbereitung, Durchführung und Ergebniskontrolle von öffentlichkeitswirksamen Breitensportaktivitäten im Badminton.
Lit.: Nr.
- 6.6.4 Allgemeine Beratung bei der Beschaffung benötigter Materialien und Hinweise auf fachkompetente Kontakte, die bei der Durchführung von Breitensportveranstaltungen notwendig oder hilfreich sind.
Lit.: Nr.
- 6.7 Lit.: Nr.4 S.58-77,79-93,139-159,164-173,208-235
- 6.8 Lit.: Nr.48
- 6.9 Lit.: Nr.4 S.237-295
- 7 Die Unterpunkte 7.1 und 7.2 stehen 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 breitensportliche und gesundheitsbezogene Aspekte konzentrieren und dabei praktisch anwendbare Tests in den Vordergrund stellen. Spielbeobachtungen bzw. Bewegungsbeobachtungen können in allen Disziplinen an den Teilnehmern selbst 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.2 LB 48 / Nr.13 S.9-17,145-151
- 7.4 Lit.: Nr.2 LB 48 / Nr.13 S.145-151
- 7.4.1 Lit.: Nr.2 LB 48 / Nr.13 S.145-151
- 7.4.2 Lit.: Nr.3 / Nr. 4
- 7.5 Einfache Technik- und Spielbeobachtungsbögen werden vorgestellt.
Lit.: Nr.3 / Nr. 4
- 8 Der Punkt 8 ist ein theoretischer Bereich, der z.T. auch zur häuslichen Arbeit aufgegeben werden kann. Die Unterpunkte 8.3, 8.8, 8.9 und 8.11 sollten etwas intensiver behandelt werden, da der Fachübungsleiter damit häufig in direkter Verbindung steht.
- 8.1 Lit.: Nr.49 / Nr.50
- 8.2 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
- 8.6 Lit.: Nr.
- 8.7 In diesem Punkt wird dargestellt, was bei der Planung eines Turniers zu berücksichtigen ist.
- 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
- 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. Die Abschlussprüfung ist in drei Teile eingeteilt. Jeder einzelne Teil muss bestanden werden. Es besteht eine Nachprüfungsmöglichkeit. Die bestandenen Einzelprüfungen können von der Lehrgangsleitung anerkannt werden. Neben der Abschlussprüfung muss der Kursteilnehmer ein Projekt im Bereich des Breitensports durchführen. Dieses Projekt ist Teil der Gesamtprüfung.

- 10.1 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. Alle drei Prüfungsteile müssen bestanden sein. Es werden keine Noten gegeben. Der Kursteilnehmer kann sich im Rahmen der Abschlussprüfung (aber auch zu einem späteren Zeitpunkt) auf Antrag einer technischen Erweiterungsprüfung unterziehen. Bei einem erfolgreichen Abschluß kann er, falls er die gesamte Breitensportausbildung ebenfalls erfolgreich absolviert hat, direkt zum Aufbaukurs der C-Trainer Ausbildung zugelassen werden.
- 10.2.1 Die schriftliche Prüfung hat einen Umfang von zwei Stunden und kann sich auf Inhalte des gesamten Kurses beziehen. Inhalte, welche zur häuslichen Vorbereitung aufgegeben wurden, können ebenfalls berücksichtigt werden. Eine nicht bestandene Klausur wird mit dem Teilnehmer besprochen. Bei einer Fortsetzung seiner Ausbildung wird die bestandene Klausur im Rahmen der C-Trainer Ausbildung als Zwischenprüfung anerkannt.
- 10.2.2 Die Lehrprobe muss vor der Gesamtprüfung maschinengeschrieben abgegeben werden. Der Prüfling bereitet eine Unterrichtsstunde von eineinhalb Stunden vor. Das Thema hat er spätestens am letzten Ausbildungstag erhalten. Die schriftliche Vorbereitung ist detailliert und umfangreich. Eine differenzierte Bewertung wird auf einem Formblatt festgehalten und bei einem negativen Ausgang mit dem Prüfling besprochen. Eine bestandene Lehrprobe kann ,bei einer Fortsetzung seiner Ausbildung im Rahmen der C-Trainer Ausbildung, für die Abschlussprüfung anerkannt werden.
- 10.2.3 Bei der Überprüfung der Demonstrationsfähigkeit liegt der Schwerpunkt deutlich auf der Darstellung und Erläuterung der erlernten Techniken. Dies wird im Normalfall ohne Ball und mit reduziertem Tempo durchgeführt. Die Ergebnisse werden auf einem Formblatt festgehalten. Eine nicht bestandene Prüfung wird mit dem Prüfling besprochen. Der Prüfling kann auf Antrag eine technische Erweiterungsprüfung absolvieren. Diese entspricht den Anforderungen der Zwischenprüfung bei der C-Trainer Ausbildung. Bei einem Bestehen dieser Erweiterungsprüfung kann der Fachübungsleiter nach der erfolgreichen Absolvierung aller anderen Teilprüfungen direkt zum Aufbaukurs der C-Trainerausbildung zugelassen werden.
- 10.2 Das Projekt ist Bestandteil der Prüfung. Das Projektthema wird in Absprache mit der Lehrgangsführung im Laufe der Ausbildung festgelegt und kann Aktionen wie ‘Tag der offenen Tür’, Schnupperkurse, Badminton-Fitnessangebote etc. auf Vereins-, Stadt-, Kreis- oder Verbandsebene beinhalten. Durchführung und Auswertung können auch in Teamarbeit vorgenommen werden. Für eine Vergabe des Fachübungsleiterscheins muß das Projekt erfolgreich abgeschlossen sein. Dazu gehört auch die schriftliche Auswertung des Projektes

- 10.2.1 Der oder die Kursteilnehmer müssen das gesamte Projekt selbständig planen , vorbereiten, durchführen und dokumentieren. Dies kann bei größeren Projekten in partnerschaftlicher Aufteilung bestimmter Arbeitsbereiche geschehen. Die eigenständige Teilleistung muss jedoch erkenntlich sein.
- 10.2.2 Die Projektauswertung wird an einem gesonderten Tag nach der Ausbildung durchgeführt. Die schriftlich ausgearbeiteten Dokumentationen müssen bis zu diesem Tag vorliegen.

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 ,Dr. 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, Dr. M. / Pollert, Dr. R. / Hackfort, Prof.Dr.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 Doeblen, 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

IV. Fragenkatalog (Beispiele)

- 1) Welche Aufgaben kommen auf einen Fachübungsleiter zu und welche Fähigkeiten werden gefordert?
- 2) Was sollte einen Fachübungsleiter auszeichnen in fachlich-persönlicher Hinsicht und was sein Verhalten anbelangt?
- 3) Warum ist theoretisches Wissen für einen Fachübungsleiter von hoher Bedeutung?
- 4) Nennen Sie Partner (oder Institutionen), die relativ eng mit der Tätigkeit des Fachübungsleiters verbunden sind (Binnenraum) und solche, die sich mehr außerhalb des eigentlichen Übungsbetriebes befinden.
- 5) Nennen Sie einige Bücher und Zeitschriften, die für einen Fachübungsleiter Breitensport Badminton wichtig sein könnten (je 4 allgemeine und spezielle).
- 6) Nennen Sie einige Unterrichtshilfen und deren Vor- und Nachteile (z.B. Photos, Video, etc.).
- 7) Erklären Sie das Prinzip der Anpassung und des Wechsels von Belastung und Erholung.
- 8) Was ist die 'Homöostase', die 'Superkompensation', die 'Adaption' ?
- 9) Erklären Sie den Grundsatz der ansteigenden Belastung, des Abhängigkeitsverhältnisses von Belastungsintensität und Belastungsumfang, der Kontinuität des Übungsprozesses, der Variation.
- 10) Unter welchen Voraussetzungen wird die Leistungsfähigkeit immer weiter abnehmen statt ansteigen?
- 11) Nennen Sie die Anforderungsbereiche, aus denen sich die sportliche Leistung bildet.
- 12) Was versteht man unter komplexer Zusammensetzung der sportlichen Leistungsfähigkeit ?
- 13) Welches sind die koordinativ bedingten Leistungsfaktoren?
- 14) Welche Anforderungen taktischer Natur werden an den Badmintonspieler gestellt?
- 15) Wozu benötigt der Badmintonspieler z.B. Schnellkraft, Reaktionsfähigkeit, Ausdauer etc.
- 16) Welche Anforderungen werden im konditionellen Bereich an den Badmintonspieler gestellt?
- 17) Nennen Sie die Anwendungsgebiete der Biomechanik.
- 18) Nennen Sie drei biomechanische Prinzipien und beschreiben Sie diese im Bezug auf die Badmintontechnik.
- 19) Was muß der Fachübungsleiter beherrschen, wenn er die Biomechanik auf seine Sportart bezogen sinnvoll anwenden will?
- 20) Erläutern Sie das biomechanische Prinzip des optimalen Beschleunigungsweges (der Anfangskraft, der Koordination der Teilimpulse) auch im Bezug auf die Badmintontechnik.
- 21) Definieren Sie den Begriff 'Biomechanik'.
- 22) Beschreiben Sie die Bewegungsmöglichkeiten der Hand.

- 23) Was versteht man unter 'Supination' bzw. 'Pronation'?
- 24) Was ist unter dem Begriff 'Schwungschleife' zu verstehen? Nennen Sie kurz Absicht, allgemeinen Verlauf, Grund und einzuhaltende Ausführungsnotwendigkeiten.
- 25) 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.
- 26) Erläutern Sie den Unterschied zwischen 'maximalem' und 'optimalen' Beschleunigungsweg und erläutern Sie kurz am Clear ob sich beide bei Badmintonschlägen voneinander unterscheiden.
- 27) Nennen Sie verschiedene Griffhaltungen und erläutern Sie deren Einsatz.
- 28) Sind auch Schläge mit dem 'Daumengriff' aus der Vorhand möglich?
- 29) Wozu sollte der 'Powergriff' eingesetzt werden?
- 30) Bei welchen Schlägen bzw. wann empfiehlt sich der 'Universalgriff'?
- 31) Nennen Sie die Phasen, in die Badmintonschläge eingeteilt werden?
- 32) Welches ist die Hauptfunktionsphase bei den meisten Badmintonschlägen?
- 33) Wann enden Ausholphase, Schlagphase Teil 1, Schlagphase Teil 2 und Ausschwingphase bei den verschiedenen Schlägen ?
- 34) Warum hat man für die beiden Teile der Schlagphase keine unterschiedlichen Begriffe gewählt?
- 35) Sind auch Badmintonschläge ohne Schlagphase möglich?
- 36) Vergleichen Sie die Schlagphase Teil 2 beim Vorhand Überkopf Clear und Rückhand Überhand Clear.
- 37) Welche Bewegung vollzieht der Oberarm bzw. der Unterarm beim Clear in der Schlagphase Teil 2?
- 38) Beschreiben Sie die Ausschwingphase beim Smash.
- 39) Beschreiben Sie die folgende Technik, geben Sie einen methodischen Weg an und nennen Sie mögliche Fehler und deren Korrektur (benutzen Sie die Fachtermini): Aufschläge im Einzel und Doppel, Lob vom Netz, Stop, Heben, Töten, Push, Drive, Smashabwehr (hoch, kurz), Überkopfschläge, Vorhand Überhandschläge, Links-vom-Kopf Schläge, Rückhand Überhandschläge.
- 40) Erläutern Sie das Prinzip des schnellen Starts.
- 41) Erläutern Sie die Begriffe 'Rebound Jump', 'Vorspannungssprung' und 'Auftaktschritt'.
- 42) Warum sind Lauf- und Schlagtechniken untrennbar miteinander verbunden?
- 43) Nennen Sie (8) grundlegende technische Fertigkeiten, die Sie im Rahmen der Grundausbildung lehren würden.
- 44) Wie überprüfen Sie die Verbesserung eines technischen Elements?

- 45) Bewerten Sie den Chinasprung in taktischer und konditioneller Hinsicht.
- 46) Ist der hohe oder der tiefe Ausfallschritt zu bevorzugen?
- 47) Erklären Sie die Wechselwirkung zwischen Technik und Kondition an einem selbst gewählten Beispiel.
- 48) Erklären Sie die Wechselwirkung zwischen Technik und Taktik an einem selbstgewählten Beispiel.
- 49) Nennen Sie Lauftechniken zum Netz, zur Grundlinie und zu den Seiten.
- 50) Zeichnen Sie die Flugkurven der verschiedenen Schläge auf.
- 51) Nennen Sie die Schlagarten und deren Treffbereiche und tragen sie diese in ein Schaubild ein.
- 52) Erläutern Sie den Begriff 'Ausholphasenendstellung'.
- 53) In welcher Form sind im Badminton Ausfallschritte / Sprünge anzutreffen?
- 54) Wozu dient der Chinasprung?
- 55) Erläutern Sie die Bedeutung des Umsprungs.
- 56) Beschreiben Sie die Beinarbeit beim Umsprung.
- 57) Was ist 'Bewegungssehen', und warum ist dieses bei der Vermittlung von Techniken so wichtig?
- 58) Wie bauen Sie als Fachübungsleiter eine Bewegungsvorstellung auf?
- 59) Was ist ein 'Bewegungsprogramm'?
- 60) Was versteht man unter 'Bewegungssteuerung'?
- 61) Was versteht man unter 'formelhafter Rede'?
- 62) Äußern Sie sich zur Notwendigkeit der 'Übertragung einer Bewegung' in das Langzeitgedächtnis.
- 63) Was versteht man unter 'kinästhetischem Empfinden'?
- 64) Nennen Sie fünf Maßnahmen, mit denen die Empfindungsfähigkeit für Eigenbewegungen entwickelt werden kann.
- 65) 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.
- 66) Nennen Sie drei grundlegende Vorgehensweisen (beim Erlernen von Technik), denen bei der Anwendung methodischer Maßnahmen gefolgt werden sollte.
- 67) Wie kommt der Trainer zu 'Sollbildern' von Techniken?
- 68) Erläutern Sie kurz den Begriff 'Koordination'.
- 69) Nennen Sie kurz die wesentlichen Phasen der inneren Bewegungsentwicklung.

- 70) Wie kommt es zur Veranlassung bzw. Auslösung von Bewegungen?
- 71) Erläutern Sie den Begriff 'Bewegungsvorstellung'.
- 72) Wie hängen die Funktionen des Gehirns mit denen der Muskeln zusammen?
- 73) Wie entsteht ein 'Bewegungsentwurf'?
- 74) Was bezeichnet man als 'Timing'?
- 75) Nennen Sie einige koordinative Fertigkeiten.
- 76) Was ist die Differenzierungs-, Orientierungs-, Gleichgewichts-, Reaktions-, Kopplungs-, Umstellungs- und Rhythmusfähigkeit?
- 77) Was sind koordinative Fähigkeiten? Erläutern Sie diese.
- 78) Nennen Sie einige Grundbedingungen, die beim Aufbau einer Übungsstunde zu berücksichtigen sind.
- 79) Nennen Sie Inhalte einer Unterrichtsstunde für den Hauptteil.
- 80) Nennen Sie allgemeingültige methodische Grundsätze, die im Aufbau einer Unterrichtsstunde Berücksichtigung finden.
- 81) Warum ist Differenzierung und Individualisierung im Trainingsprozess von Wichtigkeit?
- 82) Nach welchen Gesichtspunkten könnte man Gruppeneinteilungen vornehmen?
- 83) Welche Überlegungen muß der Fachübungsleiter tätigen, bevor er mit der Unterrichtsplanung beginnen kann?
- 84) Wie muß die Reihenfolge aussehen, wenn Sie im Training Kraftausdauer, Schnelligkeit, taktische Fähigkeiten oder Technik trainieren wollen?
- 85) Welche ' W's ' müssen Sie bei einer Unterrichtsplanung berücksichtigen?
- 86) Stellen Sie die Zusammenhänge von einleitendem Teil, Hauptteil und Schlußteil dar.
- 87) Welche taktische Wirkung hat der hohe Aufschlag, der Überkopf Clear, der Überkopf Drop, der Überkopf Smash, der Lob etc.
- 88) Nennen Sie einen Lehrweg zur Vermittlung taktischer Fähigkeiten.
- 89) Nennen Sie allgemeingültige taktische Regeln für das Badmintonspiel.
- 90) Warum hat die Taktik beim Badminton eine große Bedeutung?
- 91) Nennen Sie taktische Tips für das Einzel.
- 92) Nennen Sie fünf Beispiele für spieltaktische Maßnahmen.
- 93) Nennen Sie drei Beispiele für spieltaktische Fehler, die ein Spieler im Spiel machen kann.
- 94) Nennen Sie Übungen zu Verbesserung des spieltaktischen Verhaltens. Begründen Sie die Wirkung.
- 95) Erläutern Sie den Unterschied von 'gedeckten' und 'offenen' Verletzungen.

- 96) Was ist 'Muskelkater' und wie können die Auswirkungen verringert werden?
- 97) Hat Sport etwas mit Gesundheit zu tun? Wenn ja, begründen Sie ihre Aussage.
- 98) Erklären Sie kurz die Unterschiede zwischen Prellung, Muskelzerrung und Muskelriß.
- 99) Nennen Sie Maßnahmen zur Verhütung von Sportverletzungen.
- 100) Welche Wirkungen hat der Saunabesuch?
- 101) Was ist bei Massagen zu beachten und welche Wirkungen hat sie?
- 102) Stellen Sie dar, was ein Sportschaden und was eine Sportverletzung ist.
- 103) Was ist bei einer Ohnmacht zu tun?
- 104) Nennen Sie verschiedene Formen des Doping und erläutern Sie diese kurz.
- 105) Was ist bei einem Muskelkrampf zu tun und was könnten die Ursachen sein?
- 106) Erläutern Sie die Begriffe 'Doping', 'Übertraining', 'Tape', 'Stretching', 'Cool-down', 'Verrenkung' etc.
- 107) Welche Sportverletzungen kommen im Badmintonsport vor und welche Behandlungsmöglichkeiten kennen Sie? Nennen Sie auch Fehler bei der Behandlung (Erstmaßnahmen).
- 108) Skizzieren Sie ein Aufwärmprogramm
 - a) vor einem Hobbyturnier
 - b) vor einer Übungseinheit, in der Schwerpunkt Kraftausdauer der Beine sein soll.
 - c) Warum soll man sich überhaupt aufwärmen?
- 109) Erläutern Sie einige Grundprinzipien des Stretching.
- 110) Erklären Sie die Unterschiede zwischen hellen und dunklen Muskelfasern.
- 111) Für welche Energiegewinnung sind die 'hellen' Muskelfasern wichtig, für welche Energiegewinnung die 'dunklen' Muskelfasern?
- 112) Was ist unter dem Begriff 'Kondition' zu verstehen?
- 113) Welche Aspekte der Kraft werden im Badmintonsport benötigt? Begründen Sie ihre Wahl.
- 114) Erklären Sie die Begriffe: Kontraktion und Hypertrophie.
- 115) Nennen Sie Möglichkeiten die
 - a) aerobe Ausdauer
 - b) anaerobe Ausdauer zu trainieren.
- 116) Erklären Sie die Begriffe 'Schattenbadminton / Polizistenspiel'.
- 117) Finden Sie Beispiele für Trainingswirkungen im
 - a) physiologischen Bereich (Muskulatur / Herz-Kreislauf).
 - b) Stoffwechselbereich (Wasserhaushalt / Mineralstoffwechsel).
 - c) intellektuellen Bereich (Selbständigkeit / Kreativität / Mitbestimmung im Training).
- 118) Was verstehen Sie unter dem Begriff 'Ausdauer'?

- 119) Nennen Sie ein Beispiel zum Thema 'badmintonspezifische Kraft' und begründen Sie ihre Darstellung.
- 120) Nennen Sie ein Beispiel zum Thema 'badmintonspezifische Schnelligkeit' und begründen Sie ihre Darstellung.
- 121) Welche Arten der Muskelfasern werden unterschieden?
- 122) Erläutern Sie die Beziehung zwischen Muskelkraft und Muskelquerschnitt.
- 123) In welcher Beziehung unterscheidet sich das Herz eines Ausdauertrainierten von dem eines Untrainierten?
- 124) Erklären Sie kurz die Begriffe: Belastungsintensität, -umfang, -dichte, -dauer und Trainingshäufigkeit.
- 125) Unterscheiden Sie grob die Belastungsnormative bei der Verbesserung von Schnellkraft, Kraftausdauer und Maximalkraft.
- 126) Was versteht man unter aerober bzw. anaerober Energiegewinnung?
- 127) Welche Bedeutung hat die allgemeine Ausdauer für den Badmintonspieler?
- 128) Welche Substanz ist die Energiequelle des Muskels und welche Energiespeicher kennen Sie?
- 129) Was steckt hinter der Aussage 'Zum Sprinter wird man geboren'?
- 130) Welche Aufgabe haben die Phosphate?
- 131) Welche Rolle spielt der Sauerstoff bei der Energiebereitstellung?
- 132) Erläutern Sie die Begriffe 'anaerobe laktazide und anaerobe alaktazide Ausdauer'.
- 133) Erläutern Sie die Begriffe allgemeine Ausdauer, spezielle Ausdauer, lokale Ausdauer etc.
- 134) Was versteht man unter Übersäuerung der Muskulatur und wie entsteht sie?
- 135) Was versteht man unter Trainingsmethoden?
- 136) Stellen Sie die Wechselbeziehungen zwischen Reizintensität, -umfang, -dauer und -dichte dar.
- 137) Mit welcher Trainingsmethode lassen sich welche Trainingseffekte am optimalsten erzielen?
- 138) Zeichnen Sie ein Schaubild der konditionellen Faktoren und zeigen Sie die Wechselbeziehungen und Verbindungen auf.
- 139) Geben Sie die Anteile der Kohlehydrate, Fette und Eiweiße bei der Ernährung in Prozenten an.
- 140) Wie hoch ist der Flüssigkeitsbedarf des Menschen
a) ohne großen Schweißverlust (d.h. normalerweise) oder
b) bei hoher Belastung?
- 141) Wie soll die Ernährung eines Sportlers aussehen?
- 142) Welche Aufgaben haben Kohlehydrate, Fette, Eiweiße, Mineralien, Vitamine und Wasser?

- 143) Wann und in welcher Menge sollte man bei einem Hobbyturnier Flüssigkeit zu sich nehmen und welche Flüssigkeiten eignen sich besonders gut?
- 144) Was sind Nährstoffe bzw. Wirkstoffe?
- 145) Welche Aufgaben haben die Ballaststoffe?
- 146) Warum hat eine bedarfsgerecht vollwertige Ernährung einen hohen Stellenwert bei Training und Wettkampf?
- 147) In welchem Alter ist der beste Zeitpunkt zur Verbesserung der Koordination? Bis zu welchem Alter entwickeln sich diese Fähigkeiten besonders gut? Begründen Sie ihre Aussage.
- 148) Ist Krafttraining mit Kindern möglich? Wenn ja, erläutern Sie wie das Krafttraining aussehen sollte.
- 149) Welche Entwicklungsabschnitte von Kindern bzw. Jugendlichen kennen Sie?
- 150) Welche Fehler können beim Training mit Kindern und Jugendlichen gemacht werden?
- 151) Stellen Sie grob die Unterschiede der körperlichen Konstitution von Mann und Frau dar.
- 152) Welche Auswirkungen haben die körperlichen Unterschiede von Mann und Frau auf die praktische Gestaltung des Übungsbetriebes?
- 153) Nennen Sie positive und negative Zusammenhänge zwischen Sport und Gesundheit.
- 154) Nennen Sie die negativen Auswirkungen unserer Lebensweise.
- 155) Erläutern Sie den Begriff 'Fitness'.
- 156) Was ist ein 'Cooper-Test'?
- 157) Was sind Dysbalancen?
- 158) Wie beuge ich Dysbalancen vor?
- 159) Wie gleiche ich Dysbalancen aus?
- 160) Nennen und beschreiben Sie Tests zum Erkennen von Dysbalancen.
- 161) Welche Aufgaben hat der Netzspieler in den Doppeldisziplinen?
- 162) Nennen Sie einige Übungen, die das Verhalten am Netz verbessern.
- 163) Welche Schwachstellen ergeben sich bei der Verteidigung im Doppel bzw. Mixed?
- 164) Welche taktisch sinnvollen Rückschläge ergeben sich im Doppel bzw. Mixed beim Smash des Gegners? Zeichnen Sie eine Möglichkeit auf und erläutern Sie diese.
- 165) Erläutern und skizzieren Sie den Übergang vom Angriff in die Abwehr.
- 166) Zeichnen Sie die Aufstellung im Doppel bzw. Mixed bei Angriff und Abwehr auf, und skizzieren Sie die Aufgabenbereiche und Schwachpunkte.
- 167) Wie muss sich die Dame im Mixed bei der Abwehr des gegnerischen Angriffs verhalten?
- 168) Beschreiben Sie die technische bzw. taktische Komponente der 'Abwehr in der Hocke'.
- 169) Geben Sie eine methodische Übungsreihe an, mit der Sie ein Mixed bzw. Doppel aufbauen.

- 170) Was ist Stretching? Welche Wirkungen und Vorteile hat es? Was kann Stretching nicht leisten?
- 171) Erläutern Sie die CHRS-Methode.
- 172) Welche Vorteile hat die CHRS-Methode gegenüber anderen Dehntechniken und welche Dinge muss man dabei beachten (Gefahren)?
- 173) Welche Vorteile bietet ein standardisiertes Aufwärmprogramm?
- 174) Skizzieren Sie kurz ein standardisiertes Aufwärmprogramm.
- 175) Nennen Sie Möglichkeiten zum Aufwärmen mit dem Stab, Seilchen, Keule, Schläger, Gymnastik- und Medizinball.
- 176) Erläutern Sie die Grundprinzipien des Erlernen einer Bewegung nach der Methode des dänischen Trainers Petersen.
- 177) Welche Vorzüge bietet die Vermittlungsmethode nach Petersen, und in welchem Maße ist der Trainer hierbei gefordert?
- 178) Welche Arten von Spiel- und Turnierformen bzw. Wettkämpfen kennen Sie?
- 179) Welchen Sinn können die verschiedenen Spiel- und Turnierformen bzw. Wettkämpfe haben? Erläutern Sie kurz.
- 180) Skizzieren Sie kurz ein einfaches KO-, doppeltes KO-, Gruppen, Schweizer- oder Handicap-System.
- 181) Warum ist die Wettkampfvor- bzw. -nachbereitung so wichtig?
- 182) Was sind Kontrollverfahren?
- 183) Wann werden Kontrolltests eingesetzt, und welchem Zweck dienen sie?
- 184) Nennen und erläutern Sie einen Test zur Kontrolle der Kraftausdauer, der aeroben Ausdauer, der Schnelligkeit, der Schlaggenauigkeit und -sicherheit.
- 185) Stellen Sie die Bedeutung und Problematik von Tests dar.
- 186) Was sind 'direkte' bzw. 'indirekte' Leistungskontrollen?
- 187) Wie kann man eine Spielbeobachtung vornehmen, und was ist dabei zu beachten?
- 188) Wozu kann die Spielbeobachtung dienen?
- 189) Was ist bei der Vorbereitung und Durchführung von kleineren Badmintonveranstaltungen zu berücksichtigen?
- 190) Welche Punkte muss eine Turnierausschreibung enthalten?
- 191) Wo sind die Ausbildungs- und Fortbildungskriterien für Fachübungsleiter und Trainer niedergeschrieben?
- 192) Was bedeutet Sorgfalts- und Aufsichtspflicht als Trainer?
- 193) Welche Aufgaben haben Breitensportausschuss, Spielausschuss, Lehrausschuss, etc?
- 194) Was bedeutet 'Gemeinnützigkeit'?
- 195) Nennen Sie Möglichkeiten der Sportförderung im Breitensportbereich.
- 196) Wofür ist der Landessportbund zuständig und was ist er überhaupt?
- 197) Welcher Ausschuss ist für die Fachübungsleiter- und Traineraus- und -fortbildung verantwortlich?

- 198) Wie viele Präsidenten hat der BLV NRW und welche Aufgaben haben sie?
- 199) Wie kann der Fachübungsleiter Breitensport seine Ausbildung fortsetzen, und wie häufig muss man eine Fortbildung besuchen?
- 200) Was bedeuten die Begriffe: IBF, EBU, DBV, BLV, DSB, LSB etc.?
- 201) Stellen Sie Unterschiede beim Leistungstraining und bei Übungsstunden mit Hobbyspielern dar.
- 202) Welche Grundsätze haben sich beim Lehren und Lernen bewährt?
- 203) Erläutern Sie die drei Stufen des Erlernen einer Bewegung.
- 204) Erklären Sie die Begriffe 'Grobform', 'Feinform' und 'Feinstform bzw. stabilisierte Verfügbarkeit'.
- 205) Was verstehen Sie unter 'Bewegungsvereinfachung', 'Untergliederung' oder 'Bewegungshilfe'?
- 206) Erläutern Sie die Begriffe 'Spielreihe' und 'Übungsreihe' und stellen Sie je ein Beispiel dar.
- 207) Nennen Sie eine badmintonspezifische Spielreihe:
- 208) Erläutern Sie die Begriffe 'kooperatives Lernen' und 'erfolgsorientiertes Lernen' (asiatisches Lernmodell).
- 209) In welchen Schritten kann eine fehlerhafte technische Ausführung verbessert werden?
- 210) Was verstehen Sie unter dem Begriff 'Training'?
- 211) Was bedeuten die Begriffe 'Methodik' und 'Didaktik' und was steht hinter diesen Begriffen?
- 212) Nennen Sie einige pädagogische bzw. psychologische Grundsätze, die Sie bei der Vermittlung bzw. Korrektur von Bewegungen beachten sollten.
- 213) 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.
- 214) Welche Motive / Beweggründe können für eine sportliche Betätigung angeführt werden? Welchen Bereichen sind diese Motive zuzuordnen?
- 215) Was versteht man unter Person-Umwelt Beziehung?
- 216) Was haben Ursachenerklärung und Leistungsmotivation miteinander zu tun?
- 217) Erläutern Sie die Begriffe 'Motiv' und 'Motivation'.
- 218) Womit beschäftigt sich die Entwicklungspsychologie?
- 219) Weshalb ist die Entwicklungspsychologie für einen Fachübungsleiter von so großer Bedeutung?
- 220) Warum können Gruppenprozesse sowohl einen positiven als auch negativen Einfluß bei der Trainingsarbeit haben?
- 221) Definieren Sie den Talentbegriff.
- 222) Welche inneren und äußeren Faktoren beeinflussen die Entwicklung eines Talents?
- 223) Welche Möglichkeiten kennen Sie, um die psychische Belastungsfähigkeit zu verbessern?
- 224) Wie kann Stress im Sport auftauchen und wie macht sich dies bei einem Sportler bemerkbar?

- 225) Welche Entspannungstechniken kennen Sie? Erläutern Sie eine Möglichkeit nach ihrer Wahl.
- 226) Inwieweit können Angst und Frustrationen das Lernen oder das Erbringen einer Leistung behindern?
- 227) Führen Sie Gründe an für eine spezielle Sportpsychologie:
- 228) Zeichnen Sie die Grenzen der Sportpsychologie auf.
- 229) Was bezeichnet man als Circuittraining?
- 230) Beschreiben Sie die Vorteile, die ein Circuittraining mit sich bringt.
- 231) Beschreiben Sie grob, wie ein Circuittraining durchgeführt wird.
- 232) Was kann mit dem Circuittraining verbessert werden?
- 233) Auf welche Arten kann ein Circuittraining variiert werden, und welche Auswirkungen hat dies?
- 234) Was ist bei der Auswahl und Durchführung von Aerobic zu beachten?
- 235) Welche Vorteile bietet ein Training mit Musik?
- 236) Stellen Sie kurz eine Übungsstunde im Hobby- bzw. Freizeitbereich dar, und begründen Sie die Auswahl der Inhalte.
- 237) Welche Aspekte muß man im Hobby- und Freizeitbereich beachten und welche praktischen Konsequenzen hat dies?
- 238) Welche Probleme sehen Sie bei der Arbeit mit großen Gruppen?
- 239) Skizzieren Sie kurz eine Übungsstunde mit 20 Personen, für die nur drei Spielfelder zur Verfügung stehen.
- 240) Stellen Sie vier Möglichkeiten dar, mit sechs bzw. acht Spielern sinnvoll auf dem Spielfeld zu trainieren.
- 241) Welche Ziele hat der Breitensport und welche Personen bzw. Gruppen sollen hier angesprochen werden?
- 242) Was sind die Badminton-Trimmspiele?
- 243) Stellen Sie kurz das Spielabzeichen Breitensport Badminton dar. Welche Zielgruppe wird damit angesprochen, und wie kann das Spielabzeichen im Rahmen der Vereinsarbeit eingesetzt werden?
- 244) Welche Maßnahmen können im Bereich des Breitensportes von den Vereinen durchgeführt werden?
- 245) Was ist unter einer flexiblen Zeit- und Inhaltsstruktur einer Übungsphase (6-8 Wochen) im Badminton Breitensport zu verstehen?
- 246) Was ist unter Rückkopplung im Rahmen einer Badminton Breitensportgruppe bezüglich der Zeit- und Inhaltsstruktur zu verstehen?
- 247) Warum sollte sich der Fachübungsleiter Klarheit über die Erwartungshaltung der einzelnen Breitensportler/innen verschaffen?
- 248) Wie hängt der Wertewandel und die zunehmende Freizeit in unserer Gesellschaft mit der Veränderung des Sportbedürfnisses der Menschen zusammen?
- 249) Zeichnen Sie die allgemeinen Sportinstitutionen bzw. Strukturen auf (Schaubild erstellen) und erklären Sie die Zuordnungen.

- 250) Mit welchen Partnern arbeitet der BLV NRW in der Breitensportentwicklung zusammen?
- 251) Welche notwendigen Maßnahmen im Breitensport sollten die Vereine aus der Sicht des DBV vornehmen?
- 252) Was hat 'Sport für alle' mit Breitensport zu tun, und welche Konsequenzen ergeben sich daraus für die Vereinsarbeit?
- 253) Nennen Sie kurz die sechs Sinngebungen des Breitensports nach Dietrich, und diskutieren Sie drei davon in ihrer Bedeutung bzw. Übertragbarkeit für den Badminton Breitensport.
- 254) Wie wirken sich die veränderten Lebens-, Wohn- und Arbeitsbedingungen auf den Sport aus?
- 255) Wie kann ein Badmintonverein auf die gesellschaftlichen Entwicklungen und Veränderungen im Sportbereich reagieren? Erläutern Sie dies an zwei unterschiedlichen Zielgruppenangeboten.
- 256) Welches Sportverständnis bzw. welche Sportmotive sind in Hobbygruppen anzutreffen? Nennen Sie drei Hauptmotive, und erläutern Sie diese hinsichtlich der Konsequenzen für das Verhalten des Fachübungsleiters.
- 257) Welches Spektrum der Sportmotive ist in Hobby-Badmintongruppen anzutreffen, und wo liegen die Unterschiede zum Wettkampfsport? Wo gibt es fließende Übergänge bzw. gleiche Tendenzen?
- 258) Welches Sportverständnis hat ein:
a) Hobbyspieler, der sich einmal pro Woche im Rahmen eines offenen Badminton-Spielangebotes unter zeitweiser, fachlicher Leitung eines Fachübungsleiters Breitensport Badminton sportlich betätigt?
b) Badmintonspieler, der zweimal in der Woche unter Leitung eines Trainers trainiert und sich für die wöchentlich durchgeführten Meisterschaftsspiele vorbereitet?
Verdeutlichen Sie die Unterschiede des Sportverständnisses am konkreten Beispiel.
- 259) Verdeutlichen Sie an Hand eines Schaubildes die unterschiedlichen Varianten des Leistungsbegriffs in den Bereichen Federball, Badminton Breitensport, Badminton Wettkampf- und -spitzensport.
- 260) Erläutern Sie am Beispiel 'Atomspiel' die allgemeinen Zielsetzungen von kooperativen und kommunikativen Bewegungsspielen.
- 261) Welche Phasen der Übungsstunde eignen sich für kooperative Bewegungsspiele?
- 262) Warum sollten Bewegungsspiele zur Förderung der Kommunikation und Kooperation mit in den Übungsablauf von Badminton Breitensportgruppen einbezogen werden?
- 263) Nennen Sie je vier Beispiele für allgemeine Bewegungsspiele und für badmintonbreitensport-spezifische Bewegungsspiele, die der Kommunikation und Kooperation dienen.
- 264) Welches Angebot sollten Vereine im Bereich des Sports mit älteren Bürgern machen?
- 265) Auf welche altersbedingten Veränderungen muß der Fachübungsleiter achten (z.B. im Bezug auf Belastbarkeit, Verletzungsgefahren etc.)?
- 266) Welche Fähigkeiten sollte der Fachübungsleiter im Bereich 'Sport mit älteren Menschen' haben?
- 267) Welche konditionellen Faktoren nehmen beim Sport mit älteren Menschen einen besonderen Stellenwert ein?
- 268) Wie sind die Auswirkungen von Alkohol und Nikotin beim älteren Menschen?

- 269) Nennen Sie Trainingsmethoden zur Konditionsschulung mit älteren Menschen (Ausdauer / Kraft).
- 270) Welchen Stellenwert haben Leistungs- und Belastungskontrollen bei älteren Menschen?
- 271) Nennen Sie je eine Übungsform zu den Bereichen:
a) Gleichgewichtsschulung
b) Balance
c) Beweglichkeit (Arme, Beine, Rumpf, Hals- und Lendenwirbelsäule)
d) Atmung
e) Spannungs- und Entspannungsfähigkeit für geübte und ungeübte ältere Sporttreibende.
- 272) Nennen und beschreiben Sie je drei Spielformen mit und ohne Gerät für ältere Menschen.
- 273) Welche kommunikativen Spiele für Senioren kennen Sie?
- 274) Welche anatomischen und physiologischen Auswirkungen hat das aerobe Ausdauertraining beim Sport mit Älteren?
- 275) Können auch ältere Menschen ihre Ausdauerfähigkeit durch Übung verbessern?
- 276) Warum ist Sport mit älteren Menschen so wichtig?
- 277) Wie sind die Wirkungen sportlicher Aktivität im höheren Lebensalter?
- 278) Hat Sport Auswirkungen auf die Lebenserwartung der Menschen?
- 279) Wie ist der Einfluss körperlicher Übungen auf die Motorik älterer Menschen?
- 280) Hat Sport Auswirkungen auf die Persönlichkeit des alternden Menschen?
- 281) Unterscheidet man in der Methodik / Didaktik zwischen jüngeren und älteren Menschen?
- 282) Welche Möglichkeiten haben Vereine, um Kontakt zu älteren Mitbürgern zu bekommen?
- 283) Was ist mit dem Satz 'Vorbeugen ist besser als heilen' im Bezug auf den Seniorensport gemeint?
- 284) Wie kann man ältere Menschen zu Spiel und Sport motivieren?
- 285) Welche Ausdaueraktivitäten würden Sie älteren Einsteigern empfehlen?
- 286) Kann man im Alter noch Krafttraining betreiben?
- 287) Welche Trainingswirkung kann im Kraftbereich bei älteren Menschen noch erzielt werden?
- 288) Welche Methoden bzw. Übungen bieten sich im Krafttraining mit älteren Sportlern an, und welche Vorsichtsmaßnahmen müssen Beachtung finden?
- 289) Nennen Sie einige Wurf- bzw. Laufspiele, welche Sie für Kinder im Alter von 8-10 Jahren auswählen würden und erläutern Sie diese kurz.
- 290) Welche Schwerpunkte würden Sie bei Übungsstunden mit Kindern im Alter von 6-8 Jahren setzen?
- 291) Erläutern Sie kurz einige Spiele, die allgemeine Geschicklichkeit von Kindern im Alter von 8-10 Jahren verbessern können.
- 292) Warum haben kooperative Spiele gerade für Kinder eine so hohe Bedeutung?
- 293) 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.
- 294) Charakterisieren Sie ein kindgerechtes Üben im Vergleich mit dem Üben von Erwachsenen und begründen Sie ihre Aussagen.

- 295) Skizzieren Sie kurz eine modellhafte Unterrichtsstunde mit Kindern im Alter von 8-10 Jahren.
- 296) Was ist bei der Durchführung von Übungsstunden mit Kindern zu beachten?
- 297) Nennen und erläutern Sie Lauf-, Fang-, Wurf-, Geschicklichkeits- und Konditionsspiele für Kinder. Erläutern Sie auch die Wirkungen.
- 298) Nennen und erläutern Sie einige Übungen zur Verbesserung des Einzelspiels.
- 299) Nennen und erläutern Sie je drei Übungen zur Verbesserung des Doppelspiels und des Mixed. Unterteilen Sie in Aufschlagsituation, Angriff, Abwehr und deren Übergänge:
- 300) Stellen Sie je drei Schlagübungen, einseitige und wechselseitige Schlagkombinationen dar (Zeichnungen mit Erläuterungen), in denen immer der gleiche Schlag trainiert wird.
- 301) Welche Vor- und Nachteile hat das Training von Schlägen im Rahmen von Schlagkombinationen?

V. Lehrprobenthemen (Beispiele)

Vorbereitung und Durchführung einer Unterrichtsstunde

- 1) zur Einführung in das Badmintonspiel für Familien mit Kindern im Alter von 8-10 Jahren.
- 2) als Schnupperstunde für ältere Erwachsene (> 40 J.), die erstmals Badminton spielen möchten.
- 3) für ältere Erwachsene (> 40 J.) zur Verbesserung des Clear unter besonderer Berücksichtigung der Belastungsmomente
- 4) zur Schulung der badmintonspezifischen Koordination mit Kindern.
- 5) in der exemplarisch ein Turnier für Hobbyspieler (etwa 25 Teilnehmer) vorgestellt wird.
- 6) zur Verbesserung des Clear (Großgruppe von 25 Personen auf 3 Feldern).
- 7) zur allg. und badmintonspezifischen Schulung der Koordination für Frauen (30-40 Jahre).
- 8) zur Förderung der Kommunikation und Kooperation (Erwachsene).
- 9) als Spiel- und Spaßstunde für Kinder zur Schulung der Schnelligkeit und Gewandtheit.
- 10) als badmintonübergreifende Stunde zur Hinführung an die Idee der Rückschlagspiele.
- 11) in der eine funktionelle Badmintongymnastik im Vordergrund steht.
- 12) als reine Spielstunde für Erwachsene unter besonderer Berücksichtigung der Leistungsunterschiede (Handicapspiele).
- 13) in der ein Stationstraining zur Schulung der Koordinationsfähigkeit vorgestellt wird.
- 14) zur Verbesserung der allgemeinen Laufarbeit auf dem Spielfeld (ältere Spieler, 30-50 Jahre)
- 15) als Spiel- und Spaßstunde für ältere Erwachsene (> 40 Jahre) unter besonderer Berücksichtigung der Variationsmöglichkeiten bezüglich der Feldgröße, Netzhöhe, Spielerzahl und Spielregeln.
- 16) zur Verbesserung des Drop von der Grundlinie.
- 17) zur spielerischen Verbesserung der Aufschläge.
- 18) zur Erarbeitung des schnellen Starts.
- 19) zur methodischen Entwicklung der Lauftechnik: Laufwege zum Netz vorne links zum Lob oder Drop und hinten rechts zum Vorhand-Überhand Schlag (Einführung / Verbesserung).
- 20) zur Verbesserung der Antrittsschnelligkeit mit Spielern der unteren Mannschaftsebene.
- 21) zur Verbesserung der Schlagkraft mit Spielern der unteren Mannschaftsebene
- 22) zur Einführung bzw. Verbesserung des Überkopf Clear / -Drop / Smash.
- 23) zur Einführung bzw. Verbesserung des Rückhand Überhand Clear / -Drop.
- 24) zur Einführung bzw. Verbesserung des Vorhand / Rückhand Lob.
- 25) zur Einführung bzw. Verbesserung des Töten am Netz.
- 26) zur Verbesserung der Schlaggenauigkeit mit Spielern der unteren Mannschaftsebene.
- 27) zur Verbesserung der Grundschläge durch Schlagkombinationen mit Spielern der unteren Mannschaftsebene.
- 28) zur Verbesserung taktischer Verhaltensweisen im Einzel.
- 29) zur Verbesserung der Schlagarten Clear und Drop, Lob und Stop, Smash und Drop, Netzdrop und Swip unter Verwendung leichter Schlagkombinationen auf dem halben Feld mit Spielern der unteren Mannschaftsebene.
- 30) zur Schulung des Aufschlages und der Aufschlagannahme im Doppel unter Berücksichtigung der Taktik mit Erwachsenen.
- 31) zur Einführung bzw. Verbesserung des Angriffs bzw. der Verteidigung im Doppel oder Mixed.
- 32) zum Erlernen der Mixedtaktik mit Jugendlichen unter besonderer Berücksichtigung der 'Crouching-defense' der Dame.
- 33) zur Verbesserung des Angriffsspiels des Rückraumspielers bzw. Netzspielers in den Doppeldisziplinen mit jugendlichen oder erwachsenen Spielern der unteren Klassen.
- 34) mit 15 erwachsenen Anfängern auf zwei Feldern, die seit sechs Monaten im Verein sind.

- 35) mit erwachsenen Spielern von unterschiedlicher Spielstärke unter besonderer Berücksichtigung der Differenzierung..
- 36) zur Schulung der badmintonspezifischen koordinativen Eigenschaft 'Reaktionsfähigkeit' auf dem Spielfeld mit Schülern (12-14 Jahre).

VI. Klausur 200_

Name: _____ Ort: _____ Mögliche Punkte: 63

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

Frage 1: **Punkte 3** **Erreichte**
Punkte: _____

Welches sind die Schwachpunkte der Zivilisationskost? Nennen Sie drei Beispiele:

Frage 2: **Punkte 4** **Erreichte**
Punkte: _____

Nennen Sie positive und negative Zusammenhänge zwischen Sport und Gesundheit:

Frage 3:

Punkte 4

Erreichte

Punkte: _____

Welche anatomischen und physiologischen Auswirkungen hat das Ausdauertraining?

Frage 4:

Punkte 4

Erreichte

Punkte: _____

Warum ist Sport im Alter so wichtig?

Frage 5:

Punkte 4

Erreichte

Punkte: _____

Erklären Sie den Unterschied zwischen der Ganzheitsmethode und der Teillernmethode.

Frage 6:

Punkte 6

Erreichte

Punkte: _____

Was ist eine methodische Übungsreihe und nach welchen Kriterien sollte diese aufgebaut sein?

Frage 7:

Punkte 2

Erreichte

Punkte: _____

Was ist Stretching?

Frage 8:

Punkte 2/6

Erreichte Punkte:

Nennen Sie zwei Spielformen zur Schulung der Schnelligkeit und geben Sie die Belastungsnormative zu diesen Übungen an (Belastungen / Pausen / Wiederholungen). Begründen Sie ihre Aussage!

Frage 11:

Punkte 2

Erreichte

Punkte: _____

Warum erreichen Kinder im Alter von 5-12 Jahren sehr schnell hohe Herzfrequenzwerte und was muss bei der Planung bzw. Durchführung einer Übungsstunde dahingehend berücksichtigt werden?

Frage 12:

Punkte 4

Erreichte

Punkte: _____

Geben Sie vier weitere Rückschlaggeräte an, und beschreiben Sie eine Übungsstunde, in der diese sinnvoll mit einbezogen werden (Gruppenbeschreibung ,Aufwärmphase ,Hauptteil , Ausklang).

VII. Demonstrationsfähigkeit
Fachübungsleiter/in Breitensport Ausbildung 200

Name, Vorname: Verein:	
	Bemerkungen / Bewertungen
I. Lauftechniken (Demo und / oder Beschreibung) 1) Grundstellung 2) Schneller Start 3) Lauf vor und zurück 4) Nachstellschritte 5) Ausfallschritte 6) Stemmschritt 7) Umsprung 8) Chinasprung	
II. Schlagtechniken (Demo und / oder Beschreibung) 1) Schlägerhaltung 2) Unterarmdrehung 3) Überkopf-Clear / -Drop / -Smash 4) Vh Überhand Clear / Drop 5) Rh Überhand Clear / Drop 6) Lob Vh / Rh 7) Stop Vh / Rh 8) Spiel am Netz (Heben /Töten) 9) Aufschläge (hoch / kurz Vh und Rh)	
<u>1. Prüfung</u> Ort, Datum:	Bestanden / nicht bestanden 1./2. Prüfer:
<u>Wiederholungsprüfung</u> Ort, Datum:	Bestanden / nicht bestanden 1.2. Prüfer:

Fachübungsleiter/in Breitensport Ausbildung 200

VIII Lehrprobe		
Name, Vorname: _____		
Beurteilungsbereiche	Abschlussprüfung	Nachprüfung
	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		
Abschlussprüfung Datum: _____ Ort: _____	Bestanden / nicht bestanden _____ 1./2. Prüfer	
Nachprüfung Datum: _____ Ort: _____		Bestanden / nicht bestanden _____ 1./2. Prüfer