

6.3 Trainer/in C Kanu-Rennsport/ Kanu-Slalom/ Kanu-Wildwasserrennsport/ Kanu-Polo/ Kanu-Drachenbootsport (120 LE)

6.3.1 Vorwort

Der Deutsche Kanu-Verband e.V. legt hiermit seine Ausbildungsrichtlinien für den/die Trainer/in C Kanu-Rennsport/ Kanu-Slalom/ Kanu-Wildwasserrennsport/ Kanu-Polo/ Kanu-Drachenbootsport vor. Weitere Spezialisierungen sind durch Zusatzqualifikationen im Umfang von mindestens 15 LE möglich. Diese Ausbildungsrichtlinien dienen als Orientierung für die dem Deutschen Kanu-Verband angeschlossenen Landes-Kanu-Verbände. Die Inhalte sind verbindliche Voraussetzung für die Teilnahme an einer Ausbildung zum/zur Trainer/in B Kanu-Rennsport/ Kanu-Slalom/ Kanu-Wildwasserrennsport/ Kanu-Polo und Kanu-Drachenbootsport.

Die Ausbildung qualifiziert für die Planung, Durchführung und Auswertung von Übungs- und Trainingsstunden in der jeweiligen Disziplin auf der unteren Ebene des sportartspezifischen Leistungssports. Sie qualifiziert weiterhin zur Leitung von Gruppen oder zur Führung von einzelnen Sportlern/Sportlerinnen im Leistungs- und Wettkampfsport der jeweiligen Disziplin und zur Vermittlung des Grundlagentrainings.

6.3.2 Aufgaben des Trainers/der Trainerin C Kanu-Rennsport/ Kanu-Slalom/ Kanu-Wildwasserrennsport/ Kanu-Polo/ Kanu-Drachenbootsport

Die Tätigkeit des Trainers C/der Trainerin C umfasst die Planung, Durchführung und Auswertung des Trainings und der Wettkämpfe von der Grundausbildung, über das Grundlagentraining bis zum Aufbautraining. Die Basis für seine/ihre Arbeit bilden die Rahmentrainingskonzeptionen und Rahmentrainingspläne des jeweiligen Landes-Kanu-Verbandes und des Deutschen Kanu-Verbandes. Sein/Ihr Tätigkeitsfeld ist die Trainingsarbeit im Verein.

Da der/die Trainer/in C und a. mit Kindern und Jugendlichen arbeitet, muss seine/ihre Tätigkeit durch pädagogische Verantwortung bestimmt sein, zu der altersgemäße, kindgerechte und vielseitige Angebote im Training gehören.

6.3.3 Ausbildungsvoraussetzungen

Um ein erfolgreiches Absolvieren der Ausbildung und ein erfolgreiches Arbeiten im Verein zu gewährleisten, werden die Erfüllung und der Nachweis der folgenden Voraussetzungen gefordert:

Formale Voraussetzungen

Mitgliedschaft in einem Verein des DOSB

Unter bestimmten Voraussetzungen sind Gäste oder Mitglieder von Kooperationspartnern zulässig

Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Bronze oder vergleichbare Ausbildung und Erste-Hilfe-Ausbildung über mindestens 16 Lerneinheiten optional das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen Silber (Die Nachweise dürfen zum Zeitpunkt der Lizenzierung nicht älter als zwei Jahre sein.)

Vollendung des 16. Lebensjahres zu Beginn der Ausbildung (Lizenzerteilung erst mit Vollendung des 18. Lebensjahres) Schriftlicher Antrag der entsendenden Stelle (Verein, Abteilung, Institution) an den LKV

Individuelle Voraussetzungen

Umfangreiche Kenntnisse der disziplinspezifischen Grundtechniken
Grundkenntnisse der disziplinspezifischen Taktiken
Empfehlung einer möglichen Eingangskontrolle bzw. Sichtung
zusätzlich für Kanu-Polo:
A-Schiedsrichter-Lizenz Kanu-Polo vor Erteilung der Lizenz notwendig

6.3.4 Ausbildungsziele

Aufbauend auf den bei den Teilnehmenden bereits vorhandenen Qualifikationen und Erfahrungen wird durch die aufgeführten Lernziele eine Weiterentwicklung der folgenden Kompetenzen angestrebt:

Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz

Der/Die Trainer/in:

kann Gruppen führen, gruppendynamische Prozesse wahrnehmen und angemessen reagieren
kennt und berücksichtigt die Grundregeln der Kommunikation
kennt und berücksichtigt entwicklungsgemäße Besonderheiten speziell bei Kindern/Jugendlichen
kennt und berücksichtigt geschlechtsspezifische Bewegungs- und Sportinteressen
kann als Vorbild und anerkanntswerte Person mit Menschen im Kanusport umgehen
ist sich seiner/ihrer Rolle als verantwortliche/r Leiter/in einer Gruppe bewusst und kann diese reflektieren kann mit Konflikten umgehen
ist sich der Verantwortung für die sportliche und allgemeine Persönlichkeitsentwicklung von Kindern/Jugendlichen bewusst und handelt entsprechend den bildungspolitischen Zielen des DKV und des DOSB
kooperiert mit anderen Erziehungsträgern (Eltern, Schulen, etc.)
kennt und beachtet den Ehrenkodex für Trainer und Trainerinnen

Fachkompetenz

Der/Die Trainer/in:

kennt die psychologischen Grundlagen für die Arbeit mit Anfängern - insbesondere mit Kindern und Jugendlichen - und beachtet diese in der Trainingsarbeit
kennt die pädagogischen Grundlagen im Umgang und im Training mit Anfängern - insbesondere mit Kindern und Jugendlichen - und kann diese in der Trainingsarbeit anwenden
kennt Struktur, Funktion und Bedeutung der jeweiligen Kanudisziplin als Leistungssport und setzt sie im Prozess der Talenterkennung und -förderung auf Vereinsebene um
kennt die Struktur, den Aufbau und die Funktion des DOSB, DKV, LKV und anderer im Kanusport relevanter Institutionen und Verbände
kennt die Sicherheitsanforderungen und beachtet diese in der Trainingsarbeit
kann das leistungssportliche Training planen, durchführen und auswerten
kennt die Grundlagen des Bewegungslernens und die disziplinspezifischen Bewegungsabläufe und kann diese erklären und korrigieren

kennt die sportbiologischen Grundlagen für die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen und beachtet diese bei der Durchführung von Trainingseinheiten und Wettkämpfen

kennt die disziplinspezifischen konditionellen und koordinativen Voraussetzungen und kann sie in der Trainingsgestaltung berücksichtigen

kennt die allgemeinen und kanuspezifischen Trainingsinhalte und setzt diese in die Trainingsarbeit um

kann die jeweilige Rahmenkonzeption für das Grundlagentraining sowie die entsprechenden Rahmentrainingspläne umsetzen

kann leistungsorientiertes Training sowie sportartspezifische Wettkämpfe organisieren und die Sportler dabei innerhalb ihrer Trainingsgruppen anleiten, vorbereiten und betreuen

kennt die Grundtechniken der jeweiligen Disziplin und deren wettkampfmäßige Anwendung

besitzt Grundkenntnisse über aktuelle Regeln, Sportgeräte und einschlägige Sporteinrichtungen

kann für die definierte Zielgruppe ein attraktives und motivierendes Sportangebot schaffen

Methoden- und Vermittlungskompetenz

Der/Die Trainer/in:

verfügt über pädagogisches Grundwissen zur Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Trainingseinheiten

verfügt über Kenntnisse von Lehr-, Lern- und Trainingsmethoden im Grundlagentraining und kann diese anwenden

hat ein Lehr- und Lernverständnis, das den Teilnehmenden genügend Gelegenheit zur Informationsverarbeitung, Realisation und für Eigeninitiativen lässt beherrscht die Grundprinzipien für zielorientiertes und systematisches Lernen im Sport

6.3.5 Aufbau der Ausbildung zum/zur Trainer/in C Kanu-Rennsport/ Kanu-Slalom/ Kanu-Wildwasserrennsport/ Kanu-Polo/ Kanu-Drachenbootsport (120 LE)

Die Ausbildung zum/zur Trainer/in C im Leistungssportlichen Bereich ist nach folgendem Organisationsmodell durchzuführen:

Ausbildungsvoraussetzungen	
Sportart- und zielgruppenübergreifende	
Basisqualifizierung	(30 LE)
- Didaktik/ Pädagogik/ Physiologie	(20 LE)
- Recht/ Sicherheit/ Umwelt - Sportorganisation/ Sportverwaltung	(7 LE) (3 LE)
Kanuspezifische disziplinübergreifende	
Ausbildung im Breiten- und Leistungssport	(36 LE)
- Bewegungslernen und disziplinübergreifende Anfängerschulung	(12 LE)
- Sportmedizin/ sportbiologische Grundlagen	(6 LE)
- Sicherheit/ pädag. psychologische Grundlagen - Umwelt/ Sport & Gesellschaft	(12 LE) (6 LE)
Disziplinspezifische Ausbildung	
im Leistungssport	(54 LE)
- Disziplinspezifische Anfänger- und Techniks Schulungen	(21 LE)
- Spezifische Leistungsvoraussetzungen	(6 LE)
- Grundlagen der Trainings- und Bewegungslehre - Grundlagen Trainingsplanung, Gliederung und Auswertung	(20 LE) (7 LE)

**Lizenz-Abschluss
(Prüfung)**

**Trainer/in C Kanu-Rennsport/ -Slalom/ -
Wildwasserrennsport/ -Polo/ -Drachenbootsport**

* Die Ausbildung zum/zur Trainer/in C Kanu-Rennsport/ Kanu-Slalom/ Kanu-Wildwasserrennsport/ Kanu-Polo/ Kanu-Drachenbootsport umfasst insgesamt mindestens 120 Lerneinheiten (LE). Eine spezifische Aufteilung erfolgt entsprechend der nachfolgenden Vorgaben und der jeweiligen Vorgaben der Landessportbünde.

6.3.6 Ausbildungsinhalte

Die Inhalte der Ausbildung zum/zur Trainer/in C Kanu-Rennsport/ Kanu-Slalom/ Kanu-Wildwasserrennsport/ Kanu-Polo/ Kanu-Drachenbootsport werden sowohl disziplinübergreifend (alle breiten- und leistungssportlichen Kanu-Disziplinen) als auch disziplinspezifisch vermittelt. Eine Unterteilung nach theoretischen und praktischen Ausbildungsinhalten unterbleibt, wobei versucht werden sollte, ein ausgewogenes Verhältnis zu erreichen.

Die nachfolgende Gliederung dient lediglich der inhaltlichen Übersicht; sie legt keine zeitliche Reihenfolge der zu behandelnden Ausbildungsinhalte fest, sondern beschreibt die Inhalte, die im Laufe der gesamten Ausbildung zu thematisieren sind.

Disziplinübergreifende Inhalte

Personen- und gruppenbezogene Inhalte

1.	Pädagogisch-psychologische Grundlagen	6 LE
2.	Sicherheitsanforderungen	6 LE

Bewegungs- und sportpraxisbezogene Inhalte

3.	Sportmedizin/Sportbiologische Grundlagen	6 LE
4.	Bewegungslernen und disziplinübergreifende Anfängerschulungen	12 LE

Vereins- und verbandsbezogene Inhalte

5.	Kanusport und Umwelt	2 LE
6.	Sport und Gesellschaft	<u>4 LE</u>

36 LE

Disziplinspezifische Inhalte Leistungssport

Bewegungs- und sportpraxisbezogene Inhalte

7.	Disziplinspezifische Anfängerschulungen	9 LE
8.	Disziplinspezifische Techniks Schulungen	12 LE
9.	Grundlagen der Trainingslehre	6 LE
10.	Planung, Gliederung und Auswertung des Trainingsprozesses	7 LE
11.	Allgemeine Athletik, koordinative Fähigkeiten	8 LE
12.	Spezifische Leistungsvoraussetzungen	6 LE

Vereins- und verbandsbezogene Inhalte

13.	Wettkampfbestimmungen	6 LE
-----	-----------------------	------

54 LE

Die disziplinspezifischen Ausbildungsinhalte sollen einen Spielraum für regionale Besonderheiten der Landesverbände berücksichtigen.

Ausbildungskomplex 1: Pädagogisch-psychologische Grundlagen (6 LE)

Zielsetzung:

Der/Die Trainer/in C soll die pädagogischen, psychologischen, geschlechtsspezifischen und sozialen Aspekte im Training mit den verschiedenen Zielgruppen - insbesondere mit Kindern und Jugendlichen - kennen, um die kanusportliche Ausbildung und Veranstaltungen adäquat organisieren und erfolgreich durchführen zu können.

Ausbildungsinhalte:

1. Aufgaben des Trainers/der Trainerin im Prozess von Bildung und Erziehung
2. Schwerpunkte der Erziehung im Kinder- und Jugendtraining
3. Steuerung psychischer Prozesse (Kognition, Emotion, Motivation, Volition) im Rahmen des Trainings
4. Gruppendynamische Prozesse
5. Rolle des Trainers/der Trainerin als Vorbild
6. Der/Die Trainer/in in seiner sozialen Interaktion (Elternhaus, Schule, Verein)
7. Didaktisch-methodische Gestaltungskonzepte für die kanusportliche Ausbildung
8. Vorbereitung und Durchführung von Wettkämpfen und Übungsstunden aus pädagogisch-psychologischer Sicht
9. Das Dopingproblem als Bestandteil der Sporterziehung und Drogenaufklärung

Ausbildungskomplex 2: Sicherheitsanforderungen (6 LE)

Zielsetzung:

Der/Die Trainer/in C soll die Bestimmungen kennen, welche die Sicherheit im Umgang mit den verschiedenen Zielgruppen - insbesondere mit Kindern und Jugendlichen - gewährleisten. Er/Sie muss die Sicherheitsaspekte im Übungsbetrieb und bei kanusportlichen Angeboten beachten und adäquate Maßnahmen umsetzen können.

Ausbildungsinhalte:

1. Sicherheitsempfehlungen des DKV/LKV
2. Sicherheit im Trainings- und Wettkampfbetrieb
3. Retten, Helfen und Bergen auf den disziplintypischen Gewässern
4. Erste Hilfe-Maßnahmen im Kanusport
5. Versicherungs- und Haftungsfragen
 - Schifffahrtsbestimmungen
 - Bootstransport/Straßenverkehrsordnung zum Transport vom Booten

Ausbildungskomplex 3: Sportmedizin/Sportbiologische Grundlagen (6 LE)

Zielsetzung:

Der/Die Trainer/in C soll grundlegende anatomische und physiologische Kenntnisse besitzen und sie unter dem Gesichtspunkt des Kinder-, Jugend- und Erwachsenentrainings anwenden können.

Ausbildungsinhalte:

1. Training und Anpassung bei kanuspezifischen Belastungen
2. Anatomisch-physiologische Besonderheiten im Kanusport bei Kindern und Jugendlichen
3. Kanusportspezifische Grundlagen zum Muskelaufbau, zur Funktion der tätigkeitsspezifischen Muskulatur und zur Dehnung und Verkürzung der Muskulatur
4. Vor- und Nachsorge bei Sportschädigungen

Ausbildungskomplex 4:

Bewegungslernen und disziplinübergreifende Anfängerschulungen (12 LE)

Zielsetzung:

Der/Die Trainer/in C soll Grundkenntnisse des Bewegungslernens besitzen und sie zur Vermittlung kanuspezifischer Bewegungsabläufe nutzen können.

Ausbildungsinhalte:

1. Motorische Prozesse zum Erlernen von effizienten kanusportlichen Fertigkeiten (Motorischer Lernprozess) - Schwerpunktsetzungen der Ausbildungsstufen innerhalb der Grob- und Feinkoordination
2. Inhalte und Methodik des Bewegungslernens im Kanusport
3. Analyse kanusportlicher Bewegungsabläufe
 - Arten der Informationsgewinnung in der Technikausbildung
 - Lernhilfen zur Unterstützung des kanusportlichen Techniktrainings
 - Fehlerdiagnostik und Maßnahmen zur Bewegungskorrektur/Bewegungsoptimierung
4. Merkmale der motorischen Entwicklung

Ausbildungskomplex 5: Kanusport und Umwelt (2 LE)

Zielsetzung:

Der/Die Trainer/in C soll die Zusammenhänge zwischen Kanusport und Umwelt sowie die Möglichkeiten zur Belastungsreduzierung der Umwelt kennen.

Ausbildungsinhalte:

1. Trainings- und Wettkampfgewässer als ökologische Systeme
2. Maßnahmen zur Beschränkung negativer Auswirkungen durch Trainings- und Wettkampfbetrieb
3. Naturgemäßes Paddelverhalten

Ausbildungskomplex 6: Sport und Gesellschaft (4 LE)

Zielsetzung:

Der/Die Trainer/in C soll die Strukturen des deutschen Sports, des Deutschen Kanu-Verbandes und des Landes-Kanu-Verbandes sowie die Entwicklung/Geschichte der eigenen Sportart kennen.

Ausbildungsinhalte:

1. Die Funktionen des Sports in der Gesellschaft
2. Kanu-Sport in der BRD, im Land, im Verein
3. Organisationsaufbau und Strukturen des Sports
 - DOSB/OSP/BLZ/LLZ
 - DKV/LKV/KSB/SSB/Verein
 - ICF/IOC
4. Möglichkeiten der Bezuschussung/Sportförderungsmöglichkeiten
5. Talentsuche/Talentfindung/Talentförderung
6. Kanu-Schulsport
 - Kooperationsformen Schule - Verein
 - Möglichkeiten und Aufgaben der Schule bei einer Talentförderung
7. Entwicklung des Kanusports/Geschichte des Kanusports/der eigenen Disziplin

Ausbildungskomplex 7: Disziplinspezifische Anfängerschulungen (9 LE)

Zielsetzung:

Der/Die Trainer/in C soll Anfängern und Anfängerinnen im Kanusport wichtige Aspekte zu Material und Ausrüstung sowie die bewegungstechnischen Grundlagen der verschiedenen Kanusportdisziplinen vermitteln können.

Ausbildungsinhalte:

1. Material und Ausrüstung
 - Boote
 - Paddel
 - sportartspezifische Bekleidung
 - Aufbau und Handhabung einer flexiblen Trainingstorstrecke (Kanu-Slalom)
2. Organisation und Aufgaben der Grundausbildung (Anfänger/innen)
 - Wasser- und Bootsgewöhnung
 - Lernschritte im Anfängertraining
3. Grundlagen der Sicherheit

Ausbildungskomplex 8: Disziplinspezifische Technischulungen (12 LE)

Zielsetzung:

Der/Die Trainer/in C soll kanu-rennsport-/slalom-/wildwasserrennsport-/polo/-drachenbootspezifische Bewegungskompetenzen vermitteln, zweckmäßige und ökonomische Bewegungsabläufe vermitteln, Fehler erkennen und sie korrigieren können.

Ausbildungsinhalte:

Die Ausbildungsinhalte sind entsprechend der jeweils aktuellen wissenschaftlichen und praktischen kanu-disziplinspezifischen Erkenntnisse und der einschlägigen Fachliteratur zu gestalten. Hierbei soll der jeweils DKV-seitig aktuellste Wissenstand einfließen.

1. Vermittlung von Techniken zur Bootsbeherrschung
2. Vermittlung verschiedener Schlagtechniken
 - zur Stabilisierung
 - zum Antrieb
 - zur Richtungserhaltung
 - zur Richtungsänderung
3. Disziplinspezifische Technikanforderungen
- 3.1. Kanu-Rennsport:
 - Technik- Taktikvermittlung
 - Kajak, Canadier
 - Einzel- und Mannschaftsboot
 - Technikvermittlung unter Berücksichtigung aktueller materialtechn. Entwicklung
- 3.2. Kanu-Slalom:
 - Technikvermittlung zur Befahrung von Toren im Zahmwasser bis leichtem Wildwasser
 - Abwärtstore
 - Aufwärtstore
 - Kombination von Toren
 - Eskimorolle
- 3.3. Kanu-Wildwasserrennsport:
 - Technikvermittlung zur Befahrung von Zahmwasser und leichtem Wildwasser im Wildwasserabfahrtsboot
 - Kajak, Canadier-Einer, Canadier-Zweier
 - Einzel- und Mannschaftswettkämpfe
 - Eskimorolle
- 3.4. Kanu-Polo:
 - Ballbehandlung
 - § Schulung der koordinativen Fähigkeiten mit Ball im Trockentraining
 - § Spielformen mit verschiedenen Bällen
 - § Der Basiswurf - Schlagwurf
 - § Aufnehmen des Balles
 - § Passen und Fangen mit und ohne Paddel
 - § Eskimorolle
 - § Handrolle mit und ohne Ball
 - § unterschiedliche Paddelrollen mit und ohne Ball
 - Spielformen
 - § Grundformen des Kanu-Polos §
 - Individualtaktisches Verhalten §
 - Gruppentaktisches Verhalten §
 - Gestalten einer Übungsstunde
- 3.5. Kanu-Drachenbootsport:
 - Bewegungsabläufe im Kanu-Drachenbootsport
 - Merkmale des synchronen Ablaufs
 - Merkmale zur Unterstützung des Steuermanns
 - Besonderheiten im Mannschaftsverhalten
 - Technikvermittlung beim Start, Streckenschlag und Endspurt

Ausbildungskomplex 9: Grundlagen der Trainingslehre (6 LE)

Zielsetzung:

Der/Die Trainer/in C soll Grundprinzipien und methodischen Konzepte der Trainingslehre kennen, um sie in der Trainingspraxis umsetzen zu können.

Ausbildungsinhalte:

1. Kenntnisse zur sportlichen Leistung, disziplinspezifischen Leistungsfähigkeit, Leistungsstruktur und dem Anforderungsprofil als Grundlage für die konkrete Trainerhandlung
2. Kognitive und normative Begründung der Trainingsmaßnahmen - Prinzipien der Trainingsbelastung und ihr Regelwerk (Training und Trainierbarkeit)
3. Trainingsmethodische Grundlagen der kanusportlichen Ausbildung
4. Trainings- und Wettkampfplanung im Jahresverlauf
5. Trainingsmittel und organisationsmethodische Verfahren
 - spezifische Trainingsmittel und Trainingsinhalte
 - allgemeine Trainingsmittel und Trainingsinhalte
6. Die Ausbildung der leistungsstrukturell dominanten konditionellen Fähigkeiten: Kraft ausdauer, Ausdauer, Maximalkraft, Schnellkraft, Beweglichkeit
7. Alters- und geschlechtsspezifische Differenzierung der Trainingsbelastung

Ausbildungskomplex 10:

Planung, Gliederung und Auswertung des Trainingsprozesses (7 LE)

Zielsetzung:

Der/Die Trainer/in soll die Struktur des langfristigen Leistungsaufbaus kennen und diesen Prozess steuernd begleiten können (Trainingssteuerung).

Ausbildungsinhalte:

1. Struktur des langfristigen Trainingsprozesses
 - Stufen des langfristigen Leistungsaufbaus
 - Zielstellungen der einzelnen Ausbildungsetappen
 - Schwerpunkte der Ausbildung in Grundlagentraining und Aufbautraining
2. Leistungs- und Trainingssteuerung im Grundlagen- und Aufbautraining
3. Elemente der Trainingssteuerung (Prinzipien, Mittel und Methoden)
4. Maßnahmen der Trainingssteuerung:
 - Zyklisierung der Ausbildungsabschnitte (mikro-, meso- und makrozyklische Gestaltung des Kanu-Trainings)
 - Struktur, Aufbau und Organisation einer Trainingseinheit
 - Periodische Gestaltung des Trainingsjahres (Schwerpunktsetzungen in der Vorbereitungs-, Wettkampf- und Übergangsphase)
5. Planung, Auswertung und Regelung des Trainingsprozesses
 - Arten der Trainingspläne (Rahmen- und Gruppentrainingsplan)
 - Formen der Trainingsauswertung (Protokollierung, Trainingstagebuch)
 - Verfahren der Leistungsdiagnostik
6. Eignungsdiagnostik und Auswahlverfahren (Talentfindung)

Ausbildungskomplex 11:

Allgemeine und kanuspezifische Athletik, koordinative Fähigkeiten (8 LE)

Zielsetzung:

Der/Die Trainer/in C soll ein breit gefächertes Übungsrepertoire zur Schulung allgemeiner athletischer Fähigkeiten sowie der koordinativen Fähigkeiten kennen lernen, anwenden und vermitteln können.

Ausbildungsinhalte:

1. Übungen zur Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten
2. Kleine Spiele, Spiele, allgemeine Trainingsübungen
3. Funktionsgymnastik, Stretching, Ausgleichssport (Skilanglauf und -abfahrt, Rad fahren etc. je nach Kanu-Disziplin)
4. Training der konditionellen Fähigkeiten

Ausbildungskomplex 12: Disziplinspezifische Leistungsentwicklung (6 LE)

Zielsetzung:

Der/Die Trainer/in C soll ein breites Übungsrepertoire der spezifischen Leistungsvoraussetzungen zur Ausbildung erfolgreicher Sportler/innen in seiner Disziplin kennen lernen, anwenden und vermitteln können.

Ausbildungsinhalte:

1. Kanu-Rennsport:

Die spezifischen Ausbildungsinhalte und Ausbildungsmerkmale leiten sich aus den aktuellen DKV-Rahmenkonzeptionen Kanu-Rennsport ab, die entsprechend fachspezifischer und wissenschaftlicher Erkenntnisse fortgeschrieben werden. Sie umfassen für den Kanu-Rennsport unter disziplinspezifischer Betrachtung insbesondere die Auseinandersetzung mit folgenden Inhalten:

- Entwicklung der Fahrtechnik
- Bewegungsleitbilder, Technik, Stil
- Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten
- Entwicklung konditioneller Fähigkeiten
- Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit
- Wettkampf struktur
- Methodische Gestaltung des Leistungsaufbaus
- Maßnahmen zur Regeneration, Gesunderhaltung und Sicherheit

2. Kanu-Slalom:

Die spezifischen Ausbildungsinhalte und Ausbildungsmerkmale leiten sich aus den aktuellen DKV-Rahmenkonzeptionen Kanu-Slalom ab, die entsprechend fachspezifischer und wissenschaftlicher Erkenntnisse fortgeschrieben werden. Die Rahmentrainingskonzeption für Kanu-Slalom beinhaltet Ausführungen insbesondere zu den wesentlichen Merkmalen:

- Anforderungsprofil
- Hauptaufgaben des sportlichen Trainings im Kanu-Slalom
- Langfristiger Leistungsaufbau im Kanu-Slalom
- Definition der Belastungsbereiche
- Psychologisches Training im Kanu-Slalom
- Leistungsdiagnostik im Kanu-Slalom
- Technikausbildung im Jahresverlauf

In den praktischen Ausbildungsanteilen kommt der Technikvermittlung der Bewegungsabläufe eine besondere Bedeutung zu bei der Befahrung von

Abwärtstoren
Aufwärtstoren
Kombination von Toren

3. Kanu-Wildwassersport

Die spezifischen Ausbildungsinhalte und Ausbildungsmerkmale leiten sich aus den aktuellen Rahmentrainingskonzeptionen Kanu-Wildwasserrennsport ab, die entsprechend fachspezifischer und wissenschaftlicher Erkenntnisse fortgeschrieben werden. Sie umfassen für den Kanu-Wildwasserrennsport insbesondere die Auseinandersetzung mit folgenden Inhalten:

Entwicklung der Fahrtechnik im Kajak-Einer, Canadier-Einer und Canadier-Zweier
Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten im Wildwasser
Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten gemäß den Anforderungsprofilen in den Disziplinen Sprint und Classic
Entwicklung von Kompetenzen zur mentalen Bewältigung der Wettkampfbelastungen im Sprint und Classic
Transformation des sichtbaren Flusses in eine Befahrungsstrategie (Fluss-Lesen)
Methodische Gestaltung des langfristigen Leistungsaufbaus
Maßnahmen zur Regeneration, Gesunderhaltung und Sicherheit

In der praktischen Ausbildung im Kanu-Wildwasserrennsport steht die Organisation des Trainings auf Wildwasser- und Abfahrtstrecken im Mittelpunkt.

4. Kanu-Polo

Die spezifischen Ausbildungsinhalte und Ausbildungsmerkmale leiten sich aus den aktuellen DKV-Rahmenkonzeptionen Kanu-Polo ab, die entsprechend fachspezifischer und wissenschaftlicher Erkenntnisse fortgeschrieben werden. In der praktischen Ausbildung im Kanu-Polo wird die Auseinandersetzung mit folgenden Aufgabenstellungen und Übungen fokussiert:

Ballbehandlung

- § Schulung der koordinativen Fähigkeiten mit Ball im Trockentraining
- § Spielformen mit verschiedenen Bällen
- § Der Basiswurf - Schlagwurf
- § Aufnehmen des Balles
- § Passen und Fangen mit und ohne Paddel

Eskimotieren im Kanu-Polo

- § Handrolle mit und ohne Ball
- § unterschiedliche Paddelrollen mit und ohne Ball

Spielformen

Grundformen des Kanu-Polos
Individualtaktisches Verhalten
Gruppentaktisches Verhalten

5. Kanu-Drachenboot

Die Ausbildungsinhalte lehnen sich einerseits an die Rahmentrainingskonzeptionen Kanu-Rennsport an, umfassen andererseits insbesondere die Auseinandersetzung mit folgenden disziplinspezifischen Merkmalen:

- Bewegungsabläufe im Kanu-Drachenbootsport
- Merkmale des synchronen Ablaufs
- Merkmale zur Unterstützung des Steuermanns
- Aufbau einer Trainingsstrecke
- Besondere Aspekte der Sicherheit
- Verhalten bei Kenterung
- Bergung des Drachenboots
- Besonderheiten im Mannschaftsverhalten
- Besonderheiten beim Ein- und Ausstieg
- Erkennen der richtigen Sitzposition an Steuer- und Backbord
- Technikvermittlung beim Start, Streckenschlag und Endspurt

Ausbildungskomplex 13: Wettkampfbestimmungen (6 LE)

Zielsetzung:

Der/Die Trainer/in soll wesentliche Inhalte der disziplinspezifischen Wettkampfbestimmungen sowie die Anti-Dopingbestimmungen vermittelt bekommen.

Ausbildungsinhalte:

1. Disziplinspezifische Wettkampfbestimmungen des DKV und Auslegungsrichtlinien
2. Aufgaben und Pflichten der Mannschaftsführer
3. Anti-Dopingbestimmungen
 - Gefahren des Dopings
 - ethische Gründe
 - Verbotene Wirkstoffe und Methoden,
 - Dopingkontrollen
 - Sanktionen
 - Bestimmungen und Regelungen der NADA
 - Aktuelle Bestimmungen der NADA
 - § Der NADA-Code
 - § Repression und Prävention im Doping
 - § Aufgaben der Verbände

