



# Themenbereiche und Inhalte für J+S, STV Leiter- und Trainerausbildung Kunstturnen

---

Kurzfassung

Version 2  
10.12.2013

## 1. Impressum

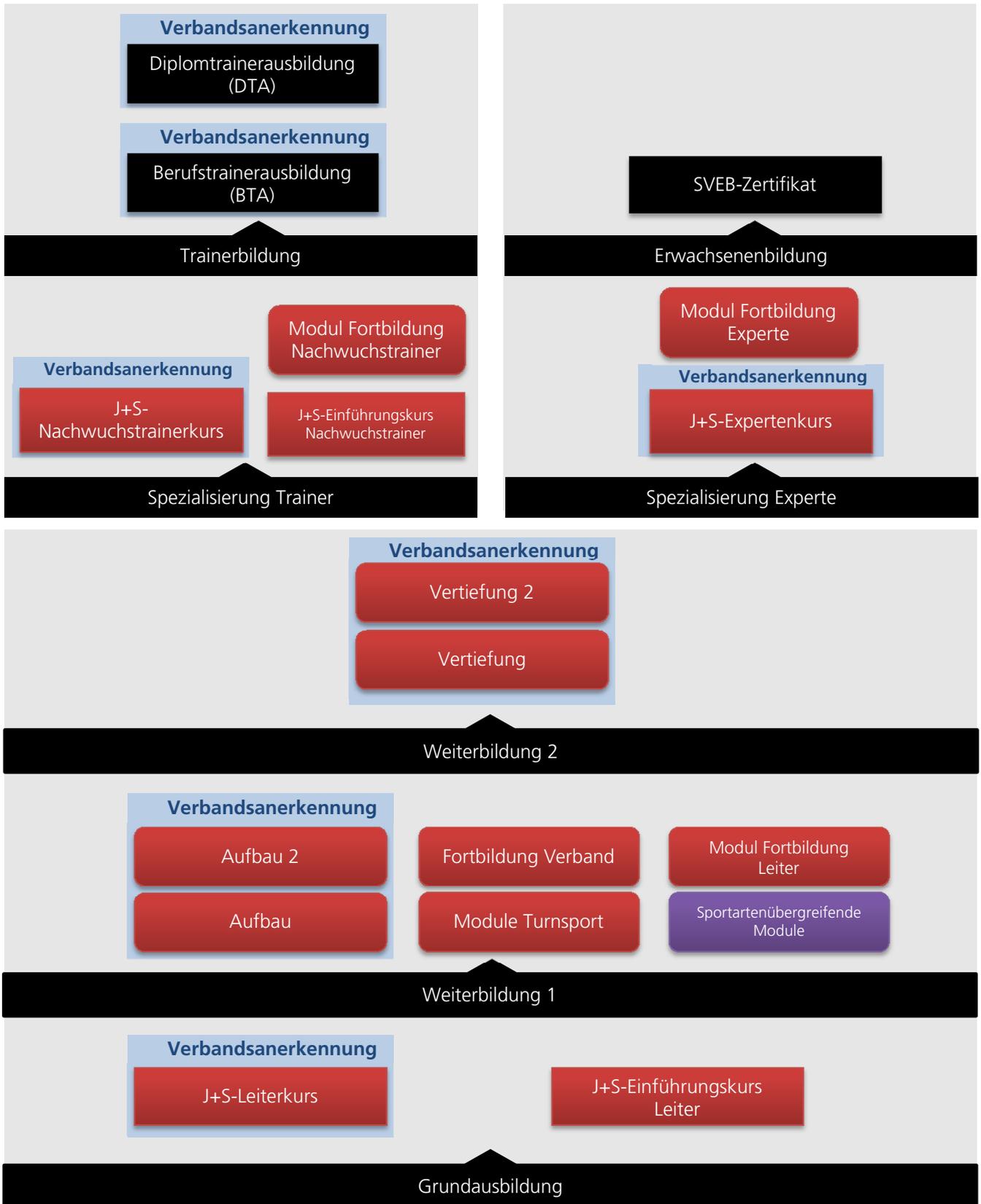
Erstelldatum	10.12.2013
Letzte Änderung:	16.01.2014
Autor:	Ferenc Donàth
Projektierung:	Ferenc Donàth
Projektmitarbeiter:	Arbeitsgruppe „J+S-/STV- Leiter-, Trainerbildung Inhalte“ Ferenc Donàth Rolf Niederhäuser Matthias Stierli Adrian Buholzer Christian Hutmacher
Grundlagen:	

## 2. Inhaltsverzeichnis

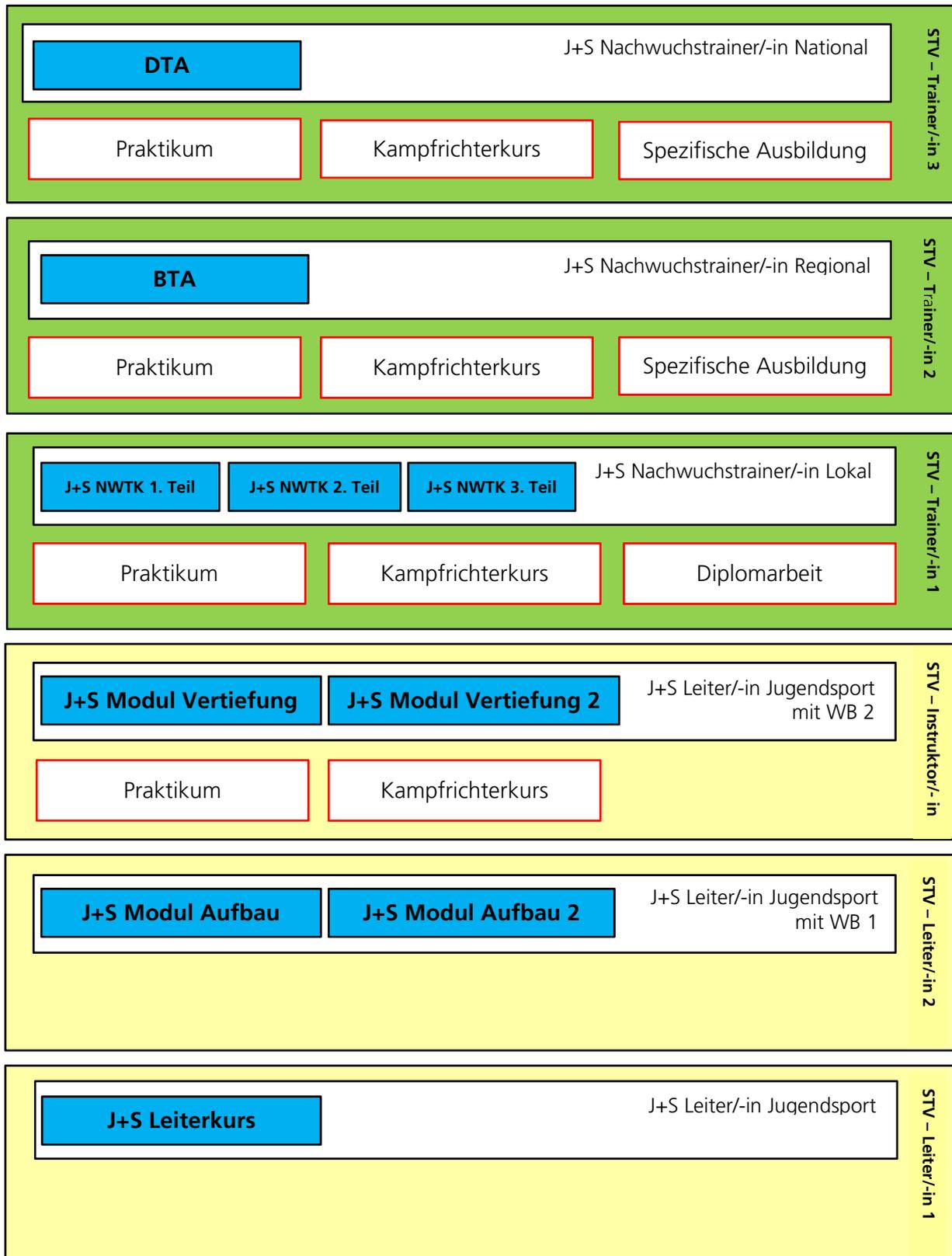
<b>1.</b>	<b>Impressum</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>2</b>
<b>3.</b>	<b>Ausbildungsstrukturen</b>	<b>3-5</b>
3.1	J+S Turnsport Ausbildungsstruktur	3
3.2	Trainerausbildungsstruktur (J+S/STV)	4
3.3	Leiter- Trainer Ausbildungsstufen und Anerkennungen	5
<b>4.</b>	<b>Ausbildungsstufen und Ausbildungsinhalte</b>	<b>6-24</b>
4.1	Kurzinhalt	6
4.1.1	J+S-Leiterausbildung - Theorie	6-15
4.1.2	J+S-Leiterausbildung - Praktik	16-20
4.1.3	J+S-Leiterausbildung Theorie / Prüfung	21
4.1.4	Trainerausbildung Theorie	22
4.1.5	Trainerausbildung Praktik	23
4.1.6	Trainerausbildung Theorie / Prüfung	24
<b>5.</b>	<b>Anhang</b>	<b>25-27</b>
5.1	Ausbildung Materialien - J+S	25
5.2	Ausbildung Materialien – Trainerbildung	26
5.3	Ausbildung Materialien - Kunstturnen spezifische	27

### 3. Ausbildungsstrukturen

#### 3.1. J+S Turnsport Ausbildungsstruktur



3.2. Trainerausbildungsstruktur (J+S/STV)



### 3.3. Leiter-, Trainerausbildungsstufen und Anerkennungen

Bereiche	Leiterausbildung			Trainerausbildung		
Stufen	Grundausbildung	Weiterbildung 1	Weiterbildung 2	J+S-NWT Ausbildung	Berufs-Trainerbildung (BTA)	Diplom-Trainerausbildung (DTA)
Ausbildner	BASPO Jugend + Sport			BASPO EHSM / STV		
J+S Anerkennung	J+S Leiter Jugendsport			J+S Nachwuchstrainer „Lokal“	J+S Nachwuchstrainer „Regional“	J+S Nachwuchstrainer „National“
STV Anerkennung	STV Leiter/ in 1	STV Leiter/ in 2	STV Instruktor/ in	STV Trainer/ in 1	STV Trainer/ in 2	STV Trainer/ in 3
Modul Fortbildung	MF Leiter (P1-P4)			MF Nachwuchstrainer (P5-P6)		

#### 4. Ausbildungsstufen und Ausbildungsinhalte

##### 4.1 Kurzinhalte für Leiter-, und Trainerausbildung

##### 4.1.1. J+S Leiterausbildung - Theorie

Bereiche	GRUNDAUSBILDUNG	WB 1 - Aufbau	WB 2 - Vertiefung
<b>Pädagogisches Konzept</b>	<b>Sportunterricht mit Kindern:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Der Dialog Leiter - Turner (Lernprozess A-V-U bzw. Lehrprozess B-B-B)</li> <li>➤ J+S-Kindersport</li> <li>➤ Entwicklungsstufen und Merkmale der Kinder von 5-9 Jahren</li> <li>➤ Feedback geben</li> </ul>	<b>Sportunterricht mit Jugendlichen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vertiefung: Lehren und Lernen - verschiedene Kanäle</li> <li>➤ Entwicklungsstufen und Merkmale im J+S-Alter 10-20 Jahren</li> <li>➤ Fehlerkorrektur</li> </ul>	<b>Sportunterricht mit Jugendlichen und Junioren:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Individuelle Athletenbetreuung</li> </ul>
	<b>Leiterpersönlichkeit:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Leiter in J+S</li> <li>➤ Ausbildungsphilosophie von J+S</li> <li>➤ Handlungskompetenzen und ihre Teilkompetenzen</li> <li>➤ „Cool and Clean“ von Swiss Olympic</li> </ul>	<b>Leiterpersönlichkeit:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Der Trainer und seine Funktion im langfristigen Trainingsprozess</li> <li>➤ Ethik- Charta von Swiss Olympic</li> <li>➤ „Commitments“</li> </ul>	<b>Leiterpersönlichkeit:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mitverantwortung</li> <li>➤ Trainerkarriere</li> </ul>
	<b>Kommunikation:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Grundlagen der Kommunikation – Modelle</li> <li>➤ „Senden-Empfangen“</li> <li>➤ „Zeichne eine Bewegung“</li> </ul>	<b>Kommunikation:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kommunikation (Feedback, Metakommunikation, Kommunikation in Gruppen, Mit Störungen umgehen, Nonverbale Kommunikation)</li> </ul>	<b>Kommunikation:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Anwendungen (Referieren, Argumentieren, Qualifizieren, Konflikte lösen, Kommunikation im Coaching)</li> <li>➤ Medien Einsatz im Training (Foto, Video)</li> </ul>
	<b>Bewegungslernen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Allg. Grundsätze des Lehrens &amp; Lernens</li> <li>➤ Motorische Entwicklung von Kindern</li> <li>➤ Lernstufen - EAG Modell</li> <li>➤ Bewegungsanalyse nach dem Schalenmodell</li> </ul>	<b>Bewegungslernen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ „Lernen heisst selbst tun“</li> <li>➤ Phasen des Lernverlaufs</li> <li>➤ Das Techniktraining im Kindes- und Jugendalter</li> </ul>	<b>Bewegungslernen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bewegung lernen im Kunstturnen</li> <li>➤ Fehler erkennen</li> <li>➤ Fehlerkorrektur</li> <li>➤ Techniktraining in der Pubeszenz und Adoleszenz</li> </ul>

Bereiche	GRUNDAUSBILDUNG	WB 1 - Aufbau	WB 2 - Vertiefung
<b>Pädagogisches Konzept</b>	<b>Wettkampflehre:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Erste Wettkämpfen</li> <li>➤ Turner an Wettkämpfe vorbereiten, begleiten</li> </ul>	<b>Wettkampflehre:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Turner am Wettkämpfe vorbereiten und begleiten</li> </ul>	<b>Wettkampflehre:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wettkampfanalyse</li> </ul>
	<b>Coaching:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ „Erfolg-Misserfolg“</li> </ul>	<b>Coaching:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ „Lebensvision“</li> </ul>	<b>Coaching:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Der Trainer als Führungsperson</li> <li>➤ Coaching während Training und Wettkampf</li> </ul>

Bereiche	GRUNDAUSBILDUNG	WB 1 - Aufbau 2	WB 2 - Vertiefung 2
<b>Pädagogisches Konzept</b>		<b>Präventives Handeln:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Integration in und durch den Sport</li> <li>➤ Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln im Sport</li> </ul>	<b>Präventives Handeln:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Keine sexuellen Übergriffe</li> <li>➤ Konstruktiver Umgang mit Gewalt im Sport</li> </ul>

Bereiche	GRUNDAUSBILDUNG	WB 1 - Aufbau	WB 2 - Vertiefung
<b>Sportmotorisches Konzept</b>	<b>Einführung in das sportmotorische Konzept:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Schalenmodell (Kernposen / Kernstellungen / Kernbewegungen / Kernverbindungen)</li> </ul>	<b>Vertiefung des sportmotorischen Konzepts:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Das sportmotorische Konzept von Kunstturnen (Strukturgruppen, strukturelle Merkmale)</li> </ul>	<b>Vertiefung des sportmotorischen Konzepts:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ „Lernübertragung“ - Transfereffekte</li> </ul>
	<b>Trainingslehre:</b> <b>Physische Energie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Überblick über Kraft / Ausdauer / Schnelligkeit / Beweglichkeit</li> </ul> <b>Physische Steuerung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Überblick über orientieren, differenzieren, reagieren, rhythmisieren und im Gleichgewicht.</li> </ul> <b>Trainingsprinzipien</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Allgemeine Trainingsprinzipien</li> <li>➤ Prinzip der Superkompensation</li> <li>➤ AFZ: Arbeitsfähiger Zustand</li> </ul>	<b>Trainingslehre:</b> <b>Physische Energie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vertiefung in die einzelne Faktoren der konditionellen Substanz und deren Bedeutung fürs Kunstturnen</li> <li>➤ Kraft</li> <li>➤ Beweglichkeit</li> </ul> <b>Leistungsentwicklung durch längerfristiges Training</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sportliche Leistung</li> <li>➤ Vertiefung des Prinzipien der sportlichen Trainings</li> </ul>	<b>Trainingslehre:</b> <b>Physische Energie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vertiefung die einzelne Faktoren der konditionellen Substanz und deren Bedeutung fürs Kunstturnen</li> <li>➤ Kraft</li> <li>➤ Beweglichkeit</li> <li>➤ Schnelligkeit</li> <li>➤ Ausdauer</li> </ul> <b>Trainingssteuerung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Modell der Trainingssteuerung</li> <li>➤ Parameter der Trainingssteuerung</li> </ul> <b>Leistungsdiagnostik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kraftleistungsdiagnostik</li> <li>➤ Ausdauerleistungsdiagnostik</li> </ul>
	<b>Aufwärmen im Sport:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Allgemeine Grundsätze</li> </ul>	<b>Aufwärmen im Kunstturnen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kunstturnerspezifische Aufwärmen</li> </ul>	<b>Spezifisches Aufwärmen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aufwärmen vor dem Wettkampf</li> </ul>

Bereiche	GRUNDAUSBILDUNG	WB 1 - Aufbau	WB 2 Vertiefung
<b>Sportmotorisches Konzept</b>	<b>Biomechanik:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Biomechanik des Turnens</li> </ul>	<b>Biomechanik:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Grundlagen vertiefen – Breitenachsendrehungen (BAD)</li> </ul>	<b>Biomechanik:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Grundlagen vertiefen – Langsachsendrehungen (LAD)</li> <li>➤ Lösungsverhalten</li> </ul>
	<b>Sportbiologie:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ein Unfall ist passiert – was tun?</li> <li>➤ Sportverletzungen</li> <li>➤ Anatomie</li> <li>➤ Muskuläre Dysbalancen</li> </ul>	<b>Sportbiologie:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bewegungsapparat,(passiv-aktiv)</li> <li>➤ Rumpfstabilisierung</li> <li>➤ Hauptmuskeln und deren Funktion</li> </ul>	<b>Sportbiologie:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Muskelaufbau</li> <li>➤ Funktionelle Anatomie</li> <li>➤ Kunstturnspezifische Verletzungen und vorbeugende Massnahmen</li> </ul>
	<b>Grundlagen zum Training der Psyche:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Psychische Energie: Die emotionale Substanz</li> <li>➤ Psychische Steuerung: Die mental-taktische Kompetenz</li> <li>➤ Drei Grundtechniken des psychologischen Trainings</li> </ul>	<b>Training der Psyche:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Entwicklungsstufenangepasste sportpsychologische Trainingsformen</li> </ul>	<b>Training der Psyche:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mentales Training</li> </ul>
	<b>Regenerative Massnahmen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verletzungsprophylaxe</li> </ul>	<b>Regenerative Massnahmen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Regenerative Massnahmen</li> </ul>	<b>Regenerative Massnahmen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Biologische und methodische Aspekte des Regenerierens</li> </ul>

Bereiche	GRUNDAUSBILDUNG	WB 1 - Aufbau 2	WB 2 - Vertiefung 2
<b>Sportmotorisches Konzept</b>		Geschlechtsspezifisches <b>Kraft- und Beweglichkeitstraining</b> (M+F)	<b>Ernährung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ernährung allgemein</li> <li>➤ Ernährung im Sport</li> <li>➤ Ernährung im Kunstturnen</li> </ul>
			<b>Doping</b>

Bereiche	GRUNDAUSBILDUNG	WB 1 - Aufbau	WB 2 - Vertiefung
<b>Methodisches Konzept</b>	<b>Allgemeine Grundsätze des Lehren und Lernens:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Modell des methodischen Konzepts</li> <li>➤ Individuelle Lernbiographie</li> <li>➤ Lerngruppen</li> <li>➤ Lehr- und Lernstufen</li> <li>➤ Organisationsformen im Unterricht</li> <li>➤ Lernwege und Methoden</li> </ul>	<b>Methodische Trainingsgrundsätze</b>  <b>Trainingsmethoden</b>  <b>Kunstturnspezifische Trainingsmethoden</b>	<b>Methodische Aspekte für turnspezifische Aufwärmen</b>  <b>Methoden im Kraft-, Schnelligkeit-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining für Kunstturnen</b>
	<b>Planung und Trainingsgestaltung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Planung einer Trainingseinheit</li> <li>➤ Trainingsgestaltung: Aufwärmen / Hauptteil / Ausklang</li> <li>➤ Trainingshandbuch</li> <li>➤ Die einzelnen Perioden im Trainingszyklus</li> <li>➤ P1-P2 Praxis Beispiele</li> </ul>	<b>Planung und Trainingsgestaltung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Langfristige Leistungsaufbau</li> <li>➤ Durchführung einer Trainingseinheit</li> <li>➤ Jahresplanung: Mehrfach Periodisierung</li> <li>➤ P3-P4 Praxis Beispiele</li> </ul>	<b>Planung und Trainingsgestaltung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mehrjahresplanung</li> <li>➤ Jahresplanung- detailliert</li> <li>➤ Belastungsplanung</li> <li>➤ P5-P6 Praxis Beispiele</li> </ul>
	<b>Helfen – Sichern:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Unterschied zwischen Helfen und Sichern</li> <li>➤ Trainingshilfen</li> <li>➤ Grundsätze und Prinzipien: das direkte Hilfe geben</li> </ul>	<b>Helfen – Sichern:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hilfegeben beim BAD</li> </ul>	<b>Helfen – Sichern:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hilfegeben beim LAD</li> </ul>
	<b>Hilfsgeräte &amp; Gerätehilfen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Einsatz von Hilfsgeräten und Gerätehilfen als Lernhilfen und zur Intensivierung</li> </ul>	<b>Hilfsgeräte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Longe in Praxis</li> </ul>	<b>Hilfsgeräte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Spezifische Hilfsgeräte zum Üben von Flugelementen, und andere Zielelementen</li> <li>➤ Tumbling-Training</li> </ul>

Bereiche	GRUNDAUSBILDUNG	WB 1- Aufbau 2	WB 2 - Vertiefung 2
<b>Methodisches Konzept</b>		<b>Kontroll- bzw. Testverfahren:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Testarten, Testkriterien, Bewertung</li> <li>➤ NWK Test</li> </ul>	<b>Wettkampf als Kontroll- und Testmethode</b>
		<b>Turnspezifische Techniktrainings Methoden</b>	<b>Wettkampf Resultat Analyse</b>

Bereiche	GRUNDAUSBILDUNG	WB 1- Aufbau	WB 2 - Vertiefung
<b>Fachthemen</b>	<b>Turnsprache:</b> ➤ Grundbegriffe, ➤ Abkürzungen ➤ Übungsbeschreibung	<b>Symbolschrift:</b> ➤ Ausgangssymbole für alle Geräte ➤ Gerätespezifische Symbole	
	<b>Übersicht über Wettkampf- und Testprogramme:</b> ➤ Ausbildungsstufen	<b>NWK-JK Aufnahme Test</b>	<b>NWK-JK Aufnahme Test</b>
	<b>Grundzüge der Wertungsvorschriften:</b> ➤ Kampfrichter Ausbildungsstruktur ➤ CH Wettkampfstruktur ➤ CH Wettkampf-Reglement ➤ Regeln betreffend die Athleten/-in und Trainer/-in	<b>National und international Bewertung:</b> ➤ Die Bewertung der Übung ➤ Technische Bestimmungen	<b>International Bewertung:</b> ➤ Gerätespezifische Anforderungen und Abzüge ➤ Inhalt und Zusammenstellung

Bereiche	GRUNDAUSBILDUNG	WB 1 - Aufbau 2	WB 2 - Vertiefung 2
<b>Fachthemen</b>			

Bereiche	GRUNDAUSBILDUNG	WB 1 - Aufbau	WB 2 - Vertiefung
<b>Sonstiges</b>	<b>Kurseröffnung / Zielsetzungen</b>	<b>Kurseröffnung / Zielsetzungen</b>	<b>Kurseröffnung / Zielsetzungen</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Einführung ins Unterrichtsmodell von J+S</li> <li>➤ Unterrichtsmaterialien</li> <li>➤ Übersicht über Materialien</li> </ul>		
	<b>Prüfungsvorbereitung</b>	<b>Prüfungsvorbereitung</b>	<b>Prüfungsvorbereitung</b>
	<b>Qualifikationsgespräche</b>	<b>Qualifikationsgespräche</b>	<b>Qualifikationsgespräche</b>
	<b>Kursauswertung / -schluss</b>	<b>Kursauswertung / -schluss</b>	<b>Kursauswertung / -schluss</b>

Bereiche	GRUNDAUSBILDUNG	WB 1 - Aufbau 2	WB 2 - Vertiefung 2
<b>Sonstiges</b>		<b>Prüfungsvorbereitung</b>	<b>Prüfungsvorbereitung</b>
		<b>Kursauswertung / -schluss</b>	<b>Kursauswertung / -schluss</b>

Bereiche	GRUNDAUSBILDUNG	WB 1 - Aufbau	WB 2 - Vertiefung
<b>Jugend + Sport / Schweizerischer Turnverband (STV)</b>	<b>Einführung in Jugend + Sport:</b> ➤ Leitbild Jugend + Sport ➤ Sicherheit in Jugend + Sport		
	<b>Übersicht über den STV</b> ➤ Abteilung Spitzensport / Dienstleistungen + Materialbezug		
	<b>J+S-News</b>	<b>J+S-News</b>	<b>J+S-News</b>
	<b>Aus- und Weiterbildungsstruktur</b>	<b>Aus- und Weiterbildungsstruktur</b>	<b>Aus- und Weiterbildungsstruktur</b>

Bereiche	GRUNDAUSBILDUNG	WB 1 - Aufbau 2	WB 2 - Vertiefung 2
<b>J+S / STV</b>	<b>Kursauswertung / -schluss</b>	<b>Kursauswertung / -schluss</b>	<b>Kursauswertung / -schluss</b>

**4.1.2 J+S Leiteraus- bildung – Praktik**

Geräte / Elemente	GRUNDAUSBILDUNG	WB 1 - Aufbau	WB 2 - Vertiefung
<b>Übergeordnete Themen und Elemente</b>	<b>Allgemeines und spezifisches Aufwärmen mit Kindern</b>	<b>Allgemeines und turnspezifisches Aufwärmen mit Jugendlichen</b>	<b>Gerätespezifisches Aufwärmen</b>
		<b>Breitenachsen Drehungen - BAD</b>	<b>Langsachsen Drehungen - LAD</b>
	<b>Beweglichkeitstraining mit Kindern</b> ➤ Inhalte und Organisationsformen	<b>Beweglichkeitstraining mit Jugendlichen</b> ➤ Inhalte und Organisationsformen	<b>Turnspezifisches Beweglichkeits-Training</b>
	<b>Krafttraining mit Kindern</b> ➤ Inhalte und Organisationsformen	<b>Krafttraining mit Jugendlichen</b> ➤ Inhalte und Organisationsformen	<b>Turnspezifisches Krafttraining</b>
	<b>Krafthandstand</b> in Krafttraining mit Kinder: ➤ Inhalte und Organisationsformen	<b>Krafthandstand</b> in Krafttraining mit Jugendlichen: ➤ Krafthandstand-Varianten an verschiedenen Geräten	
	<b>Helfen</b> beim Bearbeiten praktischer Elemente	<b>Helfen</b> beim Bearbeiten praktischer Elemente	<b>Helfen</b> beim Bearbeiten praktischer Elemente
	<b>Training</b> mit Longe, „Mattenberg“, und Grube	<b>Training</b> mit Tumbling-Bahn	
<b>Boden M+F</b>	Rollformen / Sprungrolle	Bögli vv. rw.	Streuli mit 1/1, 2/1 Dr.
	Kopfstand, Handstand	Handstand-Drehung vv. , rw.	„Twist“
	Kurbet – Rondat	Streuli mit 1/2 Dr.	Salto vv. , rw. mit LAD
	Überschlag vv. + Überschlag rw. / Akrobatik	Saltoformen vv. + rw.;	Doppelsalto Varianten
		Temposalto	Doppelsalto mit Drehungen
<b>Sprung M+F</b>	Phasen des Sprunges	Sprünge P1+P4	Sprünge mit Saltos und Drehungen im 2. Flugphase
	Sprint ABC	Landung „Schulung“	
	Sprung Aufbau	Sprünge mit Salti: Überschlag vv. + Salto vv. / Tsukahara / Yurtchenko	

AUSBILDUNGSSTUFEN UND AUSBILDUNGSINHALTE

Geräte / Elemente	GRUNDAUSBILDUNG	WB 1 - Aufbau	WB 2 - Vertiefung
<b>Minitrampolin – Trampolin M+F</b>	Einsatz als Hilfsgerät / Sicherheitsaspekte	Kaboom / Cody	Sprünge und Saltos mit dem LAD
	Einführung ins Posen Training	Salti + Doppelsalti	Turnspezifische Vorübungen
<b>Reck</b>	Hangen, Schwingen im Hang	Hangkehre, auch gesprungen	Umschwünge mit Drehungen
	Felgbewegungen (Felgaufzug, Felgumschwung, freie Felge)	Umschwünge – Adlerschwung, Endo- und Stalder	Flugelemente ohne Salto
		Riesenfelge Varianten vw., rw.	Flugelemente mit Saltos: Jäger, Gienger
	Basis-Abgänge	Salto Abgänge vw. rw.	Katcsev
	Doppelsalto Abgänge	Kovacs, Gaylord	Abgänge mit LAD
<b>Ringe</b>	Schwingen im Hang	Überschlagen vw. , rw. (hin zum Handstand)	
	Aus-, Einkugeln	Riesen vw. rw.	
		Stemme, Honma	Yamawaki, Guczoghy
		Krafthandstand + Kraftelemente a.d. Ringen	Kraft-Komplexe
	Abgänge vw. rw.mit BAD	Abgänge mit LAD	
<b>Pauschenpferd</b>	Stützen, Scheren	Kreisflanken und erweiterte Formen	
	Kreisen	Wanderflanken	
		Tschechenkehre	
		Direktes Stöckli A+B	
		Russenwendeschwung	
		Spindel	
		Abgänge	Abgang mit Hstd. und LAD

AUSBILDUNGSSTUFEN UND AUSBILDUNGSINHALTE

Geräte / Elemente	GRUNDAUSBILDUNG	WB 1 - Aufbau	WB 2 - Vertiefung
<b>Barren</b>	Schwingen im Stütz	Schwebekippe	Diamidov, Healy
	Aufschwingen zum Handstand	Felge i.d. Stütz	Riesengelge
		Schwingen im Oberarmstütz / Stützkehre?	Moy, Tippelt
		Abgang: Salto vw. rw. mit BAD	Doppelsalto Varianten
<b>Stufenbarren</b>	„Basis“ Elemente	Aufschwungbewegungen: Kipp- und Felgformen	Flugelementen: Jäger, Gienger
	Aufschwingen im Handstand	Umschwungbewegungen: Endo, Stalder und Sohlenumschwung	Katchev
		Hangkehre	Riesen vw. rw. mit LAD
		Riesenfelgumschwünge (Rist- und Kammriesen)	Umschwünge mit LAD
		Holmenwechsel-Elemente 1. Abgänge mit Salto vw. + rw.	Holmenwechsel-Elemente 2. Doppelsalto Varianten
<b>Balken</b>	„Basis“ Aufbau	Grundlagentraining: Gymnastische Grundsprünge	Gymnastische Sprünge mit Drehungen
	Gleichgewichts Übungen	Überschlag Formen: Flick-Flack und Variationen	Aufgänge
	Grundstellungen und Grundbewegungen	Salto und Variationen	Überschlagen und Saltos mit dem Drehungen
	Einfache Abgänge	Rad / Rondat; auch Abgänge	Abgang Varianten
<b>Ballett / Choreographie</b>	„Bewegungsschulung“	Klassisches Ballett	Jazz-Tanz,
	Ballett Grundposen und Bewegungen M+F	Pirouette	Pirouette Varianten
		Gymnastische Grundsprünge Übungszusammenstellung	Gymnastische Sprünge mit LAD

Geräte / Elemente	GRUNDAUSBILDUNG	WB 1 - Aufbau	WB 2 - Vertiefung
<b>Regenerative Massnahmen</b>	Spiele	Massage	Praktische Beispiele für Mental Training
<b>Koordination</b>	Praktische Beispiele für je Fähigkeiten Spiel	Praktische Beispiele mit turnspezifische Übungen	
<b>Kraft</b>	Praktische Beispiele für je Kraftarten	Spezifische Mittelkörper kräftigende Übungen	Explosiv und Reaktivkraft Übungen für Kunstturnen
<b>Beweglichkeit</b>	Praktische Beispiele für je Beweglichkeitstraining Formen	Praktische Beispiele für turnspezifische Dehnungen	
<b>Schnelligkeit</b>		Schnellkrafttraining mit turnspezifische Übungen	
<b>Ausdauer</b>		Mittelkörper Übungen	Turnspezifische Stützkraft, Turnspezifische Kraftausdauer

Geräte / Elemente	GRUNDAUSBILDUNG	WB 1 - Aufbau 2 *	WB 2 - Vertiefung 2*
<b>Übergeordnete Themen und Elemente</b>			
<b>Boden M+F</b>			
<b>Sprung M+F</b>			
<b>Minitrampolin – Trampolin M+F</b>			
<b>Reck</b>			
<b>Ringe</b>			
<b>Pauschenpferd</b>			
<b>Barren</b>			
<b>Stufenbarren</b>			
<b>Balken</b>			
<b>Ballett / Choreographie</b>			
<b>Koordination</b>			
<b>Kraft</b>			
<b>Beweglichkeit</b>			
<b>Schnelligkeit</b>			
<b>Ausdauer</b>			
<b>Helfen</b>			

\* (Keine praktische Lektionen im Aufbau 2 und Vertiefung 2)

**4.1.3. J+S Leiterausbildung – Theorie / Prüfung**

Bereiche	GRUNDAUSBILDUNG	WB 1	WB 2
<b>Prüfungsinfos</b>	<b>Prüfungsinfos</b> Praktische Beispiel (Muster-Lektion)	<b>Prüfungsinfos</b>	<b>Prüfungsinfos</b>
<b>Fachkompetenz Theorie</b>	Schriftliche Prüfung mit 30 Fragen im Multiple Choice System Fragestellung. 10 Frage KLM, 10 Frage FGL, 10 Frage Kutu M+F	<b>Aufbau</b>	<b>Vertiefung</b>
		Keine Prüfung (Empfehlung Note)	Keine Prüfung (Empfehlung Note)
		<b>Aufbau 2</b>	<b>Vertiefung 2</b>
		Schriftliche Prüfung mit 30 Fragen im Multiple Choice System und offener Fragestellung.	Schriftliche Prüfung mit 30 Fragen im Multiple Choice System und offener Fragestellung.
<b>Fachkompetenz Praxis (Lehrübung)</b>	Praxislektion der Lernstufe „Erwerben“ oder „Anwenden“ am Beispiel eines Turnelementes 25 Min.	<b>Aufbau</b>	<b>Vertiefung</b>
		Keine Prüfung (Empfehlung Note)	Keine Prüfung (Empfehlung Note)
		<b>Aufbau 2</b>	<b>Vertiefung 2</b>
		Lehrübung am Beispiel eines Themas oder eines Turnelementes 20-25 Min.	Lehrprobe während ein Trainingseinheit (60 Min. 2 Personen) „Teamteaching“
<b>Methodenkompetenz (mündlich)</b>	Fachgespräch 10 Min.	<b>Aufbau</b>	<b>Vertiefung</b>
		Keine Prüfung (Empfehlung Note)	Keine Prüfung (Empfehlung Note)
		<b>Aufbau 2</b>	<b>Vertiefung 2</b>
		Fachgespräch 10-15 Min.	Fachgespräch 30 Min. + Hausaufgabe 30 Min.

**4.1.4. Trainerausbildung - J+S-Nachwuchstrainerkurs / STV Trainerkurs - Theorie**

Themen	J+S-NWTK / STV Trainer 1	BTA / STV Trainer 2	DTA /STV Trainer 2
<b>Kursdauer</b>	2+3+1 Tage	7 Module (21 Tage)	9 Pflicht- und 10 Wahlmodule (36 Tage)
<b>Information</b>		Modul 1. (1 Tag) <b>Information</b>	1. Phase <b>Selektion und Standortbestimmung</b>
Schwerpunkt <b>Analyse und Planung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Leistungsdiagnostik</li> <li>➤ Wettkampfanalyse</li> <li>➤ Langfristige Leistungsaufbau (LTAD)</li> </ul>	Modul 2. (3 Tage) <b>Persönlichkeit</b>	2. Phase <b>Kursinformation und Erstellen des persönlichen Profils</b>
Schwerpunkt <b>Training</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Talentförderung</li> <li>➤ Trainingsumfeld</li> <li>➤ Technik/Methodik verschiedener Elemente</li> </ul>	Modul 3.(2 Tage) <b>Analyse und Planung</b>	3. Phase (5 Pflichtmodule) <b>„Ich als Trainer“ / Wir als Team“</b>
Schwerpunkt <b>Wettkampf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Unmittelbare Wettkampfvorbereitung (UMV)</li> </ul>	Modul 4. (6 Tage) <b>Training</b>	4. Phase (4 Pflichtmodule) <b>„Der Athlet“</b>
Schwerpunkt <b>Beratung und Coaching</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ J+S Nachwuchsförderung</li> <li>➤ Coaching im Leistungssport</li> <li>➤ Wettkampfcoaching</li> </ul>	Modul 5. (2 Tage) <b>Wettkampf</b>	5. Phase (10 Wahlmodule) <b>„Spezialisierung“</b>
<b>Weitere Themen</b>	Eröffnung	Modul 6. (3 Tage) <b>Beratung und Coaching</b>	6. Phase <b>Prüfungsvorbereitung</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ J+S Nachwuchsförderung</li> </ul>	Modul 7. (3 Tage) <b>Team</b>	7. Phase <b>Abschlussprüfung</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Talentsichtung und Selektion</li> </ul>	<b>Berufsprüfung (BBT)</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prüfung - Prüfungsgespräch</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Auswertung / Abschluss</li> </ul>		

**4.1.5. Trainerausbildung - J+S-Nachwuchstrainerkurs / STV Trainerkurs - Praktik**

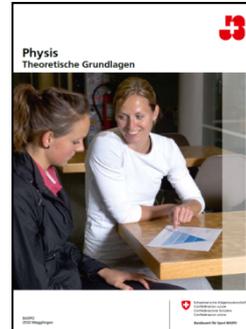
Anforderung	J+S-NWTK /STV Trainer 1	BTA /STV Trainer 2	DTA / STV Trainer 3
<b>Trainingsbesuche</b>	1 Mal	2 Mal	2 Mal
<b>Praktikum</b>	6 Tage	30 Tage	10 Tage
<b>Praktische Lektionen</b>			
Kunstturnen Männer	Pauschenpferd: Russen / Spindel / Magyar		
	Barren: Felge / Kenmotsu		
	Reck: Alder-Ellriesen Abgang: Doppelsalto gestreckt Tsukahara gestreckt		
Kunstturnen Frauen	Trampolin: NWK Test		
	Stufenbarren: Holmwechselementen (Pak-Salto, Schaposchnikova)		
	Stufenbarren: Umschwunge mit LAD		
Kunstturnen M+F	Trampolin: Aufbau: Thukahara (BAD mit LAD)		

**4.1.6 Trainerausbildung - J+S-Nachwuchstrainerkurs / STV Trainerkurs – Theorie/Prüfung**

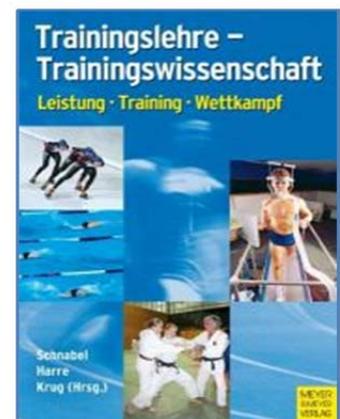
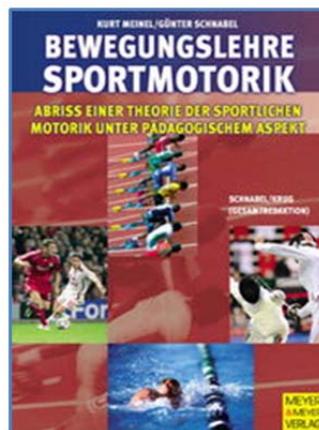
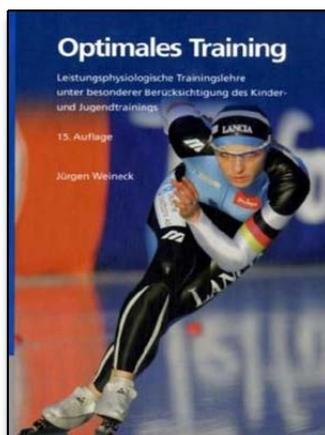
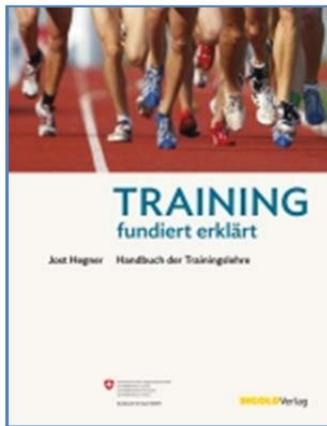
Themen	J+S-NWT / STV Trainer 1	BTA / STV Trainer 2	DTA / STV Trainer 3
<b>Prüfung (schriftlich / mündlich)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fachkompetenz Praxis                             <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hausaufgaben</li> <li>➤ Trainingsbesuch</li> </ul> </li> <li>2. Methodenkompetenz</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sportartspezifischer Bericht</li> <li>2. Präsentation des sportartspezifische Berichts</li> <li>3. Befragung / Diskussion des sportartspezifische Berichts</li> <li>4. Analyse und Planung, Training, Wettkampf</li> <li>5. Beratung und Coaching</li> <li>6. Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trainings- / Wettkampflehre</li> <li>2. Sportmedizin /-physiologie / -biologie</li> <li>3. Bewegungslehre / Biomechanik</li> <li>4. Sportpsychologie / Coaching</li> <li>5. Management</li> <li>6. Diplomprojekt</li> <li>7. Präsentation und Diskussion des Diplomprojektes</li> <li>8. Bearbeitung Fallstudien</li> </ol>
<b>Bericht / Diplomarbeit</b>	Diplomarbeit	Sportartspezifische Bericht	Diplomarbeit
<b>Spezifische Ausbildung</b>		5 Tage	5 Tage
<b>Andere Pflichten</b>	Teilnahme Kampfrichterkurs	Teilnahme Kampfrichterkurs	Teilnahme Kampfrichterkurs
	Nachweis einer mindestens einjährigen regelmässigen J+S Tätigkeit als Leiter/-in.	Nachweis 800 Training Stunden	Nachweis 1600 Training Stunden (mindestens 1 Jahr Erfahrung und Tätigkeit im Spitzensport)
		Erste Hilfe / Sanität	

## 5. Anhang

### 5.1. Ausbildung Materialien - J+S



## 5.2. Ausbildung Materialien – Trainerbildung



### 5.3. Kunstturnen spezifische Ausbildung Materialien

