



# Fortbildung Online 6-2020

## Fortbildung über die Online-Lernplattform des Landessportbundes NRW

### Umfang und Kosten der Fortbildung:

- wird angerechnet mit 7,5 UE (Unterrichtseinheiten) – entsprechend einem Präsenz-Fortbildungstag
- 45 Euro

### Ablauf der Fortbildung:

- Die Fortbildung erfolgt über die Online-Lernplattform des Landessportbundes NRW.
- Dort stehen Kurse in Modulform zu verschiedenen Themen zur Verfügung (Themen s.u.).
- Wir haben 5 Kurse ausgewählt, von denen der Teilnehmer zwei Kurse absolviert, die für ihn thematisch am interessantesten sind.
- Die Inhalte sind unserer Meinung nach auf jeden Fall relevant für Tennistrainer - man blickt dabei aber sicher auch etwas mehr über den Tellerrand der Sportart Tennis hinaus als das sonst der Fall ist. Dies sehen wir aber als durchaus gewinnbringend an.
- Mit der Teilnahme an einem Online-Kurs findet eine intensive Beschäftigung mit den theoretischen Inhalten statt. Der Teilnehmer wird Schritt für Schritt durch den Kurs geleitet und beschäftigt sich dabei mit Texten, Grafiken, Bildern und Videos.
- Mittels unterschiedlicher Frageformen wird das Wissen über die Inhalte abgefragt.
- Der Teilnehmer kann sich die Zeit dabei völlig frei einteilen.
- Am Ende des Kurses kann nach richtigem Beantworten aller Fragen die Teilnahmebescheinigung selbst heruntergeladen/ausgedruckt werden.
- Jeder Kurs beinhaltet weitere Vertiefungen, in denen u.a. Anregungen für die Praxis zu finden sind.
- Es sind zwei Kurse abzuschließen.
- Die zwei Teilnahmebescheinigungen schicken Sie dann bitte zusammen als Anhang an [svogt@wtv.de](mailto:svogt@wtv.de).
- Bearbeitungsende ist am 27.12.2020.
- Die Fortbildung gilt nur dann als erfolgreich abgeschlossen, wenn zwei Teilnahmebescheinigungen bis zum genannten Endtermin (27.12.2020) eingeschickt wurden.

### Themen der Online-Kurse: (davon sind zwei auszuwählen)

- Koordination und Koordinationsschulung
  - Herz-Kreislauf-System und Ausdauer/Ausdauerschulung
  - Haltung und Funktionsgymnastik
  - Kommunikation und Konfliktmanagement
  - Sicherheit im Sport
- Weiter hinten in diesem Info-Dokument finden Sie eine genauere Beschreibung der Inhalte der jeweiligen Kurse.

## Anmeldung:

- Wenn Sie an dieser Fortbildung teilnehmen möchten, melden Sie sich online über den [Seminarkalender von theLeague](#) an. Teilnehmer ohne Mitgliedschaft in einem WTV-Verein senden die Anmeldung bitte mit Angabe der Fortbildungsbezeichnung („FB LSB“), der Anschrift und Bankverbindung an [svogt@wtv.de](mailto:svogt@wtv.de)
- Um dann die Kurse absolvieren zu können, müssen Sie sich einmal kostenfrei auf der Seite des LSB registrieren. Die Anmeldung ist einfach durchzuführen:

Auf folgende Internetseite gehen: <https://www.sportbildung-online.de/>

Dort unter dem Punkt „Offene Lernkurse mit Teilnahmebescheinigung“ auf „**Registrierung erforderlich**“ klicken. Es erscheint eine Information, in welchen Schritten die Registrierung erfolgt. Diese Anleitung bitte entsprechend befolgen und mit Klicken auf den Button „**Neues Konto anlegen**“ die Registrierung beginnen:

Anmeldenamen merken

[Kennwort vergessen?](#)  
 Cookies müssen aktiviert sein!

**Bist Du zum ersten Mal auf dieser Webseite?**

Um sich neu zu registrieren, gehe bitte wie folgt vor:

1. Fülle das Formular unter "Neues Konto anlegen" (unter diesem Text) mit Deinen Angaben aus und klicke auf „Mein neues Konto anlegen“.
2. Du erhältst dann eine Benachrichtigung an die von Dir angegebene E-Mail Adresse.
3. Lies diese E-Mail genau durch und klicke dann den darin enthaltenen Link zur Bestätigung an.
4. Dein Zugang wird bestätigt und Du wirst automatisch mit den zuvor angegebenen Zugangsdaten auf der Startseite eingeloggt.
5. Auf der Startseite klicke nun auf den jeweiligen Lernkurs, an dem Du teilnehmen möchtest, um dich in den Kurs einzuschreiben.
6. Nun hast Du einen Nutzerzugang zum Online-Modul. Zukünftig kannst Du Dich über den Login Button mit dem bei der Registrierung gewählten Anmeldenamen und dem Kennwort einloggen.

## Überblick über die genaueren Inhalte der Kurse:

### Koordination und Koordinationsschulung

- **Grundlagen der Koordination**
  - Was ist Koordination?
  - Koordinative Fähigkeiten und Lernen
  
- **Biologische Grundlagen der Koordination**
  - Koordination – Das harmonische Zusammenspiel
  
- **Grundlagen der Koordinationsschulung**
  - Grundlagen der Koordinationsschulung
  
- **Vertiefung: Hinweise für die Übungsleitung**
  - Methodische Hinweise für die Koordinationsschulung
  - Methodische Hinweise für Sport- und Bewegungsangebote mit Hochaltrigen
  
- **Vertiefung: Ideen für die Praxis**
  - Spiel- und Übungsformen zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten
  - Jonglieren lernen
  - Übungsformen zur Wahrnehmungsförderung
  - Bewegungsspiele zur Förderung der Koordination
  - Rhythmik und Bewegung auf Musik
  - Bewegtes Gehirntaining
  - Trends für die koordinative Sportpraxis
  - Stundenbeispiele „Praktisch für die Praxis“

## Herz-Kreislauf-System und Ausdauer/Ausdauererschulung

- **Biologische Grundlagen des Herz-Kreislaufsystems**
  - Das Herz-Kreislaufsystem
  - Die Atmung
  - Das Blut
  - Der Blutdruck
  - Veränderungen des Herz-Kreislaufsystems
- **Ausdauer und Ausdauerförderung**
  - Ausdauer
  - Grundlegende Informationen zur Herzfrequenz
  - Puls-/Herzfrequenzmessung
  - Methoden des Ausdauertrainings
  - Belastungssteuerung
  - Wirkung von Ausdauertraining
  - Trainingsgestaltung und Wirkungen
- **Vertiefung: Hinweise für die Übungsleitung**
  - Trainingsherzfrequenz und Überbelastungen im Ausdauertraining
  - Ausdauerförderung bei Kindern und Jugendlichen
  - Programme zur Förderung der Herz-Kreislauf-Gesundheit
  - Grenzen von Breitensportangeboten bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen
  - Hinweise und Tipps für das Ausdauertraining
  - Tipps für Alltag und Freizeit
  - Sport bei Ozonbelastung und Hitze
  - Breitensportangebote und Angebote in der Gesundheitsförderung

## Haltung und Funktionsgymnastik

- **Biologische Grundlagen des Haltungs- und Bewegungssystems**
  - Haltung und Bewegung
  - Passiver Bewegungsapparat
  - Aktiver Bewegungsapparat
  - Die Wirbelsäule
  - Die wichtigsten Muskeln
  - Haltung und Bewegung im Alltag
  - Muskuläre Dysbalancen und Haltungsfehler
- **Trainingsgrundlagen**
  - Kraft und Krafttrainingsmethoden
  - Dehnen und Beweglichkeitstraining
  - Allgemeine Trainingsgrundlagen
- **Kraft- und Beweglichkeitstraining**
  - Hintergrundwissen zum Kraft- und Beweglichkeitstraining
  - Wirkung von Kraft- und Beweglichkeitstraining

## Kommunikation und Konfliktmanagement

- **Grundlagen der Kommunikation**
  - Was ist Kommunikation?
  - Grundregeln der Kommunikation
  - Modelle der Kommunikation
- **Feedback**
  - Feedback
  - Erfolgreiches Feedback geben und nehmen
- **Konfliktmanagement**
  - Was sind Konflikte?
  - Konfliktarten

## Sicherheit im Sport

- **Unfallprävention im Sport**
  - Zahlen, Daten und Fakten von Unfällen im Sport
  - Unfallgründe und Handlungsmöglichkeiten
  
- **Verhältnisprävention**
  - Verhältnisprävention bei Sportanlagen und Sportstätten
  - Verhältnisprävention bei Sportgeräten
  - Sportbekleidung und Schutzausrüstung
  
- **Verhaltensprävention**
  - Auswahl geeigneter Präventivmaßnahmen
  - Grundverständnis für sicheres und gesundheitsorientiertes Sporttreiben
  - Sicherheitsbildung/Sicherheitssensibilisierung
  - Umgang mit Sportgeräten
  - Helfen und Sichern beim Sporttreiben
  - Risikomanagement
  
- **Vertiefung: Verantwortung und Wertorientierung**
  - Verantwortung im Sportverein
  - Wertorientierung im Sportverein
  - Doping und Medikamentenmissbrauch im Sport
  
- **Vertiefung: Anregungen für die Sportpraxis**
  - Basisübungen zur Prävention von Sportverletzungen
  - Aufwärmen und Cool down
  - Funktionelle Übungen für den Übungsalltag
  - Sensomotorisches Training / Sensomotorik Training
  - Modellstunden „Prävention von Sportverletzungen“