

INHALT

Dipl. Kinder und Jugend Gesundheitstrainer Onlinekurs



Dauer: 160 UE online

Ablauf:

1. Onlineunterricht vor Kursstart – Zugang wird per E-Mail zugeschickt
2. Abschlussprüfung – Theorie mit Vortrag über ein selbst gewähltes Thema und Praxis mit einer Trainingsstunde zu einem Kunden
Leistungsfeststellung 2400m laufen, Bankdrücken, Kniebeugen, Klimmzug (je nach Alter und Geschlecht unterschiedlich)

Inhalte:

Grundlagen der Physik

Newtonsche Axiome, Trägheit, Kraft, Kraftfluss, Beschleunigung, Hebelgesetz, Drehmoment, Energie, Impuls

Anatomie

Körperachsen, Muskelaufbau, Knochenaufbau, wichtigste Muskeln des Bewegungsapparates, Körperbautypen, Gelenksarten, Sehnen, Bänder, Knorpel, Bandscheiben

Grundlagen der Ernährung

Energiestoffwechsel, Nahrungsinhaltsstoffe(Kohlenhydrate, Proteine, Fett, Vitamine, Mineralstoffe), Verdauung(von Kohlenhydrate, Proteine, Fett), Säure Base Haushalt, Ernährungsabhängige Krankheiten

Physiologie

Muskelphysiologie, Knochenphysiologie, Sportphysiologie, Energiestoffwechsel

Bewegungslehre

Aspekte der Bewegungsanalyse, Phasenstruktur, Qualitätsmerkmale von Bewegungen, Biomechanik, Ebenen sportlichen Handelns, motorisches lernen

Trainingslehre

Stresstheorie, Belastungskomponenten, Trainingsmethoden, Ausdauer, Kraft, Bewegung, Dehnung, Koordination, Trainingsprinzipien, Schulungsmethoden

Funktionelle Anatomie

Fehlhaltungen, Dysbalancen, Bewegungswinkel der Gelenke, Bewegungsabläufe, Zwangslagen

Übungslehre-Gerätelehre

Ganzkörperübungen, Teilkörperübungen, Langhantelübungen, Kurzhantelübungen, Beurteilen und anwenden von Maschinentraining

Dehnungsmethoden

aktive und passive sowie statisches und dynamische Dehnungsmethoden

Eigenkörperübungen

Training und Leistungssteigerungsmöglichkeiten ohne Hilfsmittel, Sportkonzepterstellung ohne Hilfsmittel, Outdoortraining

Fitness- und Sportkonzepterstellung

Krafttrainingsprinzipien anwenden, Ausdauertrainingsprinzipien Anwenden, Konstitutionstypabhängige Trainingsplanerstellung,

sportwissenschaftliche Messmethoden

Karvonen, Cooper Test (12min), Hf max Test, PWC 130 / 150 / 170, Conconi Test, Übersicht Stufentest mit Laktatmessung, Übersicht Spiroergometrie, EKG Messung, Blutdruckmessung

Muskelfunktionstests

Muskelfunktionstests auf Abschwächung und Verkürzung und Retests, Voraussetzungen von Testverfahren und Befundung

Sportverletzungen- Arzneimittel im Sport

Tennisellbogen, Muskelfaserrisse, Impingementsyndrom, Ermüdungsfrakturen (Bone Bruise), Achillessehnenprobleme, Patellaspitzensyndrom, Tractus Syndrom (Läuferknie), Kompartmentsyndrom, Hypertonie, Diabetes, Herzinsuffizienz, Belastungsasthma, Antibiotika, Betablocker, Statine, Schmerzmittel (NSAR), Blutgerinnungshemmer

Altersgemäße Trainierbarkeit

Grundmotorische Fähigkeiten, Altersgemäßheit, Aufbautraining, Anschlussstraining, Tanztechnik

Propriozeption

Anwendung, Übungsaufbau, Koordination, Tiefenwahrnehmung, Sensomotorische Kopplungen, Training mit jugendlichen Personen

Motopädagogik

Trainingsgestaltung, Aufwärmen, Abwärmen, Übungsgestaltung, Altersgemäßheit der Übungen, Eigenkörperübungen

Grundmotorische Fähigkeiten

Charakterisierung und Beispiele für Ganzkörperübungen, Teilkörperübungen, freie Übungen, Grundübungen

altersgemäße sportliche Leistungsfähigkeit

allgemeine Kondition, Psychische und Physische Komponenten, Stresstheorie: Superkompensation, Funktionelle Anpassung, Belastungskomponenten: Reizarten, Dauer, Umfang, Häufigkeit, Intensität, Dichte.

Wirkung von Ausdauer und Krafttraining

Belastungsnormative auf den menschlichen Organismus je Alter, Leistungsbereiche: Fitnesport, Leistungssport

Bewegungsspiele

Der blinde Weg, Luftibus, Klatschen und Stampfen, Rollmops, Wandprellen, der schmale Pfad

tänzerische Bewegungsspiele

Aufwärmspiele, methodische Aufbau und Erlernen von Spielen, Choreographie Beispiel Alter 5-8 Jährige

Planung

Stundenplanung als Trainer selbstständig am Beispiel Circuit - Training

Eigenkörperübungen und Tierübungen

Verbesserung der allgemeinen körperlichen Kraft/Ausdauer/Beweglichkeit am Beispiel selbstständig durch die Trainer