



Minikonzeption

ÜL-C-Fortbildung für Sportabzeichen-Prüfer/-innen

(8 LE)

SPORT BEWEGT NRW!

Impressum

Herausgeber:

Landessportbund Nordrhein-Westfalen
Friedrich- Alfred- Str. 25
47055 Duisburg

Verantwortlich:

Judith Blau
Uli van Oepen

Inhalt:

Peter Kleinhans
Petra Dietz
Freia Dorna

Bei Fragen, Anmerkungen etc. wenden Sie sich bitte an:

Freia Dorna (Qualifizierung)
Tel.: 0203 – 7381 – 744
Fax: 0203 – 7381 – 753
Mail: Freia.Dorna@lsb.nrw

Petra Dietz (Inhalt)
Tel.: 0203 – 7381 - 879
Mail: Petra.Dietz@lsb.nrw

Duisburg, 28.11.2018

*© Landessportbund Nordrhein-Westfalen
Nachdruck, auch nur auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers*

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Informationen für die veranstaltenden Kreis- und Stadtsportbünde	4
Ausschreibungstext	5-6
Programmvorschlag (Tagesveranstaltung)	7-8
Informationen für die Lehrgangsbegleitung	9
Literaturliste	10
Handreichung	11

Informationen für den Veranstalter

Angebotsform

- Die Fortbildung für Sportabzeichen Prüfer/innen umfasst 8 Lerneinheiten (LE) und soll als Tagesveranstaltung durchgeführt werden.
- Lehrgangsleitung können alle autorisierten Lehrkräfte im Bereich ÜL-C Aus- und Fortbildung der SSB/KSB und Sportabzeichen-Beauftragte der SSB/KSB sein, die an einem entsprechenden Multiplikatoren-Lehrgang des LSB NRW teilgenommen haben.

Sportstätten – Bedarf

- Unterrichtsraum und Sportstätten sollten nah beieinander liegen, damit lange Wege und Zeitverluste vermieden werden können.
- Möglichst große Halle (optimal 3-fach-Halle)
- Sportplatz mit Leichtathletikanlagen (z. B. Laufbahn, Kugelstoßanlage, Steinstoßanlage, Hochsprunganlage, Weitsprunganlage)

Materialbedarf

- *Für die Sporthalle:* ein Hochsprungkissen mit Hochsprungständer, Messlatte und Hochsprunglatte, Pylone, Medizinbälle 2 kg und Sprungseile.
- *Für den Sportplatz:* Startblock, Starterklappe, Stoppuhren, Kugeln (2 kg, 3 kg, 4 kg, 5 kg, 6 kg, 7,26 kg), Stein (5 kg, 10 kg u. 15 kg), Maßband 50 m und 25 m, Schlagbälle 80 g + Wurfball (200 g)
- *Für den Unterrichtsraum* einen Beamer und Flipchart (falls notwendig). 200 g + Schleuderball 1 kg, Medizinball 2 kg (Leder oder Gummi) Putzlappen, Besen, Rechen (evtl. eine Schaufel), Hochsprungkissen mit Hochsprungständer und Hochsprunglatte, Sprungseile, verschiedene Bälle (Tennisbälle, Schlagwurbälle, Schleuderball), Trassierband und Bodenhaken (Sektoren, Sicherheitsbereiche), Tennisring (160 – 220 g)

Ausschreibungstext

ÜL-C Fortbildung „Sportabzeichen Prüfer/-in“

Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) ist die höchste sportliche und offizielle Auszeichnung für überdurchschnittliche Fitness außerhalb des sportlichen Wettkampfsystems. Seit 1956 ist es ein Ehrenabzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter. Nach 100 Jahren Sportabzeichen gilt ab dem 01.01.2013 ein reformiertes Sportabzeichen mit neuer Systematik und veränderten Leistungsanforderungen.

Es darf bereits ab dem 6. Lebensjahr jede/jeder bis in das hohe Alter hinein seinen persönlichen „Fitnesswettkampf“ gestalten. Ausgerichtet ist das Abzeichen an den vier motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Jedem dieser Bereiche sind Übungen aus verschiedenen Sportarten zugeordnet, von denen jeweils eine pro Bereich ausgewählt und abgelegt werden muss. Entsprechend der jährlich erbrachten Leistungen gibt es danach das Deutsche Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold.

Von ganz entscheidender Bedeutung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens sind:

- die systematische Vorbereitung,
- die qualifizierte Betreuung,
- qualifizierte Abnahmen.

Um den Erwartungen und Bedürfnissen der Interessenten des DSA gerecht werden zu können, ist es erforderlich, dass die DSA-Prüferinnen und Prüfer durch diese Qualifizierungsmaßnahme über die Kenntnisse der Richtlinien im Deutschen Sportabzeichen hinaus, auch sportpädagogische und trainingsmethodische Aspekte erfahren.

Darüber hinaus werden den Teilnehmern/-innen die aktuellen Änderungen in den Abnahmebedingungen aufgezeigt.

Neben dem Prüfungswesen, den Leistungsbedingungen, den Ausnahmebestimmungen und Sicherheitskriterien, ist es weiterhin wichtig, dass die Prüfer/-innen die für das DSA relevanten Bewegungsformen der Sportarten erkennen und beschreiben können.

Weitere wichtige Aufgaben sind die Organisation und Durchführung der Prüfung sowie der DSA-Treffs. Diese beinhalten auch die Sensibilisierung und Werbung für das Deutsche Sportabzeichen.

Es soll den DSA-Prüfern eine optimale Rahmenplanung für das DSA aufgezeigt werden.

Ziele:

- Die DSA-Prüfer/-innen haben ihre grundlegenden Kenntnisse über das Deutsche Sportabzeichen erweitert und können diese in der Kommunikation nach außen anwenden (z. B. die Wertigkeit des DSA als Ehrenabzeichen der Bundesrepublik Deutschland, Rechtsfragen und Versicherungsschutz, Sicherheitsbestimmungen, Unfallvermeidung, erste Hilfe).
- Sie kennen die **aktuellen** Richtlinien zu Prüfungswesen, Wettkampfbestimmungen, Ausnahmebestimmungen und weiteren Angebote für das DSA nach dem jeweils gültigen Prüfungswegweiser.
- Sie haben ihr Wissen bzgl. der Wettkampfbestimmungen der Hauptsportarten in Praxis und Theorie erweitert/aufgefrischt.
- Sie kennen die Hauptsportarten des DSA (Leichtathletik, Schwimmen, Turnen, Radfahren) und die entsprechenden Leistungstabellen
- Sie haben für die vier Disziplingruppen (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination) ein Repertoire an geeigneten Aufwärmübungen und Trainingsmöglichkeiten kennengelernt und können dieses in der eigenen Praxis anwenden.
- Sie kennen die Grobformtechniken der genannten Sportarten.
- Sie kennen methodische Übungsreihen in den o.g. Sportarten, damit der Bewerber/die Bewerberin an die persönlichen Leistungen herangeführt werden kann.
- Sie haben ihre Handlungsfähigkeit im Umgang mit Gruppen erweitert.
- Sie leiten mit sozialer Kompetenz durch die Sportabzeichen-Abnahme.
- Sie kennen die Organisationsstruktur des deutschen Sports.
- Sie kennen die Verfahrensweise bis zur Beurkundung der erbrachten Sportleistungen.
- Sie kennen den Ablauf eines Sportabzeichen-Treffs.
- Sie kennen die benötigten Sportgeräte und Materialien und setzen diese fachgerecht ein.
- Sie kennen Möglichkeiten und Grenzen der DSA-Prüfer/-innen.
- Sie kennen den Gesundheitsfragebogen und die Arbeitshilfe „DSA-Sicherheitshinweise“.

Inhalte:

- Prüfungswesen/Prüfungsbestimmungen	- Sicherheitsbestimmungen
- Regelkunde	- Praxis der Sportdisziplinen
- Rechts- und Versicherungsfragen	- Erste Hilfe/Rettungskette

Zielgruppe:

- Ausschließlich bereits tätige DSA-Prüfer/-innen zur Verlängerung ihres Prüferausweises.

Lehrgangsvoraussetzung:

- Mitglied im Sportverein

Verlängerung der DSA-Prüferausweise:

Mit dieser Fortbildung kann der Sportabzeichen-Prüferausweis um weitere 4 Jahre verlängert werden

Diese Fortbildung ist ein Modul zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz.

PROGRAMMVORSCHLAG

ÜL-C Fortbildung „Sportabzeichen Prüfer/-in“ (8 LE)

10.00 Uhr	<p>Lehrgangseinstieg im Unterrichtsraum</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung der Teilnehmer und Teilnehmerinnen, - Erledigung der Formalitäten und der organisatorischen Dinge - Erwartung an den Lehrgang - Erfahrungsaustausch bzgl. des Themas Sportabzeichen - Programmabsprache. <p>- Allgemeine Informationen zum D S A und aktuelle Änderungen/ Theoretischer Einstieg in die Thematik „Sportabzeichen“</p> <p>Es werden die Inhalte, Anforderungen, Ziele und die 4 Disziplin-Gruppen des Sportabzeichens (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination), sowie die Abnahmebedingungen der einzelnen Disziplinen/Sportarten thematisiert. Dabei werden auch die Ausweichdisziplinen angesprochen und deren Umsetzung bei der DSA-Abnahme. Thema sind auch die Fachverband-spezifischen Leistungsabzeichen und deren Anerkennung für das DSA.</p>
12.30 Uhr	Pause
13.00 Uhr	<p>Training und Abnahme der Übungen in den 4 DSA-Disziplin-Gruppen</p> <p>Auf dem Sportplatz werden die theoretischen Kenntnisse aufgefrischt und angewendet. Dabei werden der richtige Einsatz der Sportgeräte und die Umsetzung der regelgerechten Messung (im Austausch mit der Gesamtgruppe) berücksichtigt.</p> <p>Allgemeines und spezielles Aufwärmen bei Training und Abnahme</p> <p>In einer Beispielstunde werden Möglichkeiten klassischer und spielerischer allgemeiner Erwärmungsformen für die o. g. Disziplingruppen aufgezeigt. Neben dieser allgemeinen Erwärmung werden auch Praxisbeispiele für das sportartspezifische Aufwärmen verdeutlicht. An ausgewählten Beispielen werden methodische Übungsreihen erlebt.</p>
15.30 Uhr	Pause
15.45 Uhr	<p>Kommunikation zu / Verhalten gegenüber den Teilnehmenden, u. a.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportwiedereinsteiger/-innen • Übergewichtigen Menschen • Unsicheren Teilnehmer/-innen <p>Sicherheitsaspekte, Versicherungsschutz, Haftung bei Unfällen</p> <p>In dieser Theorieeinheit werden die Sicherheitsaspekte in der Sporthalle, auf dem Sportplatz und bei Sportgeräten besprochen. Darüber hinaus werden weitere Informationen rund um den Versicherungsschutz des Sportabzeichens behandelt.</p> <p>Ansprechpartner vor Ort für das DSA</p> <p>Aufgaben KSB, SSB, SSV, GSV, „Sportabzeichenbeauftragte“,</p> <p>Zusammenarbeit mit Sportvereinen und Schulen</p> <p>Ausfüllen der Prüfkarten/Wege zur Beurkundung</p> <p>Auswertung des Lehrgangstags, „Liegegebliebenes“ und offene Fragen.</p>
17.00 Uhr	Ende der Veranstaltung

Programmänderungen vorbehalten!

Bitte mitbringen:

- ◆ Sportsachen für Halle und draußen, Schreibmaterial
- ◆ Wenn vorhanden, Literatur zum Thema
- ◆ Verpflegung (Essen + Getränke) für den eigenen Bedarf

Informationen für die Lehrgangsbildung

„Deutsche Sportabzeichen Prüfer/-innen Fortbildung“

- Die Lehrgangsbildung informiert die Teilnehmenden über den aktuellen Stand zum Deutschen Sportabzeichen. Dabei werden auch die eigenen Erfahrungen der Lehrgangsteilnehmer als DSA-Prüfer/-innen mit einbezogen.
- Die Teilnehmenden frischen ihre Kenntnisse bzgl. des Prüfungswegweisers mit seinen Wettkampfbestimmungen und Regeln auf.
- Die Lehrgangsbildung erläutert die Verfahrensweise bis zur Beurkundung der DSA Leistungen auf.
- Die Teilnehmenden lernen, mit welchen methodischen Schritten die individuellen Leistungen zum Erwerb des Deutschen Sportabzeichens verbessert werden können.
- Den Teilnehmenden soll bewusst gemacht werden, dass das Miteinander innerhalb der Gruppe und die psychosozialen Aspekte bei einer Sportabzeichen-Abnahme ein entscheidender Faktor eines gelungenen Sportabzeichen-Treffs ist. Hierbei ist auf die Mannigfaltigkeit der Menschen unserer Gesellschaft hinzuweisen (Sportwiedereinsteiger/-innen, übergewichtige Menschen, unsichere Menschen etc.). Die Kommunikation während der Sportabzeichen-Abnahme (Begrüßung, Betreuung, Unterstützung) soll alle Teilnehmenden ansprechen.
- Die Lehrgangsbildung weist explizit auf die aktuellen Merkblätter hin (Sportabzeichen ohne gesundheitliches Risiko mit Gesundheitsfragebogen, Arbeitshilfe Sicherheitshinweise).
- Die Teilnehmenden haben am Ende der Fortbildung ihre eigene Handlungskompetenz erhöht, sie
 - haben grundlegende Kenntnisse über das DSA aufgefrischt und wenden diese an.
 - kennen die aktuellen Richtlinien zum Prüfungswesen.
 - kennen die Wettkampfbestimmungen in den Disziplinen, in denen sie ausgebildet wurden.
 - kennen die Verfahrensweisen bis zur Beurkundung der Prüfkarten.
 - leiten Sportabzeichen-Gruppen mit sozialer Kompetenz durch die Sportabzeichen-Abnahmen.

Literatur und Medien

Informationen des DOSB über das Deutsche Sportabzeichen sind unter folgenden Webadressen zu finden:

www.dosb.de

<http://www.deutsches-sportabzeichen.de>

<https://www.lsb.nrw/unsere-themen/das-deutsche-sportabzeichen/>

Hier befinden sich u. a.:

- Der Prüfungswegweiser des DOSB
- Die Leistungstabellen
- Der Prüfkartenblock
- Der Gruppenprüfkartenblock

Diese Broschüren sind wichtige Materialien für die Durchführung von Sportabzeichen-Abnahmen. Sie informieren über die gültigen Regelwerke und Bedingungen bei der Abnahme des Deutschen Sportabzeichens.

Weiter können folgende Handreichungen des Landessportbundes NRW hilfreich sein:

- Informationen der Sporthilfe e. V. im Landessportbund NRW für Schulungsreferenten, Vorstände und Vereinsmanager/-innen, Übungsleiter/-innen und Unfallsachbearbeiter/-innen
- Erste Hilfe bei Sportverletzungen
- Rahmenbedingungen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter im Bereich Wasser
- Rechts- und Versicherungsfragen für Jugendbetreuer/-innen (JB) und Übungsleiter/-innen (ÜL) <http://www.vibss.de/vereinsmanagement/versicherungen/rechts-und-versicherungsfragen-fuer-jb-und-uel/#c1547>

Handreichung

Kleine Materialliste Leichtathletik

Hochsprung	Hochsprungmatte, Hochsprunglatte 2 Hochsprungständer, Messlatte Optional: Anlaufmarkierungen
Weitsprung:	Bandmaß Rechen Besen Optional: Anlaufmarkierungen
30 m, 50 m, 100 m Lauf	Startklappe Stoppuhren Startblöcke Trillerpfeife
Kugelstoß	Kugel (2 kg, 3 kg, 4 kg, 5 kg, 6 kg , 7,26 kg) Bandmaß Rechen Besen Putzlappen
Steinstoßen	Stein (5 kg, 10 kg, 15 kg) Bandmaß Rechen Besen Putzlappen
Wurfdisziplinen	2 kg Medizinbälle 1 kg Schleuderball Schlagbälle 80 g Wurfball 200 g Pylone Bandmaß (50 m) Flutterband zum Absperren Tennisring (160 -220 g, Außendurchmesser 15-18 cm, aus Moosgummi oder mit Luft gefüllt)
800 m Lauf 3.000 m Lauf 10.000 m Lauf	Startklappe Stoppuhren Trillerpfeife Rückennummern