

# **INHALT und Ablauf**

## **Athletiktrainer A-Lizenz**



### **Regelstudienzeit: 484 UE**

Unterrichtsdauer: 144 UE entspricht 18 Tagen ( 80 UE online und 64 UE Praxis)

Selbstpraktikum: 100 UE in einem Studios oder in Ihrer Umgebung

Selbststudium: 240 UE

1UE = 45 min.

**Abschlussprüfung:** Theorie – Prüfungsgespräch, Praxis – Trainingsstunde halten, Leistungsüberprüfung 2400m laufen, Bankdrücken, Kniebeugen, Klimmzug (je nach Alter und Geschlecht unterschiedlich)

### **Ablauf:**

1. Onlineunterricht vor Kursstart – Ausarbeiten der Onlinebereiche auf der Homepage  
Zugang wird per E-Mail zugeschickt
2. Präsenzeinheiten – Termine laut Aufnahmebestätigung/Rechnung (Skripten werden am Kurswochenende ausgegeben)
3. Praktikum - ab dem Modul Trainingslehre (Übersicht online siehe Modul EXAMEN und Praktikum)
4. Abschlussprüfung – Theorie und Praxis an einem Tag mitzunehmen sind Skripten und Praktikumsnachweise, sowie Trainingsbekleidung

Vor jeden Kurstagen wird eine Erinnerung per Mail ausgeschickt mit genaueren Informationen!

### **Inhalt:**

#### **Grundlagen der Physik online**

Newton'sche 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, Energienstoffwechsel

#### **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

### **Funktionelles Krafttraining**

Reißen, Umsetzen-Stoßen, Kettlebell Basistechniken, TRX Basistechniken

### **Training in Muskelschlingen**

Belastungsdynamik bei Eigenkörperübungen, Dehnen in Muskelschlingen, Fasziale Zusammenhänge

### **sportwissenschaftliche Testmethoden**

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

### **Vertiefung Anatomie**

Aufbau der Zelle, Collagen, Bindegewebe, Faszien, das Nervensystem, RNA, DNA, Blutkreislauf und Kapillare, Lymphatisches System, Aufbau und Funktion des Herz

### **Nahrungsergänzungsmittel und Sporternährung**

Kohlenhydrate im Sport, Proteine im Sport, Nahrungsergänzungsmittel, Aktuelle Diäten und Gewichtsmanagement, Dehydrierung und Rehydrierung, Trainingsernährung, Carboloading Supplementierung im Sport, richtige Nutzung in der Vorbereitungsphase und Wettkampfphase von Sportarten am Beispiel, Ausdauersportarten, Kraftsportarten, Kampfsportarten, jeweils Ernährungskonzepte erstellen

### **Propriozeption und Sensomotorisches**

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

### **Schlingentraining am Beispiel TRX**

Anwendungen im Personaltraining, Techniktraining, Anwendung im Umfeld, Übungen

### **Kettlebell Training**

Anwendungen im Personaltraining, Techniktraining, Swing, Clean, Press, Snatch

### **Fasziales Training**

Dynamische und Statische Prinzipien, Fasziales Rollen, Dehnung, Prävention im Krafttraining

### **Sportartspezifisches- und Wettkampftraining**

Aufbau eines Wettkampftrainings, Trainingszyklen im Hochleistungssport, Langfristiger Leistungsaufbau, Periodisierung des Trainings, Leistungs- und Trainingssteuerung, Leistungserfassung

### **Funktionelles 3D Training**

Bewegungsebenen(strukturell/funktionell) Natürliche, kindliche Bewegungswurzeln, Umwelt-Faktoren – Was beeinflusst unseren Bewegungsapparat, Funktionelle Bewegungsanatomie – Physikalische Trainingsfaktoren, Motivation

### **Functional Movement in practise**

Mobilisierung (Sprunggelenke, Hüfte, Schulter, Wirbelsäule), Bodennahe Trainingsform (Frühkindliche Bewegungsmuster, Tierflussbewegungen), Ground Based Training (Rolling, Creeping, Crawling), Unterschiedliche Trainingslevels – Welche Übung braucht mein Kunde?, Bewegungskorrekturen – Bewegungsqualitäten – Bewegungsketten (Funktionelle Zuglinien), Movement Assessment – Corrective Strategies

### **Rückentraining**

Anwendungsmöglichkeiten bei Skoliose, Hohlrücken, Rundrücken, Bandscheibenvorfall

### **Propriozeption**

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

### **Fasziales Training**

Dynamische und Statische Prinzipien, Fasziales Rollen, Dehnung, Prävention im Krafttraining