

INHALT und Ablauf

Kinder- und Jugendtrainer A-Lizenz



**Health Academy
Deutschland**

Regelstudienzeit: 548 UE

Unterrichtsdauer: 96 UE entspricht 12 Tagen (96 UE online und 40 UE Praxis)

Selbstpraktikum: 100 UE in einem Studios oder in Ihrer Umgebung

Selbststudium: 352 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 online

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

Grundlagen der Ernährung online

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

Physiologie online

Muskelphysiologie, Knochenphysiologie, Sportphysiologie, Energiedurchsetzung

Bewegungslehre online/Praxis

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

Trainingslehre online/Praxis

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

Funktionelle Anatomie Praxis

Fehlhaltungen, Dysbalancen, Bewegungswinkel der Gelenke, Bewegungsabläufe, Zwangslagen

Übungslehre-Gerätelehre Praxis

Ganzkörperübungen, Teilkörperübungen, Langhantelübungen, Kurzhantelübungen, Beurteilen und anwenden www.personaltrainerakademie.de

von Maschinentraining, Polysportive Turnübungen

sportwissenschaftliche Messmethoden online/Praxis

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

Training in Muskelschlingen Praxis

Belastungsdynamik bei Eigenkörperübungen, Dehnen in Muskelschlingen, Fasziale Zusammenhänge

Eigenkörperübungen Praxis

Training und Leistungssteigerungsmöglichkeiten ohne Hilfsmittel, Sportkonzepterstellung ohne Hilfsmittel, Outdoortraining

Fitness- und Sportkonzepterstellung Praxis

Krafttrainingsprinzipien anwenden, Ausdauertrainingsprinzipien Anwenden, Konstitutionstypabhängige Trainingsplanerstellung bei Kindern und Jugendlichen

Vertiefung Anatomie online

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

Sportverletzungen- Arzneimittel im Sport online

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

Altersgemäße Trainierbarkeit Praxis

Grundmotorische Fähigkeiten, Altersgemäßheit, Aufbautraining, Anschlusstraining, Tanztechnik

Propriozeption online/Praxis

Anwendung, Übungsaufbau, Koordination, Tiefenwahrnehmung, Sensomotorische Kopplungen, Training mit Jugendlichen u Personen

Motopädagogik Praxis

Trainingsgestaltung, Aufwärmten, Abwärmten, Übungsgestaltung, Altersgemäßheit der Übungen, Eigenkörperübungen

Grundmotorische Fähigkeiten Praxis

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

altersgemäße sportliche Leistungsfähigkeit Praxis

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

Wirkung von Ausdauer und Krafttraining Praxis

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

Bewegungsspiele Praxis

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

tänzerische Bewegungsspiele Praxis

Aufwärmsspiele, methodische Aufbau und erlernen von Spielen, Choreographie Beispiel Alter 5-8 Jährige

Planung Praxis

Stundenplanung als Trainer selbstständig am Beispiel Circuit - Training

Eigenkörperübungen und Tierübungen Praxis

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