



Ausbildungsanleitung

Neuausbildung

Trainerassistent*in
40 LE

Jazz und Modern/Contemporary

Ausbildung zum JMC Trainerassistenten/Trainerassistentin überfachlich 10 LE

Inhaltsbereich 1: Sportverständnis (2 LE)

Hauptziel

Die Teilnehmer*innen sollen ein umfassendes Sportverständnis erlangen

Inhalte

Verschiedene Handlungsfelder im Sport (Freizeit-, Breiten- und Leistungssport auf JMC bezogen
Bedeutung des Freizeit- und Breitensports mit Bezug zu dem auszubildenden Tanzspiegel JMC zur Fachsportart bei verbandsbezogenen Grundlagenausbildungen Aktionen des DTV, des jeweiligen Landesverbandes

Inhaltsbereich 2: Training unter gesundheitsorientierten Gesichtspunkten bei JMC (4 LE)

Hauptziel

Die Teilnehmer*innen sollen ein Gesundheitsverständnis erlangen, welches körperliche, geistige, emotionale und soziale Aspekte berücksichtigt.
Sie sollen Grundlagen des Aufbaus und der Funktionsweise des menschlichen Körpers sowie Grundlagen der motorischen und psycho-sozialen Entwicklung kennen

Inhalte

Gesundheitsverständnis
Gesundheitsbegriff,
Beispiel zur Gesundheitsförderung
Konditionelle Fähigkeiten
Anatomische Grundlagen und Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems
Grundlagen des Haltungs- und Bewegungsapparates
Entwicklungsstufen
Belastbarkeit in den einzelnen Entwicklungsstufen Konsequenzen für die Trainingspraxis

Inhaltsbereich 3: Organisation (4 LE)

Hauptziel

Die Teilnehmer*innen sollen Kenntnis im rechtlichen sowie im organisatorischen-verwaltenden Bereich von Vereinen und Verbänden erlangen sowie das Lizenzsystem kennen lernen

Inhalte

Sorgfalts- und Aufsichtspflicht, Haftung
Aufbau der Sportselbstverwaltung und der öffentlichen Sportverwaltung
Meldeformulare
Aufbau des DTV Präsidiums
Aufbau der Ligabereiche
Aufbau des FAS im JMC
Turnierausrichtung und Turnierteilnahme TSO

Ausbildung zum JMC Trainerassistenten/Trainerassistentin / fachlich (30 LE)

Inhaltsbereich 1: Trainingsaufbau JMC (5 LE)

Hauptziel

Die Teilnehmer*innen sollen Grundsätze und Elemente des Trainingsaufbaus, der Trainingsplanung sowie Turniervorbereitung kennen. Sie sollen Rollen und Aufgaben des Trainers /der Trainerin reflektieren sowie Konsequenzen für ihre eigene Tätigkeit ableiten können. Sie sollen eigene Phasen von Übungs- und Trainingsstunden kennen lernen, planen und in die Praxis umsetzen können

Inhalte Stundenaufbau
Warm up
Zielgerichteter Übungsstoff
Cool down

Inhaltsbereich 2: Choreographie (7 LE)

Hauptziel:

Die Teilnehmer*innen sollen den Aufbau von Choreographien kennen lernen und umsetzen

Inhalte:

Stil: Übereinstimmung von Idee, Bewegung und Musik
Kreativität: Originalität in Idee, Bewegungsabläufen und Raumaufteilung
Dramaturgie: Aufbau, Stimmigkeit von Bewegungsübergängen

Inhaltsbereich 3: Technik (10 LE)

Hauptziel

Die Teilnehmer*innen sollen JMC Elemente kennen lernen und ihre korrekte Ausführung erlernen

Inhalte

Körperhaltung
das Finden der Körpermitte
Bewegungsabschnitte innerhalb des Zentrums
Bewegungsmöglichkeiten der einzelnen Zentren und Areas
Niveau, d.h. das Verhältnis des Körpers zum Boden
Körper Ebenen d.h. das Verhältnis des Körpers im Raum (frontal, horizontal, sagittal)
Fußpositionen, Drehungen, Sprünge und Basisschritte

Inhaltsbereich 4: Musikalität (5 LE)

Hauptziel:

Die Teilnehmer*innen sollen die Umsetzung von Musik in Bewegung kennen lernen

Inhalte

Musiklehre
Umsetzung von Musik in Bewegung , Takt, Rhythmisierung, Akzentuierung, Dynamik

Inhaltsbereich 5: Präsentation (3 LE)

Hauptziel:

Die Teilnehmer*innen sollen hierbei erlernen wie man mit Mienenspiel und Ausdruck seine Choreographie und die Musik unterstreicht und hervorhebt

Inhalte

Ausstrahlung
Darstellungsfähigkeit
Erkennbare Interaktionen

Die Gesamtzahl der LE für den Trainerassistenten/Trainerassistentin beträgt 40 LE (30 fachlich und 10 überfachlich)