

Sportartspezifische Ausbildung Diplomtrainer - Deutscher Karate Verband e.V.

Bereich	Themen	3. Semester					4. Semester					5. Semester					gesamt
		V/S	Ü	H	Σ	S	V/S	Ü	H	Σ	S	V/S	Ü	H	Σ	S	m.H
1	Wesen und Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit																
	Das Anforderungsprofil im Karatesport in den Wettkampfdisziplinen Kata/ Kumite	2															2
	Charakteristik und Entwicklung der sportlichen Technik																
	Kata - Technikanalyse																
	Grundlegende Technikanalyse	2															2
	Bewegungsmerkmale Grundtechniken - Stellung/ Armtechniken	2	4														6
	Bewegungsmerkmale Grundtechniken - Blocktechniken/ Fußtechniken	2	4														6
	Grundlegende Bewegungsmerkmale Kata		6														6
	Aktuelle Wettkampfanalyse WM/EM/DM	2					2				2						6
	Erstellen einer Wettkampfanalyse eines Kataathleten					x											
	Kumite - Technik-/ Taktikanalyse																
	Grundlegende Technikanalyse	2															2
	Bewegungsmerkmale Grundtechniken - Grundbewegung		2														
	Bewegungsmerkmale Grundtechniken - Stepp-, Schritttechniken	1	2														3
	Bewegungsmerkmale Grundtechniken - Fußtechniken	1	2														3
	Bewegungsmerkmale - Fege- und Wurftechniken	1	2														3
	Bewegungsmerkmale Abwehrverhalten - Abwehren, Sperren, Ausweichen	1	2														3
	Aktuelle Wettkampfanalysen - WM/EM/DM	2					2				2						6
	Erstellen einer Wettkampfanalyse eines Kumiteathleten					x											
	Charakteristik und Entwicklung von Strategie und Taktik																
	Wettkampfanalyse -Taktik						4										4
	Kämpferprofile - Problemlösungsstrategien						4										4
Grundlegendes Taktiktraining							4									4	
Situationstraining							2									2	

Sportartspezifische Ausbildung Diplomtrainer - Deutscher Karate Verband e.V.

Bereich	Themen	3. Semester					4. Semester					5. Semester					gesamt m.H
		V/S	Ü	H	Σ	S	V/S	Ü	H	Σ	S	V/S	Ü	H	Σ	S	
	Planung und Steuerung des Trainings																
	<u>Langfristige Trainingsplanung Kata</u>																
	Erläuterungen Perspektivplan/ Rahmentrainingsplan Kumite						2										2
	Periodisierung / Monatspläne						2										2
	Wochenpläne/ Planung von Trainingseinheiten						2										2
	Erstellen eines individuellen Halbjahresplans und eines Wochenplans					x											
	<u>Methodik Katatraining</u>																
	Trainingsformen Kata	2															2
	<i>Technikerwerbstraining</i>		4														4
	<i>Technikanwendungstraining/ Bunkai-Training</i>		2					2									4
	<i>Wettkampfttraining</i>							4									4
	Trainingshilfen/ Medieneinsatz im Katatraining	1	2														3
	Fehlersehen und Fehlerkorrektur	2	2														4
	<u>Langfristige Trainingsplanung Kumite</u>																
	Perspektivplan/ Rahmentrainingsplan Kumite						2										2
	Periodisierung / Monatspläne						2										2
	Wochenpläne/ Planung von Trainingseinheiten						1					1					2
	Erstellen eines individuellen Halbjahresplans und eines Wochenplans					x											
	<u>Methodik Kumitetraining</u>																
	Trainingsformen Kumite	2															2
	<i>Technikerwerbstraining</i>		4														4
	<i>Technikanwendungstraining/ Situationstraining</i>		2					2									4
	<i>Wettkampfttraining</i>							4									4
	Trainingshilfen Kumite / Medieneinsatz/ Organisationsformen	2	3														5
	Fehlersehen und Fehlerkorrektur	2	2														4
	<u>Hospitation und Planung -Durchführung Training</u>																
	Hospitation und Besprechung einer TE Kata								2								2
	Hospitation und Besprechung einer TE Kumite								2								2
	Planung, Durchführung und Auswertung Trainingseinheiten - Kata	2	1				2	1									6
	Planung, Durchführung und Auswertung Trainingseinheiten - Kumite	2	1				2	1									6

Sportartspezifische Ausbildung Diplomtrainer - Deutscher Karate Verband e.V.

Bereich	Themen	3. Semester					4. Semester					5. Semester					gesamt m.H
		V/S	Ü	H	Σ	S	V/S	Ü	H	Σ	S	V/S	Ü	H	Σ	S	
	Charakteristik, Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten/Beweglichkeit																
	<u>Karatespezifisches Koordinationstraining</u>											2					2
	Allgemeine Trainingsformen												2				2
	Karatespezifische Trainingsformen												2				2
	<u>Karatespezifisches Beweglichkeitstraining</u>											1					1
	Allgemeine Trainingsformen												2				2
	Karatespezifische Trainingsformen												2				2
	Charakteristik und Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten K,A,S																
	<u>Karatespezifisches Krafttraining</u>												1				1
	Allgemeines Krafttraining an Geräten													3			3
	Karatespezifisches Krafttraining													2			2
	<u>Karatespezifisches Schnelligkeitstraining</u>												1				1
	Allgemeine Trainingsformen													3			3
	Karatespezifische Trainingsformen													2			2
	<u>Karatespezifisches Ausdauertraining</u>												1				1
	Allgemeine Trainingsformen													3			3
	Karatespezifische Trainingsformen													2			2
	<u>Leistungsdiagnostik - Grundlagen/ im Karatesport</u>													2			2
	Karatespezifische Schnelligkeits- und Schnellkrafttests														2		2
	Karatespezifische Beweglichkeits- und Koordinationstests														2		2
	Karatespezifischer Stufentest, Conconi-Test														2		2
	Planung, Durchführung und Auswertung einer TE Kondition												2	1			3
	Wettkampfplanung, -vorbereitung und -gestaltung																
	Teilnahme an einem 1-tägigen Kaderlehrgang auf Landesebene										1T						
	Auswertung und Besprechung Kaderlehrgang								2								2
	Teilnahme an Vorbereitungslehrgang auf EM oder WM										3T						
	Auswertung und Besprechung Vorbereitungslehrgang								2								2
	Teilnahme an LM oder DM										1T						
	Erstellen DM Analyse															x	
	Coaching								2	3							5

