



# **Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf e.V.**

**Ausbildungskonzeption**

**Übungsleiterin / Übungsleiter B**

**„Moderner Fünfkampf in der Prävention“**

**Profil:**

**Gesundheitstraining Herz- Kreislaufsystem**



1. <u>Präambel</u>	S. 3
2. <u>Handlungsfelder</u>	S. 4
3. <u>Ziele der Ausbildung</u>	S. 4
4. <u>Berücksichtigung didaktisch/methodischer Grundsätze auf der Ebene der Konzeption</u>	S. 7
5. <u>Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte</u>	S. 10
6. <u>Kooperationsmodell</u>	S. 16
7. <u>Ausbildungs-, Prüfungs- und Lizenzordnung</u>	S. 16
8. <u>Qualifikation der Lehrkräfte</u>	S. 19
9. <u>Qualitätsmanagement</u>	S. 20



## 1. Präambel

Der Verband für Modernen Fünfkampf stellt sich den Anforderungen einer neuen Sportausrichtung. Er wagt nicht nur die Umgestaltung seiner leistungssportlichen Ausrichtung (Combined), sondern entsprechend der demografischen Entwicklung und der hohen Anzahl an Mitgliedern im Verband für Modernen Fünfkampf weitet er sein Angebot auf ein präventives fünfkampfspezifisches Gesundheitssportangebot aus.

Der Fünfkampf hat dafür gute und einzigartige Grundlagen. Die Sportart ist in sich so vielfältig, dass sie auch in der Kombination von nur zwei Sportarten (Biathle) ausgesprochen gewinnbringend für den Aktivitätssuchenden ist. Dieser Schritt wird durch die vielfältigen Kombinationsmöglichkeiten noch gestärkt.

Durch die Kombinationsmöglichkeiten unserer Sportarten in Zusammenhang mit der klassischen Bewegungs-, Haltungs- und Herz-Kreislauf Lehre schafft der Verband ein neues, gesundheitliches Sportangebot, das auch den hohen Anforderungen der Prävention gerecht werden soll.

Der Deutsche Sportbund hat in enger Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer das Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ entwickelt, mit dem sich der organisierte Sport verpflichtet, die hohe Qualität seiner präventiven, gesundheitsorientierten Bewegungs- und Sportprogramme in den Sportvereinen nach gemeinsamen und verbindlichen Standards sicherzustellen. Der DVMF stimmt mit diesen Standards überein und übernimmt sie für seine Konzeption, um sie transparent und qualitativ hochwertig zu halten.

Dem Verein ist durch dieses Qualitätssiegel die Möglichkeit gegeben worden den Übenden ein gesundheitliches Selbst- und Übungsverständnis mit auf den Weg zu geben, welches als Kursangebot beginnt und die Teilnehmer langfristig in den Verein führen soll.

Zielsetzung dieser – und jeder anderen Ausbildung im Modernen Fünfkampf - ist die Durchführung qualitativ abgesicherter, gesundheitsorientierter Bewegungsangebote, in denen Menschen Hilfestellung erhalten, mit den Mitteln des Sports einen gesunden Lebensstil zu entwickeln. Dabei soll an die realen individuellen Lebensbezüge der Teilnehmenden angeknüpft und zu einer bewussten Auseinandersetzung mit der jeweiligen Lebensalltagssituation ermutigt werden, um so individuelle Ressourcen zu stärken.

Um die Qualität zu gewährleisten, beruht das System der Ausbildung im Gesundheitssport auf der Grundlage eines Qualität Management Systems, welches sich sowohl in der Ausbildung der Ausbildungsleiter wie auch in der ÜL Ausbildung und in dem konkreten Übungsangeboten der einzelnen ÜL widerspiegelt. Dieses sichert den hohen Stellenwert der Qualität und der Bildung im und für den DVMF.

Entsprechend der in Deutschland herrschenden demokratischen Werte Freiheit, Solidarität, Chancengleichheit und Toleranz rufen wir mit unserem Sportangebot und mit unserem Ausbildungssystem zu einer aktiven Teilnahme an diesem System auf. Wir achten diese Werte und richten uns in unseren Angeboten nach ihnen. Mit unserem Ausbildungssystem übernehmen wir Verantwortung die gesellschaftliche Entwicklung in Deutschland positiv zu beeinflussen und am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Unser Sportangebot dient als Beitrag zur ganzheitlichen Entwicklung der Persönlichkeit im Hinblick auf, physische, psychische und soziale Belange.



## 2. Handlungsfelder

Der Ausbildungsgang Übungsleiter/in: „Moderner Fünfkampf in der Prävention“ umfasst **60 LE auf der 2. Lizenzstufe** und muss innerhalb eines Jahres abgeschlossen werden.

Voraussetzungen für den Lehrgang sind:

- eine gültige Lizenz als Übungsleiter/in C, Trainer C bzw. B / Breitensport/, Trainer/in C/ B oder A im Modernen Fünfkampf oder eine als gleichwertig anzuerkennende Ausbildung, z.B. erfolgreicher Abschluss eines Grundstudiums im Sport
- ein aktueller Nachweis der Tätigkeit in einem Sportverein
- Zweijährige Erfahrung als Übungsleiter
- ein Mindestalter von 21 Jahren

Die Übungsleiterin / der Übungsleiter sollen gesundheitsorientierte, präventive Sport- und Bewegungsangebote aus dem Bereich des Modernen Fünfkampfes im Verein unter den Aspekten eines umfassenden Gesundheitsverständnisses zielgruppengerecht und themenspezifisch umsetzen. Dies bezieht sich insbesondere auf die Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit. Die gesundheitsgerechte Ausführung der Sportarten steht hierbei ebenso im Vordergrund wie die korrekte Ausführung von Bewegungen.

Die Angebotsinhalte sollen sich, den Mitgliedern entsprechend, auch auf Themen des täglichen Lebens beziehen und die Situation der Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den Mittelpunkt stellen.

Die Lebenssituation soll durch die Möglichkeiten des Sports und des Modernen Fünfkampfes verbessert werden.

Um dieser Aufgabenstellung gerecht zu werden, ist es wichtig, im Lehrgang eine angstfreie Atmosphäre zu schaffen, die es den Teilnehmenden ermöglicht, viele Aktivitäten in und mit der Gruppe auszuprobieren.

## 3. Ziele der Ausbildung

Das übergeordnete Ziel der Ausbildung ist die Qualifizierung von Übungsleiterinnen und Übungsleitern zur Durchführung qualitativ abgesicherter, gesundheitsorientierter, Bewegungsangebote, in denen Menschen Hilfestellungen erhalten, mit den Mitteln des Sports einen gesunden Lebensstil zu entwickeln. Dabei sollen sie an die realen individuellen Lebensbezüge der Teilnehmenden anknüpfen und zu einer bewussten Auseinandersetzung mit der jeweiligen Lebensalltagssituation ermutigen, um so individuelle Ressourcen zu stärken. Der Sport und hier speziell der Moderne Fünfkampf kann mit seinen Möglichkeiten vielfältige, gesundheitsfördernde Beiträge leisten. Die Zielrichtung der Angebote betrifft nicht nur die Primärprävention, das heißt die Verhinderung des Auftretens von Erkrankungen, sondern konzentriert sich darüber hinaus auf die Stärkung einer dauerhaften Gesundheitskompetenz im Sinne physischer, psychischer und sozialer Schutzfaktoren.

Im Einzelnen geht es dabei um folgende Kernziele:

- Darstellung der grundlegenden Verknüpfung der Sportart Moderner Fünfkampf mit der Prävention, insbesondere der Ausdauersportarten Schwimmen und Laufen
- Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
- Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
- Verminderung von Risikofaktoren
- Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden
- Bindung an gesundheitssportliche Aktivität



- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse
- Vermeidung von Überbelastungen durch einseitige Sportarten
- Ganzheitliches Sporttreiben
- Aufklärung zum gesunden Sport

Aufbauend auf die vorhandenen Qualifikationen und Erfahrungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den vorherigen Lehrgängen wird durch diese Ausbildung eine Weiterentwicklung der genannten Kompetenzen durch die aufgeführten Lernziele angestrebt.

Kompetenzen können nur bedingt anderen vermittelt werden, man kann den Lernenden nur dabei helfen, sie sich auf der Grundlage des vermittelten Wissens und Könnens selbst anzueignen. Kompetenz und Kompetenzen haben bei der Ausbildungsplanung und -durchführung den Rang von Zielen.

Nachfolgend werden inhaltliche Wesensmerkmale der Kompetenzbereiche, die im Qualifizierungssystem des DVMF dominierend sind, beispielhaft und allgemein dargestellt:

- Die persönliche und sozial - kommunikative Kompetenz umfasst ein Bündel von Eigenschaften, Fähigkeiten und Fertigkeiten einer Person, die im Umgang mit anderen Menschen/Gruppen, pädagogischen Situationen und bei der Lösung von Konflikten zum Tragen kommen.
- Die fachliche Kompetenz beschreibt das (sportfachliche-) Wissen und Können, das zur inhaltlich qualifizierten Planung, Durchführung und Auswertung von Sportangeboten sowie im Rahmen der Tätigkeit im Vereins-/Verbandsmanagement notwendig ist.
- Die Methoden- und Vermittlungskompetenz beschreibt Kenntnisse und Fähigkeiten über Methoden und Verfahren zur Umsetzung, d.h. zur Vermittlung von Inhalten und zur Planung, Durchführung und Auswertung von Vereins-/Verbandsangeboten sowie bei Aufgaben in der Führung, Organisation und Verwaltung von Vereinen und Verbänden.
- Die strategische Kompetenz umfasst das Denken in Netzwerken, das Wissen um die Bedeutung der strategischen Positionierung sportlicher Angebote, die Weiterentwicklung der Sportorganisation und die Reflexion wie die Sportorganisationen den internen und externen Bedingungen angepasst werden können.

Diese Kompetenzbereiche bilden eine Ganzheit und bedingen sich wechselseitig. Für ihre Ausprägung leisten alle Ausbildungsanteile ihren spezifischen Beitrag. Dabei wird durch die Handlungskompetenz das Leitziel für alle Ausbildungsgänge und -stufen vorgegeben.

Dazu müssen in der methodischen Umsetzung folgende Stufen das Handlungskonzept der Übungsleiter bestimmen:

- Stufen des Informierens und Erkennens
- Stufe des Suchens und Erprobens von Handlungsalternativen
- Stufe des Gestaltens der individuellen Lebenssituation

Es sollen fundierte, wissenschaftliche Erkenntnisse aus den folgenden Bereichen vermittelt werden:

- Differenzierung Moderner Fünfkampf als Leistungs- und Gesundheitssport
- Darstellung der gesundheitsfördernden Eigenschaften von Biathle
- Gesundheit und Prävention
- Ernährung



- Herz-Kreislaufsystem und das Training des Herz Kreislaufsystems durch die Sportarten des Modernen Fünfkampfes
- Atemsystem
- Stütz – Bewegungssystem
- Koordination
- Stressbewältigung und Entspannung
- Kommunikation
- Motivation
- Zielgruppenspezifische Angebote
- Differenzierung Prävention und Rehabilitation

### 3.1 Anforderungsprofil für Übungsleiter/innen B im Profil Moderner Fünfkampf in der Prävention

- Der/die ÜL soll methodisch-didaktische Kenntnisse und die zugehörigen Fähigkeiten und Fertigkeiten für die zielgruppengerechte Gestaltung präventiver / gesundheitsfördernder Sport- und Bewegungsangebote vertiefen, insbesondere der Angebote aus den Teildisziplinen der Sportarten des Modernen Fünfkampfes
- Der/die ÜL soll in der Lage sein, sein Rollenverständnis bei der Durchführung von präventiven / gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangeboten zu reflektieren

Das bedeutet:

- Offenheit und damit bewusste Auseinandersetzung mit den theoretischen Voraussetzungen und Grundlagen einer gesundheitsbildenden Sportpraxis
- Offenheit und damit bewusste Auseinandersetzung mit erweiterten Zielen, Inhalten und der Methodik der Ausbildung „Moderner Fünfkampf in der Prävention“
- Reflexion des eigenen Sport- und Gesundheitsverständnisses als Voraussetzung für die Fähigkeit, das dieser Konzeption zugrunde liegende Gesundheits- und Sportverständnis den Teilnehmenden weiterzuvermitteln
- Fähigkeit, sich bei der Wissensvermittlung in der Leiterfunktion zurücknehmen zu können und das erforderliche Fachwissen zielgruppengerecht beratend einbringen zu können
- Fähigkeit, sich selbst auch immer als Lernenden zu sehen, d.h. eigene Einstellungen und Verhaltensmuster durch neue Erfahrungen zu reflektieren und gegebenenfalls zu ändern
- Fähigkeit, Informationen auf neutraler, verständlicher Sprachebene zu geben
- Fähigkeit, die Sportpraxis zielgruppengerecht zu gestalten – die Gruppe steht im Mittelpunkt (methodisches Geschick und Sensibilität für die TN/innen)
- Fingerspitzengefühl, Feinfühligkeit und aufmerksame Beobachtung, sowie die Fähigkeit Reaktionen der Teilnehmenden wahrzunehmen und diese, wenn erfolgreich, im Gespräch aufzugreifen
- Fähigkeit, ein soziales Klima zu schaffen, in dem Offenheit, gegenseitige Wertschätzung und Unterstützung gelernt und gepflegt werden kann.



## 4. Berücksichtigung didaktisch/methodischer Grundsätze auf der Ebene der Konzeption.

Die Inhalte und Methoden der einzelnen Lehrgangphasen müssen den übergeordneten Zielen entsprechen und in sinnvoller Reihenfolge aufeinander bezogen sein. Dementsprechend dürfen Themen nicht einfach willkürlich festgelegt und der Reihe nach abgehakt werden. Bei den unterschiedlichen Schwerpunkten der einzelnen Inhaltsbereiche muss folgendes beachtet werden:

Der Inhaltsbereich (IB) 1 „Exemplarische Sportstunde“ stellt verpflichtend den Einstieg in die Ausbildung dar, da mit diesem Bereich zum einen das Ausbildungsziel vorgestellt/verdeutlicht wird und zum anderen die Inhalte der Ausbildung daraus abgeleitet werden.

Zeitlich gesehen folgt der IB 2 „Dimensionen der Prävention/Gesundheitsförderung und Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit durch den Modernen Fünfkampf“ der „Exemplarischen Sportstunde“ aus dem Bereich Moderner Fünfkampf“, wobei die Aussagen aus IB 2 natürlich auch in IB 1 bereits umgesetzt werden. Nach der eigentlichen Thematisierung von IB 2 zieht dieser sich als Leitfaden durch alle weiteren Lehrgangsinhalte.

Die Inhalte der folgenden Inhaltsbereiche werden miteinander verknüpft und können entsprechend den Voraussetzungen der Lehrgangsguppe sowie den methodischen Erfordernissen in der jeweiligen Ausbildung gestaltet werden.

Die Teilnehmer/innenstunden bilden den Abschluss des Lehrgangs, in dem noch einmal alle erarbeiteten Inhalte zu einem Ganzen zusammengefügt werden und die Lehrgangsteilnehmer einen Einblick in weitere Beispiele von präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangeboten erhalten.

### 4.1 Grundsätzliches

Die Konzeption des jeweiligen Lehrgangs ist so aufgebaut, dass der Lehrgang durch verschiedene methodische Verfahren gelenkt und reflektiert wird. Der Absolvent lernt übergreifend die Zusammenhänge kennen, versteht diese und ist in der Lage sich die Zusammenhänge selbstständig zu erschließen. Es wird versucht, auf seinem bisherigen Wissen aufzubauen. Des Weiteren wird der Teilnehmer schon während der Ausbildung bestmöglich mit seinen Interessen, Kenntnissen und Bedürfnissen in den Verlauf mit einbezogen. Um die jeweilige Stimmungslage zu evaluieren, werden während des Lehrganges Zwischenabfragen gestellt.

Die bessere Wissensvermittlung in der Erwachsenenbildung kann z.B. durch ein „Graffiti“ – Impulsplakat, oder durch ein Mind Mapping© erreicht werden.

Vor dem Lehrgang wird:

- die Erwartungshaltung der Teilnehmer erfragt („Graffiti“ – Impulsplakat), die zum Ende des Lehrganges gemeinsam ausgewertet wird.
- der Kenntnisstand der Teilnehmer durch einen Fragenkatalog reflektiert. Dieser Fragebogen dient nur den Teilnehmern der Maßnahme. Er wird nicht ausgewertet. Teilnehmer können sich hier selbst wieder finden und ggf. ihr Wissen schon im Vorfeld vertiefen.

Theoretische und praktische Übungen sollten stets nach dem Prinzip „vom Leichten zum Schweren“ erlernt werden und aufeinander aufbauen.



## 4.2. Didaktisch - methodische Hinweise

### 4.2.1 Teilnehmerorientierung und Transparenz

Die Auswahl der Themen und Vermittlungsmethoden orientiert sich an den Interessen, Bedürfnissen, Kenntnissen, Kompetenzen und Erfahrungen der Teilnehmer. Die inhaltliche Schwerpunktsetzung des Lehrgangs erfolgt mit ihnen gemeinsam im Rahmen der konzeptionellen Grundlagen der Ausbildung „Moderner Fünfkampf in der Prävention“ mit dem Profil: „Gesundheitstraining Herzkreislaufsystem“

Eine möglichst optimale Verwertbarkeit soll hiermit gewährleistet sein. Darüber hinaus werden Ziele, Inhalte und Arbeitsweisen/Methoden der Fortbildung grundsätzlich transparent gemacht. Es wird versucht, die fachlichen Inhalte des Lehrgangs in sich schlüssig, entsprechend den Lernzielen aufzubauen.

Neben der Angemessenheit und Anschaulichkeit von Bildungsinhalten kommen der Mitbestimmung, Mitgestaltung und Mitverantwortung der Teilnehmer im Bildungsprozess eine entscheidende Bedeutung zu.

Die Gruppengröße sollte größer als 10 Teilnehmer/innen und kleiner als 16 Teilnehmer/innen sein. Auf eine homogene Zusammensetzung der Gruppe wird geachtet.

### 4.2.2 Zielgruppenorientierung

Zentrale Bezugspunkte für alle zu behandelnden Themen sind letztlich die Lebens- und Bewegungswelt der zu betreuenden Sporttreibenden allgemein und die speziellen Rahmenbedingungen für die Arbeit im Verein vor Ort unter besonderer Berücksichtigung der Sportarten des Modernen Fünfkampfes.

Der enge Bezug zur realen Situation soll eine möglichst unmittelbare Umsetzung des Gelernten in die Praxis ermöglichen. Hierzu ist eine Abfrage der Ausgangssituation der Beteiligten, sowie ein gruppeninterner Erfahrungsaustausch vorgesehen. Individuelle Fragestellungen finden hierbei nach Möglichkeit Berücksichtigung.

### 4.2.3 Erlebnis-/Erfahrungsorientierung und Ganzheitlichkeit

Die Vermittlung erfolgt erlebnis-/erfahrungsorientiert und ganzheitlich. Durch die Wahl der Inhalte und Methoden, die sich auf den Modernen Fünfkampf beziehen, werden verschiedene Erfahrungs-, Lern- und Erlebnisweisen angesprochen, die gewährleisten, dass die Fortbildung nicht nur verstandesgemäß über den Kopf, sondern mit „Kopf, Herz und Hand“ geschieht. Hierzu werden die Erfahrungen der Teilnehmenden mit einbezogen. So werden verschiedene Lernarten (kognitive, motorische, soziale, emotionale) miteinander verbunden. Hierzu werden Lerninhalte mit Bewegung verknüpft oder Gruppenarbeiten verteilt, die anschließend gemeinsam in der Gruppe diskutiert werden. Hieraus ergibt sich ebenfalls eine Methode der lehrgangsbegleitenden Lernerfolgskontrolle.

### 4.2.4 Handlungsorientierung

Schon bei der Planung von Maßnahmen sollten häufig auftretende Fragen aus der Praxis Berücksichtigung finden, weitere werden während des Lehrgangs von den Teilnehmenden erfragt und werden in den Lehrgang mit einbezogen. Erlebnisse während der Bildungsarbeit können durch gezielte Reflexionen zu individuellen Erfahrungen werden, die die Teilnehmer dann in die Gestaltung ihrer eigenen Praxis einfließen lassen können. Zur Stimmungsabfrage können verschiedene Methoden, wie z.B. das Stimmungsbarometer oder ähnliches verwandt werden. Auf Störungen aus der Gruppe wird eingegangen und es wird den Teilnehmern während des Lehrgangsverlaufs die Möglichkeit gegeben ihre Stimmungslage, Erwartungshaltung und Fragen mit einzubringen.



### 4.2.5 Prozessorientierung

Ebenso wie Bildungsprozesse selten geradlinig verlaufen, sollte auch die (Fort-) Bildungsarbeit Unsicherheiten und Widerstände, Umwege und Fehler zulassen. Auch das Ungewohnte und Widersprüchliche führt zu Erkenntnissen und Lernfortschritten. Zugleich sollten soziale Interaktionen, z.B. in Form von Gruppenarbeiten, elementarer Bestandteil werden, um den Austausch unterschiedlicher Meinungen und Sichtweisen zu begünstigen.

### 4.2.6 Bewegungsorientierung

Der menschliche Körper mit seinen physischen und psychosozialen Aspekten bietet vielfältige Ansatzpunkte für individuelle Bildungsprozesse. Zugleich sind die körperlichen Bedürfnisse der Teilnehmer für das Gelingen von Bildungsprozessen grundlegend. Es sollte demnach ein gezielter Wechsel von Theorie- und Praxiseinheiten stattfinden.

### 4.2.7 Gender Mainstreaming / Diversity-Management

Übergeordnetes Ziel ist die Schaffung gleichberechtigter Bildungschancen für weibliche und männliche Teilnehmende. Zu diesem Zweck werden die Daten des Lehrganges auch nach den Geschlechtern sortiert und archiviert. Es wird in der Ausschreibung und der Lehrgangsansprache darauf geachtet, dass die Verschiedenheit der Geschlechter Berücksichtigung findet. Es können sowohl geschlechtsübergreifende als auch innergeschlechtliche Gruppenarbeiten oder Sportaufgaben gestellt werden. Auf die jeweiligen Bedürfnisse der Teilnehmer wird nach Möglichkeit eingegangen. Verschiedene Ansichten aus welt- oder religionsspezifischer Sicht werden gegebenenfalls mit in die Lehrgangsplanung einbezogen und als Bereicherung für die verschiedenen Sichtweisen angesehen.

### 4.2.8 Teamprinzip

Prozessorientierte – das heißt auf die Bedürfnisse, Erfahrungen und Kompetenzen der Teilnehmer eingehende - abgestufte Arbeitsweisen erfordern ein Lehrteam, das die gesamte Fortbildung für die Teilnehmer kooperativ und gleichberechtigt leitet und so die Teilnehmenden in ihren Lernprozessen bzw. Entwicklungen begleitet und mit einbezieht. Die Gruppe sollte weitestgehend mit in den Bildungsprozess integriert werden und teils auch mitgestalten. Hierzu werden die Gruppenmitglieder und ihre Erfahrungs- und Interessenschwerpunkte zu Beginn des Lehrgangs untereinander mit verschiedenen Aktionen vorgestellt.

Die zu bildenden Gruppen für Sport- oder Arbeitsaufträge werden mit verschiedenen Methoden unterschiedlich neu zusammengesetzt – unabhängig von Anschauung, Geschlecht, Vorerfahrungen oder ähnlichem.

### 4.2.9 Reflexion des Selbstverständnisses

Bildung sollte als (selbst-)reflexiver Prozess verstanden und dargestellt werden.

Die Teilnehmer bringen sich nicht nur mit ihren Erkenntnissen und Erfahrungen ein, sondern versuchen aus ihrem Erfahrungsgut ihr Wissen mit Bezug auf den Lehrgang und seiner Inhalte zu erweitern.

Des Weiteren sollte der permanente Rückbezug von Erlebnissen und Erfahrungen, Fähigkeiten und Kenntnissen auf die eigene Person - für ein besseres Lehr- und Lernverständnis - zum Arbeitsprinzip werden.

Der Kenntnisstand der Teilnehmer wird durch einen Fragekatalog reflektiert. Dieser Fragebogen dient nur den Teilnehmern der Maßnahme. Er wird nicht ausgewertet. Teilnehmer können sich hier selbst wieder finden und ggf. ihr Wissen schon im Vorfeld vertiefen.



## 5. Aspekte zur Erarbeitung der Ausbildungsinhalte

Die Ausbildungsinhalte ergeben sich aus den folgenden fünf Inhaltsbereichen:

1. Exemplarische Sportstunde, angelehnt an die Sportarten des Modernen Fünfkampfes und deren für die Ausübung erforderlichen Trainingsinhalte
2. Dimensionen der Prävention / Gesundheitsförderung mit den Mitteln des Modernen Fünfkampfes und Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit in präventiven / gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangeboten im Bereich „Herz-Kreislaufsystem“
3. Biologisch-medizinische Aspekte in präventiven / gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangeboten im Bereich „Herz-Kreislaufsystem“
4. Prinzipien der Planung und Umsetzung von präventiven / gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangeboten in sportartspezifischen Bereichen des „Haltungs- und Bewegungssystems“
5. Organisatorische Aspekte von präventiven / gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangeboten im Bereich „Herz-Kreislaufsystem“

### *Inhaltsbereich 1: Exemplarische Sportstunde*

**3 – 4 LE**

- 1) Der/die Übungsleiter/in erlebt eine exemplarische Sportstunde eines Präventionsangebotes aus dem Bereich „Herz-Kreislaufsystem im Modernen Fünfkampf“. **2 LE**
  - a) Durchführung einer Sportstunde unter besonderer Berücksichtigung von:
    - zielgruppengerechter Inhaltsauswahl
    - zielgruppengerechter Gestaltung
    - zielgruppengerechtem Übungsleiter/innenverhalten
    - inhaltlich auf den Modernen Fünfkampf abgestimmt
- 2) Der/die Übungsleiter/in kennt die Besonderheiten eines präventiv / gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangebotes mit dem Schwerpunkt „Herz-Kreislaufsystem im Modernen Fünfkampf“. **2 LE**
  - a) Analyse der Sportstunde unter besonderer Berücksichtigung von:
    - Besonderheiten eines präventiv / gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangebots mit dem Schwerpunkt „Herz-Kreislaufsystem in den Sportarten des Modernen Fünfkampfes“
    - Anforderungsprofil an den/die Übungsleiter/in in präventiv / gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangeboten in den Schwerpunkt Sportarten des Modernen Fünfkampfes unter besonderer Berücksichtigung des „Herz-Kreislaufsystem“
  - b) Ausblick auf den Lehrgang
    - Vorstellung der Arbeitsweisen im Lehrgang
    - Erläuterung der Inhaltsbereiche



***Inhaltsbereich 2: Dimensionen der Prävention / Gesundheitsförderung mit den Mitteln des Sports und Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit in präventiven / gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangeboten im Bereich „Herz-Kreislaufsystem“ unter besonderer Berücksichtigung der Bedeutung für die Sportarten des Modernen Fünfkampfes*** **8 – 9 LE**

- 1) Der/die Übungsleiter/in kennt den ganzheitlichen Ansatz von Gesundheit sowie den diesbezüglich möglichen Beitrag des Sports in Bezug auf das Herz-Kreislaufsystem **2 LE**
  - a) Vertiefung vorhandener Grundkenntnisse zu modernen Gesundheitstheorien
    - Ganzheitlichkeit von Gesundheit
    - Stärkung und Erweiterung der individuellen gesundheitlichen Ressourcen
    - Eigenverantwortlichkeit und Selbstwirksamkeit in Bezug auf die Gesundheit
  - b) Mögliche Beiträge des Sports zur Gesundheit
    - Erhaltung und Verbesserung der physischen, psychischen und sozialen Leistungsfähigkeit
    - Erhaltung, Wiederherstellung und Verbesserung der biologischen Funktionsfähigkeit
    - Entwicklung einer individuellen Gestaltungsfähigkeit
  - c) Abgrenzung Prävention / Rehabilitation
    - Definition von Prävention / Gesundheitsförderung (im Sport) in Abgrenzung zu Rehabilitation sowie Breitensport-, Fitness- und Wellnessangeboten
    - Grenzen präventiver / gesundheitsfördernder Sportangebote
  
- 2) Der/die Übungsleiter/in kennt Möglichkeiten bei den Teilnehmenden individuelle Formen des Gesundheits- und Bewegungsverhaltens bewusst zu machen seine / ihre Selbstwahrnehmung dahingehend zu unterstützen, Verhaltensalternativen suchen und erproben zu lassen und den Transfer in persönliche Alltagszusammenhänge zu unterstützen. **4 – 5 LE**
  - a) Möglichkeiten der Bewusstmachung des individuellen Gesundheits- und Bewegungsverhaltens
    - Auseinandersetzung mit dem eigenen Gesundheitsverständnis
    - Bewusste Wahrnehmung gesundheitsgefährdender und gesundheitsfördernder Verhaltensmuster
    - Bewegungsquantität, -qualität, teilweise exemplarisch an den Teilsportarten Schwimmen und Laufen dargestellt
    - Selbstbeobachtung / Körperwahrnehmung
  - b) Vermittlung von Verhaltensalternativen bzw. Bewältigungsstrategien zu gesundheitsgefährdenden Verhaltensmustern in Bezug auf das Herz-Kreislaufsystem
    - Vielfältiges Bewegungserleben, mit besonderem Augenmerk auf die Sportarten des Modernen Fünfkampfes und der zu der Betreibung notwendigen körperlichen Schulung erforderlichen Sportarten
    - Entspannung
    - Sozial- und Kommunikationsformen
  - c) Unterstützung des persönlichen Transfers auf Alltagssituationen
    - persönliche Zielsetzungen
    - Änderung von Verhaltensmustern: mehr eigenes Bewegen statt bewegt werden
    - Gesundheitsförderliche Aktivitäten als fester Alltagsbestandteil
    - Bewegungstagebuch



- 3) Der/die Übungsleiter/in kennt Möglichkeiten, wie die Teilnehmenden Sport- und Bewegungsangebote im Sportverein als Gesundheitsressource erfahren, für sich akzeptieren und in ihren Lebensalltag integrieren. **2 LE**
- a) Körperliche und psychosozialen Auswirkungen sportlicher Aktivität positiv erleben
    - Bewusstes Erfahren von körperlichen Anpassungserscheinungen sowie psychosozialen Reaktionen und Vermittlung von diesbezüglichem handlungsrelevanten Wissen
    - Verbesserung der Selbsteinschätzung
  - b) Unterstützung der dauerhaften und regelmäßigen Teilnahme an Sport- und Bewegungsangeboten im Sportverein auch in Teilsportarten und hinführenden Angeboten des Modernen Fünfkampfes
    - Folgeangebote und aktive Hinführung zu Dauerangeboten
    - Eigene Prioritätensetzung

***Inhaltsbereich 3: Biologisch-medizinische Aspekte in präventiven / gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangeboten im Bereich „Herz-Kreislaufsystem“***  
**10 – 16 LE**

- 1) Der/die Übungsleiter/in hat vertiefte Kenntnisse von Aufbau und Funktion des Herz-Kreislaufsystems. **2 – 3 LE**
- a) Anatomie und Physiologie des Herz-Kreislaufsystem
    - Herz
    - Kreislauf und Gefäßsystem
    - Atmungssystem
    - Blut und Blutdruckregulation
    - Energiestoffwechsel
- 2) Der/die Übungsleiter/in hat vertiefte Kenntnisse über die positiven Auswirkungen und über die Gestaltung des moderaten Ausdauertrainings. **3 – 5 LE**
- a) Anpassungserscheinungen des Körpers auf ein moderates Ausdauertraining
    - Herz
    - Kreislauf und Gefäßsystem
    - Atmungssystem
    - Blut und Blutdruckregulation
    - Immunsystem
    - Energie- und Fettstoffwechsel
  - b) Trainingsmethoden im moderaten Ausdauertraining
    - Dauermethode
    - Extensive Intervallmethode
  - c) Prinzipien der Trainingsgestaltung
    - Prinzip des wirksamen Belastungsreizes
    - Prinzip der progressiven Belastungssteigerung
    - Prinzip der Gestaltung von Belastung und Erholung



- d) Differenzierte Trainingssteuerung in Abhängigkeit von der betriebenen Sportart
- Pulsverhalten beim Laufen, Radfahren, Schwimmen u.a.
  - Konsequenzen für die Trainingsplanung
- 3) Der/die Übungsleiter/in kann die Teilnehmenden bei der Gestaltung individueller Trainingsformen unterstützen **3 – 5 LE**
- a) Formen der objektiven Belastungssteuerung
- Herzfrequenzmessung
  - Laktatmessung
- b) Formen der subjektiven Belastungssteuerung
- Belastungsempfinden und Körpergefühl
  - Schrittatemrhythmus
- c) Testverfahren
- Bedeutung von Tests
  - Empfehlungen für gesundheitlich unbedenkliche und leicht durchzuführende Tests
  - Kriterien für die Durchführung
- d) Individuelle Programmgestaltung im moderaten Ausdauertraining insbesondere durch die Sportarten Schwimmen und Laufen
- Bewegung und Training im Lebensalltag
  - Minimalprogramm
  - Optimalprogramm
- 4) Der/die Übungsleiter/in kennt mögliche gesundheitliche Einschränkungen und kann damit umgehen **1 – 2 LE**
- a) Möglichkeiten und Grenzen der ÜL-Tätigkeit
- Definition von Prävention / Gesundheitsförderung in Abgrenzung zu Rehabilitation, Breiten-, Fitnesssport und Wellness-Angeboten
  - Grenzen der Wirksamkeit präventiver / gesundheitsfördernder Sport- und Bewegungsangebote
- b) Empfehlungen an den/die Übungsleiter/in
- Umgang mit Teilnehmenden mit Herz-Kreislauf-Schwächen
  - Umgang mit Teilnehmenden mit Krankheitsbildern aus dem Bereich des Bewegungsapparates, Stoffwechsels usw.
  - Umgang mit Teilnehmenden mit Überlastungserscheinungen
- 5) Der/die Übungsleiter/in kennt die Rahmenbedingungen für ein präventives / gesundheitsförderndes Ausdauertraining **1 LE**
- a) Typische Verletzungen beim Ausdauersport und deren Prävention
- b) Fachgerechte Kleidung und Schuhe



***Inhaltsbereich 4: Prinzipien der Planung und Umsetzung von präventiven / gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangeboten im Bereich „Herz-Kreislaufsystem“***  
**28 – 42 LE**

- 1) Der/die Übungsleiter/in kennt die wesentlichen Prinzipien der Planung und Durchführung von präventiven / gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangeboten im Bereich „Herz-Kreislaufsystem“ und kann diese anwenden **3 – 4 LE**
  - a) Stundenaufbau
    - Verschiedene Modelle und Möglichkeiten der Phasenstruktur
    - Spezielle Organisationsformen
  - b) Zielgruppenaspekte
    - Teilnehmerorientierung
    - Handlungsorientierung
    - Erlebnisorientierung
    - Zielgruppengerechte Inhaltsauswahl
    - Formen und Möglichkeiten der Differenzierung
  - c) Korrektur
    - Methoden der Korrektur
    - Wahl des zielgruppengerechten Vokabulars
  
- 2) Der / die Übungsleiter/in kennt die Bedeutung von Gesprächs- und Reflexionsphasen und kann diese initiieren, gestalten und moderieren **3 – 4 LE**
  - a) Elemente der Gesprächsführung
    - Grundlagen der Kommunikation
    - Techniken der Gesprächsführung
  - b) Umsetzungs- und Anwendungsbeispiele
    - Initiierung, Gestaltung und Moderation von Erfahrungsaustausch
    - Initiierung, Gestaltung und Moderation von Auswertungs- und Reflexionsphasen
    - Informationsvermittlung an die Teilnehmenden
  
- 3) Der/die Übungsleiter/in kennt vielfältige Möglichkeiten von präventiven / gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangeboten im Bereich „Herz-Kreislaufsystem“ und kann diese inhaltlich analysieren, begründen und den Teilnehmer/innen angebotsspezifisch vermitteln. **9 - 15 LE**
  - a) Sportpraktische Beispiele und Angebotsformen
    - Schwimmen
    - Laufen
    - Walking und Jogging
    - Ausdauerorientierte Gymnastik
    - Spielformen und Spiele zur Förderung der Ausdauer
      - wenn möglich unter besondere Berücksichtigung der zusätzlichen Fertigkeiten die für den Modernen Fünfkampf benötigt werden
    - Ausdauerformen im Wasser und im Freien
  - b) Bewegungsangebote für den Lebensalltag
    - Angebotsformen für zu Hause
  - c) Analyse der sportpraktischen Angebote unter den Gesichtspunkten
    - Eignung der Angebote für unterschiedliche Ziel-/Altersgruppen



- Eignung der Angebote für die selbstständige Durchführung
  - Eignung der Inhalte unter dem Gesichtspunkt der moderaten Ausdauerförderung
- 4) Der/die Übungsleiter/in kennt ergänzende / begleitende Inhalte zum Bereich „Herz-Kreislaufsystem“. Er/sie weiß um die Sinnhaftigkeit und Notwendigkeit der Integration dieser Inhalte in die Angebote dieses Bereichs **2 – 3 LE**
- a) Inhalte:
- Funktionelle Gymnastik
  - Entspannungsformen
  - Tanzformen
  - Ergänzende Inhalte für weitergehende präventive / gesundheitsfördernde Maßnahmen
- 5) Der/die Übungsleiter/in kann präventive / gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebote im Bereich „Herz-Kreislaufsystem im Modernen Fünfkampf“ planen, durchführen und auswerten. **11 – 15 LE**
- a) Planung, Durchführung und Auswertung von Stundenbeispielen
- Teilnehmer/innenstunden
- b) Planung und Auswertung von Kursprogrammen / längerfristigen Sport- und Bewegungsangeboten
- Kriterien für die Gestaltung von Kurs- und Dauerprogrammen
  - Hinweise für die Rahmenplanung zur Beantragung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT
  - Kriterien für die Auswertung von Kurs- und Dauerprogrammen

***Inhaltsbereich 5: Organisatorische Aspekte von präventiven / gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangeboten im Bereich „Herz-Kreislaufsystem“***  
**3 – 5 LE**

- 1) Der/die Übungsleiter kann präventiv / gesundheitsförderliche Sport- und Bewegungsangebote in die Strukturen des organisierten Sports einordnen **1 LE**
- a) Einordnung von präventiv / gesundheitsförderlichen Sport- und Bewegungsangeboten in die Zielsetzungen und Aufgaben / Maßnahmen des organisierten Sports
- Ziele und Aufgaben des gesundheitsorientierten Sports
  - Gesetzliche Grundlagen für die Entwicklung von präventiv / gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangeboten
  - Berücksichtigung von geeigneten Settingansätzen
- b) Einordnung der Lizenz ÜL-P in das Lizenzsystem
- Lizenzart
  - Gültigkeitsdauer
  - Fortbildungsmöglichkeiten
- 2) Der/die Übungsleiter/in kennt aktuelle Ziele, Inhalte und Rahmenbedingungen für präventiv / gesundheitsförderliche Sport- und Bewegungsangebote. **1 – 3 LE**
- a) Ziele und Kriterien des Qualitätssiegels „SPORT PRO GESUNDHEIT“



- Hintergründe und Ziele für die Entwicklung des Qualitätssiegels
  - Prinzipien und Kriterien des Qualitätssiegels
  - Organisationsstruktur / Kooperationspartner / wissenschaftliche Begleitung beim Qualitätssiegel
  - Rolle der Krankenkassen
  - Anerkennungsverfahren
- b) Qualitätsmanagement im Qualitätssiegel
- Anforderungen des Qualitätsmanagements an die Übungsleiter/innen
  - Ziele und Aufgaben der Qualitätszirkel und anderer Instrumente des Qualitätsmanagements
- 3) Der/die Übungsleiter/in ist in der Lage, die notwendigen organisatorischen Rahmenbedingungen für die Leitung eines präventiv / gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangebotes im Bereich „Herz-Kreislaufsystem“ zu gewährleisten. **1 LE**
- a) Organisatorische Aufgaben in Bezug auf die Teilnehmenden
- Aufnahme, Betreuung und Integration neuer Teilnehmender
  - Erstellung einer Angebotsplanung (Rahmenplanung)
  - Teilnehmermaterialien
  - Teilnehmerinformation und -beratung
- b) Organisatorische Aufgaben in Bezug auf sporthallenungebundene / außersportliche / ergänzende Angebote
- Rahmenbedingungen bei unterschiedlichen Gegebenheiten (z.B. begleitende Maßnahmen)
  - Organisatorische Aspekte bei besonderen sportartbezogenen Angeboten (z.B. Radfahren, Inline-Skaten, Schwimmen, etc.)

## 6. Kooperationsmodell

Eine Kooperation wird mit den LandesSportBünden und den anderen Spitzenverbänden angestrebt, soweit sie den sportartspezifischen Anforderungen des Modernen Fünfkampfes entsprechen.

Der DVMF sorgt in seiner Führungsfunktion dafür, dass

- Vorgaben durch Richtlinien und Beschlüsse des DOSB und des DVMF eingehalten werden,
- Qualitätsstandards gemäß den RRL und Konzeptionen für die einzelnen Ausbildungsgänge gewährleistet werden,
- einheitliche Lizenzen erteilt werden,
- möglichst einheitliche Bildungsmaterialien und -instrumente zur Verfügung stehen.

## 7. Ausbildungs-, Prüfungs- und Lizenzordnung

Zum Lizenzerhalt ist das Ablegen einer Prüfung erforderlich.

Das Bestehen der Prüfung ist die Grundlage für die Lizenzerteilung. Über die Prüfung ist ein Protokoll anzufertigen, welches bis vier Jahre nach Beendigung der Prüfung aufbewahrt werden soll. Die bestandene Prüfung ist der Nachweis dafür, mit der im jeweiligen Ausbildungsgang erworbenen Qualifikation im entsprechenden Einsatzgebiet tätig werden zu dürfen.



Die Prüfungen haben die Ebene der Ausbildungsinhalte und die der späteren Tätigkeitsbereiche zu berücksichtigen.

In der Prüfung zum Abschluss des Ausbildungsgangs: Übungsleiterin / Übungsleiter - B „Moderner Fünfkampf in der Prävention“ muss die Befähigung in einer vorher schriftlich ausgearbeiteten Lehrprobe und in einer mündlichen oder schriftlichen Prüfung nachgewiesen werden, sowie der sportpraktischen, sportartspezifischen lehrgangsbegleitenden Übernahme von Stundenteilen.

Bei Einsetzung eines Multiple Choice Testes müssen mindestens drei frei zu beantwortende Fragen enthalten sein. Das Ausfüllen eines Lückentextes ist nicht zulässig.

Umfang des Tests:

Es sollten zwischen 30 und 50 Fragen vorliegen. Ein Bestehen ist bei mindestens 51 % richtiger Antworten gegeben.

Die Prüfung wird vor einer Prüfungskommission abgelegt, die der Träger der Ausbildung bestimmt. Die Prüfung wird mit „bestanden“ oder „nicht bestanden“ gewertet.

Sollte ein Teilbereich nicht bestanden werden, so ist er im nächsten Lehrgang zu wiederholen, die Lizenz wird erst bei Bestehen ausgehändigt.

Sind beide Teilbereiche nicht bestanden, so sind beide Lernabschnitte, sowie 20 LE im nächsten Lehrgang oder bei einem laufenden Lehrgang eines Kooperationspartners zu absolvieren.

Die Beurteilung über die Befähigung des jeweiligen Teilnehmers zum qualifizierten Übungsleiter für den jeweiligen Bereich wird außerdem auf der Grundlage von lehrgangsbegleitenden Lernerfolgskontrollen vorgenommen (s.u.).

Die Beurteilung erfolgt durch die eingesetzte Lehrgangsleitung. Das Ergebnis der Lernerfolgskontrolle wird mit „bestanden“ oder „nicht bestanden“ beurteilt.

### **Grundsätze:**

- eine Lernerfolgskontrolle kann nur solche Inhalte umfassen, die auch in der Ausbildung vermittelt wurden.
- eine Lernerfolgskontrolle findet am Ende von Ausbildungsblöcken statt. Eine kontinuierliche Mitarbeit ist hierfür Voraussetzung
- Kriterien für das Bestehen der Lernerfolgskontrolle / Erlangen der Lizenz sind zu Beginn der Ausbildung offen zu legen.
- Elemente der Lernerfolgskontrolle werden im Lehrgang vorgestellt und erprobt.

### **Ziele der Lernerfolgskontrolle:**

- Nachweis für das Erreichen der Lernziele
- Aufzeigen von Wissenslücken
- Feedback für die Lernenden
- Nachweis der Befähigung für die Übernahme des Aufgabengebietes
- Feedback für die Ausbilder / Ausbilderinnen über den gelernten Stoff

### **Beispiele für mögliche Lernerfolgskontrollen:**

- aktive Mitarbeit in der gesamten Ausbildung
- Nachweis einer praktischen Prüfung vor der Lehrgangsleitung (20 – 40 min)



- Planung, Durchführung und Reflexion der praktisch durchgeführten Übungsstunde (auch als Gruppenarbeit möglich, sofern ein individueller Anteil ersichtlich ist und die Gruppengröße es erfordert)
- Innerhalb der Ausbildungsgruppe sollte der Teilnehmer in der Lage sein Ergebnisse der Gruppenarbeit in Theorie und Praxis darzustellen
- Übernahme von Sportpraxisanteilen aus Spezialgebieten einzelner Teilnehmer / Teilnehmerinnen, um die Ausbildungsinhalte zu ergänzen
- Hospitationen in Vereinsgruppen mit Beobachtungsprotokoll für die anschließende Gruppenarbeit (Auswertungsgespräch über beobachtete Aspekte der Unterrichtsgestaltung und -inhalte)

Zur Lernerfolgskontrolle werden folgende didaktisch- methodische Maßnahmen (mindestens eine Maßnahme sollte während des Lehrgangs praktiziert werden) empfohlen:

**Wissensnetz:**

Die Teilnehmer (TN) sitzen so im Kreis, dass sie sich gegenseitig ansehen können und der Raum in der Mitte frei bleibt. Auf dem Boden werden nun vorbereitete Karten gelegt, auf denen jeweils ein zentraler Begriff des zuvor behandelten Lernstoffes steht. Jeder TN nimmt sich nun eine Begriffskarte, die er erklären möchte. Der Referent beginnt: zeigt seine Begriffskarte, legt sie vor sich – sichtbar auf den Boden – und beginnt mit der Begriffserklärung. Derjenige Teilnehmer, der meint, gut mit seinem Begriff anknüpfen zu können, setzt das Thema fort, usw. Es entsteht so ein Netz von Beschreibungen, Erklärungen, Zusammenfassungen, dass den Lernstoff wiedergibt.

**Kugellager:**

Alle TN sitzen in zwei Kreisen, einem Innen- und einem Außenkreis. Sie sitzen sich so gegenüber, dass jeder einen Partner hat, den er ansehen kann. Die Paare erläutern sich gegenseitig ein vorgegebenes Thema oder beantworten sich vorgegebene Fragen (ca. 1-2. min). Anschließend setzen sich alle TN jeweils zwei Plätze weiter nach rechts – die Kreise bewegen sich in entgegengesetzter Richtung (Kugellager).

**Aquarium:**

Alle TN sitzen in einem Innen- und einem Außenkreis. Die TN des Innenkreises diskutieren über einen Sachverhalt. Nur sie dürfen diskutieren („Fische“). Sie tun dies stellvertretend für die gesamte Gruppe. Im größeren Außenkreis befinden sich die Beobachter („Aquarium-Besucher“). Sie sammeln Argumente zur Diskussion. Zwischen beiden Kreisen kann je nach Diskussionsverlauf gewechselt werden.

**Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Lizenzvergabe sind (neben dem Bestehen der Prüfung und der Lernerfolgskontrolle) folgende Vorbedingungen (alternativ):**

- Eine gültige Lizenz als Übungsleiter/in C, Trainer C bzw. B / Breitensport/in C, Trainer/in C/ B oder A im Modernen Fünfkampf oder eine als gleichwertig anzuerkennende Ausbildung, z.B. erfolgreicher Abschluss eines Grundstudiums im Sport
- Ein aktueller Nachweis der Tätigkeit in einem Sportverein
- Zweijährige Erfahrung als Übungsleiter

Das Mindestalter bei Beginn der Ausbildung beträgt 20 Jahre. Die Lizenz wird nach vollendetem 21. Lebensjahr ausgehändigt.

Weitere Voraussetzung für die Erteilung der Lizenz ist der schriftliche Nachweis über den Besuch eines 1. Hilfe Kurses von 8 Doppelstunden (nicht älter als 2 Jahre).



### **Fehlzeiten:**

Fehlzeiten können nur in begründeten Ausnahmefällen zugelassen werden. Hierüber entscheidet im Einzelfall die Lehrgangsleitung. Fehlzeiten von mehr als 10% der Ausbildungsdauer sind auch in Ausnahmefällen nicht zulässig.

Fehlzeiten müssen mit einer schriftlichen Ausarbeitung der entsprechenden Themen nachgearbeitet werden.

### **Gültigkeitsdauer der Lizenzen:**

Die ÜL B - Lizenz ist 4 Jahre gültig. Die Gültigkeitsdauer beginnt mit dem Datum der Ausstellung der Lizenz.

### **Fort- und Weiterbildung:**

Die Fortbildung hat in der jeweils vom Teilnehmer erlangten höchsten Lizenzstufe zu erfolgen. Der Erwerb einer höheren Lizenzstufe verlängert automatisch die niedrigere Lizenzstufe.

Eine Fortbildung von mindestens 15 LE für gültige Lizenzen muss nach Erwerb der 2. Lizenzstufe innerhalb von vier Jahren wahrgenommen werden.

Weitere Details sind in der Richtlinie für die einheitliche Durchführung von Maßnahmen zur Qualifizierung von Mitarbeitern/Mitarbeiterinnen des DVMF geregelt.

### **Verlängerung ungültig gewordener Lizenzen:**

Bei Überschreiten der Gültigkeitsdauer von Lizenzen wird wie folgt verfahren:

- Fortbildung im 1. Jahr nach Ablauf der Gültigkeit  
Die Gültigkeitsdauer der Lizenz wird nach dem erfolgreichen Besuch einer Fortbildungsveranstaltung im Umfang von mindestens 15 LE um drei Jahre verlängert.
- Fortbildung im 2. und 3. Jahr nach Ablauf der Gültigkeit  
Die Gültigkeitsdauer der Lizenz wird nach dem erfolgreichen Besuch einer Fortbildungsveranstaltung im Umfang von 30 LE um weitere vier Jahre verlängert.
- Fortbildung im 4. Jahr nach Ablauf der Gültigkeit  
Die Gültigkeitsdauer der Lizenz wird nach dem erfolgreichen Besuch von Fortbildungsveranstaltungen im Umfang von 45 LE um weitere vier Jahre verlängert.
- Überschreiten der Gültigkeitsdauer um mehr als fünf Jahre  
Hier ist die gesamte Ausbildung zu wiederholen.

### **Lizenzentzug**

Der DVMF hat - unabhängig vom Ausgang eines Strafverfahrens in derselben Sache - das Recht, einem Lizenzinhaber in ihrem Bereich die Lizenz zu entziehen, wenn er gegen die Satzung, die Bestimmungen des Verbandes oder die Antidoping-Bestimmungen in einer Art und Weise verstößt, die ihn als ungeeignet für sein Amt erscheinen lassen (z. B. bei Verstößen gegen den DOSB Ehrenkodex für Trainer). Dies gilt insbesondere für jegliche Form von Missbrauch und Gewalt, gleich, ob körperlicher, seelischer oder sexueller Art.

Zugleich ist mit dem Lizenzentzug zu bestimmen, dass für die Dauer von sechs Monaten bis zu fünf Jahren keine neue Lizenz erteilt werden darf. In schweren Fällen kann eine lebenslange Sperre angeordnet werden.

Vor dem Lizenzentzug ist der Betroffene anzuhören.



## 8. Qualifikation der Lehrkräfte

Die Leitung sollte über ein Ausbildungszertifikat des DOSB verfügen.

Die Lehrgangsführer sind im Besitz der ÜL Lizenz „Moderner Fünfkampf in der Prävention“ auf der 2. Lizenzstufe, einer Trainer B- oder A-Lizenz Moderner Fünfkampf oder haben einen gleichwertigen Bildungsabschluss (Sportlehrer, Sportmagister), der vom DVMF als sportartspezifisch geeignet anerkannt wird.

Für Teilbereiche der Ausbildungen können auch Spezialisten aus den jeweiligen Fachbereichen herangezogen werden (Physiotherapeuten, Mediziner, Schwimmer, Reiter, Fechter, Schützen, Leichtathleten).

Es wird empfohlen die Lehrproben mit mindestens zwei Referenten abzunehmen (Lehrgangsführung und ein Referent).

Die Protokolle der praktischen Lehrprüfung sind mind. 4 Jahre aufzubewahren.

Das Ergebnis der praktischen Lehrprobe ist dem Absolventen unmittelbar mitzuteilen.

## 9. Qualitätsmanagement

Der DVMF sammelt die Daten der Lehrgänge und erfasst sie nach folgenden Gesichtspunkten.

1. bestanden / nicht bestanden
2. Absolventen: männliche / weibliche

Die Daten des Lehrgangs werden für vier Jahre aufbewahrt.

- Der DVMF erhebt zur Qualitätssicherung einen Fragebogen, in dem die Leistungen und die Wirkung der Referenten, die thematischen Inhalte sowie die Rahmenbedingungen des Lehrgangs (Raum, Materialien, Atmosphäre, etc) von den Kursteilnehmern beurteilt werden können (Feedbackbogen)
- Der DVMF überprüft die Voraussetzungen der Lehrenden und motiviert sie zur Weiterbildung
- Die Lehrgangsführung erhebt während des Lehrgangs visuelle Befindlichkeitszwischenbefragungen und sichert diese mit digitalen Mitteln
- Die Daten der Referenten und der Lehrgangsabsolventen werden zentral vom DVMF verwaltet
- Die ausgegebenen und empfohlenen Lehrmaterialien werden von einem von dem DVMF für die Qualität Beauftragten gesichtet und beurteilt
- Die Testdaten werden registriert und gespeichert
- Die Referenten des Lehrgangs erhalten von der Lehrgangsführung ein persönliches Feedback aufgrund der erhobenen Fragebögen
- Die Materialien für den Lehrgang werden nach Möglichkeit vor Beginn des Lehrgangs den Teilnehmern gestellt.



Ansprechpartner/in:

---

Für Rücksprachen stehen zur Verfügung:

**Name:** Schramm

**Vorname:** Maike

**Sportorganisation:** Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf

**Straße:** Altenberger Gasse 45

**PLZ:** 53332

**Ort:** Bornheim

**Tel.:** 02227/ 904849

**E-Mail:** maikeschramm@gmx.de