



Handbuch für Junior- Trainerassistent:innen

Schön, dass du dich entschieden hast, als Assistent im Training zu helfen.

Du möchtest Verantwortung übernehmen und andere bei ihrem Training unterstützen. Damit du weißt, was du darfst und was deine Aufgaben sind, gibt es dieses Handbuch und die Ausbildung im Training.

Das Handbuch enthält alles, was du während deiner Ausbildung durch deinen Trainer lernst - damit du jederzeit nachsehen kannst, falls du dir unsicher bist.

✓ Aufgaben eines Junior-Trainerassistenten

1. Unterstütze beim Aufbau der Matten.
2. Hilf beim Aufstellen zum Angrüßen und Abgrüßen.
3. Hilf beim Vorbereiten der Trainingsmaterialien.
4. Sei Vorführpartner für den Trainer.
5. Hilf und ermutige andere Schüler:innen bei Partnerübungen.
6. Achte auf faires und sicheres Verhalten auf der Matte.
7. Zeige Übungen im Aufwärm- und Dehntraining - immer unter Anleitung des Trainers.

Verhalten und Auftreten

Als Assistent wirkst du nicht nur durch das, was du tust, sondern vor allem durch das, wie du es tust.

- Sei höflich, pünktlich, aufmerksam und respektvoll gegenüber allen Schüler:innen und Trainer:innen.
- Bleibe ruhig und freundlich, wenn du Hilfe anbietest.
- Ermutige andere, aber respektiere es, wenn sich jemand (noch) nicht traut.
- Schneide keine Grimassen und mach keine Witze über andere Schüler:innen.
- Du gibst nur Anweisungen, wenn der Trainer dich ausdrücklich darum bittet.
- Als Vorführpartner bewegst du dich klar und deutlich. Achte auf Körperspannung und Tempo.
- Als Partner unterstützt du: Du korrigierst nicht, sondern zeigst durch Vormachen und kleine Hilfestellungen, wie es besser geht.

- Sprich klar und deutlich. Wenn Kinder nicht mitmachen, liegt es oft daran, dass sie nicht genau verstanden haben, was du meinst.

Tipps:

- Nicht verzweifeln, wenn dein Partner eine Übung nicht sofort versteht. Freu dich über kleine Fortschritte!
- Wenn es nicht weitergeht, hol dir Unterstützung vom Trainer.
- Ärger dich nicht über Fehler - weder über eigene noch über die anderer. Überlege lieber, was du beim nächsten Mal anders machen würdest.
- **Nur wer Fehler macht, kann besser werden.**

🛡️ Sicherheit und Erste Hilfe

Auch wenn der Trainer immer die Hauptverantwortung trägt - **du kannst helfen**, das Training sicher zu gestalten.

Was du wissen solltest:

1. **Schau dich im Dojo um:**
Weißt du, wo sich die Erste-Hilfe-Tasche oder das Notfalltelefon befindet? Frag den Trainer, wenn du es nicht weißt.
2. **Achte auf deine Umgebung:**
Rutschige Matten, offene Gürtel, Schmuck oder Kaugummi - das alles kann gefährlich werden. Sprich deinen Partner freundlich darauf an oder sag dem Trainer Bescheid.
3. **Keine Selbsthilfe bei Verletzungen:**
Wenn sich jemand verletzt, hol sofort einen Erwachsenen oder Trainer. Du bist kein Arzt - aber du kannst schnell Hilfe holen.

4. **Sorge für Ordnung:**

Beim Geräteaufbau oder Spielen solltest du darauf achten, dass niemand eingeengt wird oder sich stoßen kann.

5. **Geräte nur mit Erlaubnis benutzen:**

Wenn Kinder ohne Erlaubnis Geräte verwenden, darfst du sie freundlich, aber bestimmt darauf hinweisen. Wenn sie nicht hören, sag dem Trainer Bescheid.

6. **Rettungskette & Notruf:**

Wenn der Trainer dich bittet, den Notruf zu wählen, bleib ruhig. Wähle 112, beantworte die Fragen.

Du musst wissen, **wo ihr euch befindet**, damit der Rettungswagen euch findet.

Im Training wirst du lernen, wie man eine Rettungskette bildet und wie man Helfer richtig positioniert.

Tipps:

- Wenn jemand sich unwohl fühlt, frag ruhig, ob alles in Ordnung ist.

- . Wenn ein Kind weint oder sich verletzt hat: bleib ruhig und informiere den Trainer.
- . Lieber einmal zu viel aufpassen als einmal zu wenig.
- . **Du setzt keine Regeln durch - das ist die Aufgabe des Trainers.**

🔥 Aufwärmen & Spiele anleiten

Aufwärmen ist mehr als nur Bewegung - es bereitet Körper und Kopf auf das Training vor. Dabei kannst du helfen!

Deine Aufgaben:

- Zeige Übungen beim Aufwärmen, wenn der Trainer dich darum bittet.
- Mach bei Spielen aktiv mit - mit Begeisterung! Du bist ein Vorbild.
- Wenn du ein Spiel erklären darfst, sprich laut und deutlich.
- Achte darauf, dass alle mitmachen können.
- Erinnere freundlich an die Spielregeln.

Wichtige Punkte:

- Niemand soll ausgeschlossen werden.
- Wenn ein Spiel zu wild wird, halte Abstand und achte auf Sicherheit.
- Frag lieber einmal zu viel, wenn du dir bei einer Übung unsicher bist.

Technik zeigen & Partnerhilfe

Manchmal bist du der Vorführpartner des Trainers. Das ist eine wichtige Aufgabe - du hilfst damit allen, eine Technik besser zu verstehen.

Was ist wichtig?

- Bewege dich klar, sauber und in angemessenem Tempo.
- Wenn du angreifst, tu das kontrolliert und konzentriert.
- Halte Körperspannung - dein Körper „spricht“ mit.
- Als Partner bist du unterstützend, nicht bewertend.

Was du nicht tun solltest:

- Keine eigenen Technik-Erklärungen ohne Aufforderung des Trainers.
- Du bewertest keine anderen Schüler:innen.
- Du sagst nicht: „Das war falsch“ - sondern: „Ich zeig's dir nochmal, okay?“

Denk dran:

Dein Ziel ist es, dass dein Partner sich sicher fühlt. Wenn du gut vormachst, kann der andere gut mitmachen.

Fragebogen für Junior-Trainerassistent:innen

Allgemeine Sicherheitsfragen

1. Wo befindet sich das Notfall-Telefon im Dojo?



2. Wo ist die Erste-Hilfe-Ausrüstung (z. B. Verbandkasten, Kühlpacks)?



3. Wie lautet die vollständige Adresse der Trainingshalle (inkl. Postleitzahl)?



4. Wie soll ein Krankenwagen am besten zur Halle anfahren? (z. B. bestimmter Eingang, Schranke, Wegbeschreibung)



□ Material & Geräte

5. Wo im Dojo befinden sich die Trainingsgeräte? (z. B. in welchem Schrank, Raum oder Bereich?)



6. Welche Trainingsgeräte haben wir in unserem Dojo? Bitte liste alles auf, was du kennst:







🔥 Aufwärmen & Spiele

7. Welche Aufwärmübungen kennst du?

Nenne mindestens drei:

➤ 1.

➤ 2.

➤ 3.

8. Welche Bewegungsspiele kennst du, die im Training gespielt werden? Nenne mindestens drei:

➤ 1.

➤ 2.

➤ 3.

🗒️ Persönliche Einschätzung

9. Wobei im Training möchtest du am liebsten helfen? (z. B. Aufwärmen, Technik zeigen, Spiel anleiten, beim Mattenaufbau, ...)



10. Gibt es etwas, das dir noch schwerfällt oder wo du dir unsicher bist?


