

Ausbildungscurriculum



E-Sport Trainer:innen

C-Lizenz

Inhalt

1. Generelle Informationen	3
1.1 Ausbildungsziele	3
1.2 Ausbildungsumfang	4
1.3 Teilnahmebedingungen und Voraussetzungen	5
2. Übersicht	6
3. Module	12
Modul 1: Grundlagen des E-Sport-Trainings (20 UE)	12
Modul 2: Aufgabenfeld E-Sport Trainer:in (20 UE)	17
Modul 3: Psychologie im E-Sport (20 UE)	22
Modul 4: Ausgleichsport (20 UE)	26
Modul 5: Pädagogik im E-Sport (20 UE)	31
Modul 6: Vermittlungskompetenz und Lizenzprüfung (20 UE)	36
4. Weitere Informationen	39
4.1 Voraussetzungen für die Lizenzvergabe	39
4.2 Spieltitelbezug	39
4.3 Gültigkeitsdauer der C-Lizenz	40
4.4 Anwesenheitspflicht	40
4.5 Informationen zur Prüfungsleistung	41

1. Generelle Informationen

Die C-Trainer-Lizenz E-Sport-Training verfolgt einen kompetenzorientierten Ansatz. Im Vergleich zu einem wissensorientierten Ansatz, stellt dieser Ansatz die Person und die jeweiligen Anforderungen des Tätigkeitssettings in den Vordergrund, wodurch der Anteil der reinen Wissensvermittlung abnimmt. Ziel ist es, Kompetenzen der Trainer:innen auf den vier Ebenen Fachkompetenz, sozial-kommunikative Kompetenz, personale Kompetenz sowie Methoden- und Vermittlungskompetenz weiterzuentwickeln. Die übergeordneten Ausbildungsziele auf den einzelnen Kompetenzebenen gliedern sich wie folgt auf.

1.1 Ausbildungsziele

Fachkompetenz in:

- grundlegendem trainingswissenschaftlichem Fachwissen
- E-Sport-spezifischem Fachwissen zu Spielegenres, Regelwerken von Turnier- und Liegensystemen, Jugendschutzbestimmungen im Rahmen von Games
- Grundlegendem sport- und medienpädagogischen Fachwissen
- Grundlegendem anatomischen Wissen
- Grundlegendem Fachwissen zu kognitiver Leistungsfähigkeit und sportpsychologischen Grundlagen
- Möglichkeiten zur Verhaltensprävention zur Vorbeugung von körperlichen Beschwerden durch Bewegungsmangel oder Verhaltensstörungen durch zu hohe Spielzeiten (Suchtprävention)
- Möglichkeiten zur Prävention von Diskriminierung und sexualisierter Gewalt

Weiterentwicklung sozial-kommunikativer Kompetenzen durch:

- Reflektion der Trainerrolle innerhalb von Vereinen und kommerziellen E-Sport-Organisationen

- Reflektion der Verhaltensweisen und Verantwortlichkeiten in Online- und Offline-Settings des E-Sports
- Aufbau eines Rollenverständnisses von Trainer:innen als Führungspersonen
- Reflektion von Kommunikationsprozessen in der Arbeit als Trainer:in
- Aufbau eines Verständnisses von Teams und deren Gruppendynamiken

Weiterentwicklung personaler Kompetenzen durch:

- Reflektion des eigenen Auftretens vor Gruppen und Übung des Sprechens vor Gruppen
- Reflektion der eigenen rhetorischen Fähigkeiten
- Reflektion der Erwartungen und Verantwortungsbereiche innerhalb von Organisationen
- Reflektion von vertrauensvollen Beziehungen innerhalb von Teams und Möglichkeiten zum Aufbau dieser

Aufbau von Methoden- und Vermittlungskompetenz durch:

- Kennenlernen E-Sport-spezifischer Trainingsmethoden
- Reflektion von Training in Online- und Offline-Settings
- Kennenlernen verschiedener Visualisierungsmöglichkeiten im Trainingskontext
- Aufbau eines Methoden-Pools zur Trainingsplanung und Trainingsdokumentation
- Kennenlernen altersgerechter Vermittlungsstrategien

1.2 Ausbildungsumfang

Die E-Sport Trainer:in C-Lizenz hat einen Gesamtumfang von 120 Unterrichtseinheiten (UE). Jede Unterrichtseinheit hat eine Länge von 45 Minuten.

Die 120 UE teilen sich in 6 thematisch gebündelte Blockmodule auf, welche alle einen Umfang von 20 UE haben.

Die Ausbildungsinhalte werden regelmäßig geprüft und aktualisiert. Aufgrund von neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen und Feedback können daher minimale Abweichungen vom Ausbildungscurriculum zum tatsächlichen Inhalt der Ausbildung auftreten.

1.3 Teilnahmebedingungen und Voraussetzungen

Die Teilnahme an der Trainerausbildung ist ab dem Alter von 16 Jahren möglich. Aus Jugendschutzgründen wird vor diesem Hintergrund kein Bildmaterial aus Games mit der Alterseinstufung FSK 18 zu Schulungszwecken verwendet. Daneben gibt es keine andere Voraussetzung zur Teilnahme.

Um die Lizenz erhalten zu können, muss ein aktueller Erste-Hilfe-Schein (nicht älter als 2 Jahre), ein einfaches polizeiliches Führungszeugnis (nicht älter als 3 Monate) sowie die Selbstverpflichtung zur Prävention von sexueller Gewalt und Diskriminierung des ESBD unterschrieben vorgelegt werden. Zusätzlich muss die Lizenzprüfung mit mindestens 50% der Gesamtpunktzahl bestanden werden.

2. Übersicht

Modul 1: Grundlagen E-Sport Trainer:in (20 UE)

Modulnr.	Modulname	Dauer in Minuten
M1.0	Willkommen	30
M1.1	Grundlagen des E-Sport	60
M1.2	Grundlegende Trainerfähigkeiten	180
M1.3	Trainingsplanung & Struktur	90
M1.4	Methoden- & Vermittlungskompetenz	120
M1.5	Dokumentation & Diagnostik	90
M1.6	Bewegungs- & Trainingswissenschaften	150
M1.7	Jugendschutz	60
M1.8	Suchtprävention & Erste Hilfe	60
M1.9	Persönlichkeitsentwicklung	60

Modul 2: Aufgabenfeld E-Sport Trainer:in (20 UE)

Modulnr.	Modulname	Dauer in Minuten
M2.0	Willkommen	30
M2.1	E-Sport im Breitensport	90
M2.2	E-Sport im Spitzensport	60
M2.3	Regelwerke	90
M2.4	Teamreisen	90
M2.5	Trainingsprinzipien	120
M2.6	Leistungsfähigkeit	150
M2.7	Trainingsplanung	180
M2.8	Taktiktraining	90

Modul 3: Psychologie im E-Sport (20 UE)

Modulnr.	Modulname	Dauer in Minuten
M3.0	Willkommen	30
M3.1	Teambuilding	90
M3.2	Empathie und Vertrauen	75
M3.3	Beziehungsarbeit	75
M3.4	Kommunikation	90
M3.5	Grundlagen von Stress	150
M3.6	Emotionsregulation	150
M3.7	Leistungspsychologie	90
M3.8	Schlaf	45
M3.9	Coach Self-Care	120

Modul 4: Ausgleichsport (20 UE)

Modulnr.	Modulname	Dauer in Minuten
M4.0	Willkommen	30
M4.1	Einführung	45
M4.2	Bedeutung von körperlicher Aktivität	240
M4.2P	Life Kinetic & Neuroathletik Praxis	45
M4.3	Innovative Bewegungsansätze	90
M4.3P	Innovative Bewegungsansätze Praxis	45
M4.4	Bewegungsmangel	90
M4.4P	Mobilisation Praxis	45
M4.5	Sitzen als Risikofaktor	45
M4.6	Bewegungsempfehlungen	45
M4.6P	Kräftigungsübungen Praxis	45
M4.7	Warm-Up & Cool-Down	90
M4.7P	Warm-Up & Cool-Down Praxis	45

Modul 5: Pädagogik im E-Sport (20 UE)

Modulnr.	Modulname	Dauer in Minuten
M5.0	Willkommen	30
M5.1	Lebenswelten	120
M5.2	Kognitive und motorische Entwicklung	90
M5.3	Psychosoziale Entwicklung	90
M5.4	Altersgerechtes Training	90
M5.5	Medienkompetenz	150
M5.6	Ethikkodex	90
M5.7	Rechtsfragen	90
M5.8	Gewaltdarstellung im E-Sport	60
M5.9	Sexualisierte Gewalt	90

Modul 6: Vermittlungskompetenz & Prüfung (20 UE)

Modulnr.	Modulname	Dauer in Minuten
M6.0	Willkommen	30
M6.1	Rhetorik & Auftritt vor Gruppen	150
M6.2	Visualisierungen	90
M6.3	Remote-Coaching	60
M6.4	Theoretische Prüfung zur C-Lizenz	120
M6.5	Praktische Prüfung zur C-Lizenz	450

3. Module

Modul 1: Grundlagen des E-Sport-Trainings (20 UE)

Titel des Einzelmoduls	Grundlagen des E-Sports
UE/Workload in Stunden	1,3/ 1
Zu erwerbende Kompetenzen	Grundlegendes Verständnis über den E-Sport, dessen Historie und Organisationsformen
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Definition E-Sport • Zahlen und Fakten zum E-Sport: Spieler:innen, wirtschaftliche Kennzahlen • Spielegenres • Geschichte des E-Sports • Organisationformen im kommerziellen und nicht-kommerziellen E-Sport • E-Sport als Breitensport • Aktueller politischer Stand

Titel des Einzelmoduls	Grundlegende Trainerfähigkeiten
UE/Workload in Stunden	4/ 3
Zu erwerbende Kompetenzen	Grundlegendes Verständnis des Anforderungsprofils von Trainer:innen im E-Sport
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in Führungsstile • Einführung in Trainingsmethodik • Kompetenzebenen im E-Sport • Rollenbild und Rollenverständnis von Trainer*innen in Organisationen • Vorbildfunktion

	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in Trainer*innenkommunikation (Feedback und Konflikte)
--	---

Titel des Einzelmoduls	Trainingsplanung und Struktur
UE/Workload in Stunden	2/1,5
Zu erwerbende Kompetenzen	Grundlegendes Verständnis von Trainingsplanung und Zielsetzung von Trainer:innen im E-Sport
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Einzubeziehende Faktoren bei der Trainingsplanung • Zielsetzung • Online- vs. Präsenztraining

Titel des Einzelmoduls	Methoden- und Vermittlungskompetenz
UE/Workload in Stunden	2,7/ 2
Zu erwerbende Kompetenzen	Grundlegendes Verständnis von der Gestaltung von Ausbildungsprozessen im E-Sport
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Ebenen der trainingsdidaktischen Programmatik • E-Sport-bezogene Handlungskompetenz • Weiterführung Trainingsmethodik • Variierung von E-Sport Trainingsmethodik

Titel des Einzelmoduls	Diagnostik und Dokumentation
UE/Workload in Stunden	2/ 1,5

Zu erwerbende Kompetenzen	Vorgehensweise und Tools zur Ermittlung eines Leistungsstandes im E-Sport und zur strukturierten Trainingsdokumentation
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Möglichkeiten/Tools zur Feststellung eines Leistungsstandes im E-Sport • Möglichkeiten/Tool zur Trainings-/Wettkampfdokumentation • Qualitätssicherungsprozesse auf Ebene von Trainingsgruppen und Teams • Evaluation von Trainings- und Team-Prozessen

Titel des Einzelmoduls	Fähigkeitsschulung und Trainingsplatzergonomie
UE/Workload in Stunden	3,3/ 2,5
Zu erwerbende Kompetenzen	Grundlegendes Verständnis motorischer Lernprozesse, koordinativer Fähigkeiten, kognitiver Leistungsfähigkeit, Risiken von Bewegungsmangel sowie einer ergonomischen Trainingsplatzgestaltung
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in motorische Fähigkeiten und motorische Lernprozesse • Bedeutung körperlicher Aktivität im E-Sport • Bewegungsempfehlung für E-Sportler:innen • Ergonomie • Kognitive Leistungsfähigkeit und Einfluss von Bewegung auf diese

Titel des Einzelmoduls	Jugendschutz
UE/Workload in Stunden	1,3/ 1
Zu erwerbende Kompetenzen	Verständnis über Jugendschutzbestimmung in Games, E-Sport-Räumlichkeiten und bei E-Sport-Veranstaltungen
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Rechtsgrundlagen: Jugendschutzgesetz, Jugendmedienschutz-Staatsvertrag • Jugendgefährdung und Indizierungskriterien • Stufen der Jugendschutzrelevanz bei Games • Alterseinstufung von Games: USK und IARC • Jugendschutzkennzeichen bei Games • Jugendschutzbestimmungen bei E-Sport-Veranstaltungen und öffentlichem Gaming

Titel des Einzelmoduls	Suchtprävention & Erste Hilfe
UE/Workload in Stunden	1/ 0,75
Zu erwerbende Kompetenzen	Verständnis über Suchtpotentiale in Games und Möglichkeiten zur Prävention von Suchtverhalten für Trainer*innen und Aufbauwissen zu Erste-Hilfe im E-Sport und Besonderheiten photosensitiver Epilepsie
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Suchtformen • Entstehung und Ursachen von Suchtverhalten • Internet-/Gaming Disorder

	<ul style="list-style-type: none"> • Suchtpotentiale in Games • Präventionsmöglichkeiten für Trainer:innen • Verhaltensansätze bei Auffälligkeiten • Erste-Hilfe-Management in E-Sport-Räumlichkeiten • Photosensitive Epilepsie im E-Sport-Kontext
--	--

Titel des Einzelmoduls	Persönlichkeitsentwicklung
UE/Workload in Stunden	1,3/ 1
Zu erwerbende Kompetenzen	Grundwissen zu psychologischen Aspekten der Persönlichkeitsentwicklung
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen von Persönlichkeit • Persönlichkeitsentwicklung • Kapazitätserweiterung

Modul 2: Aufgabenfeld E-Sport Trainer:in (20 UE)

Titel des Einzelmoduls	E-Sport im Breitensport
UE/Workload in Stunden	2/ 1,5
Zu erwerbende Kompetenzen	Verständnis der Vereinsstruktur, grundlegender Unterschiede zwischen traditionellem Sport und E-Sport auf Vereinsebene und der Verantwortungsbereiche von Trainer:innen im Verein
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Die verschiedenen Aufgaben von Vereinen, sowohl für die Gesellschaft als auch für das Individuum • Paragraph 9 als zentraler und essentieller Unterschied zwischen traditionellem Sport und E-Sport • Der Sonderfall von Vereinen mit E-Sport- und traditionellen Sport-Abteilungen. • Die Position von Trainer:innen in einem Verein als Bindeglied zwischen Mitgliedern und Vereinsführung • Verantwortung von Trainer:innen gegenüber den Mitgliedern • Verantwortung von Trainer:innen gegenüber der Vereinsführung

Titel des Einzelmoduls	E-Sport im Spitzensport
UE/Workload in Stunden	1,3/ 1

Zu erwerbende Kompetenzen	Verständnis für die verschiedenen Interessensgruppen im E-Sport, potentielle Interessenskonflikte und Kosten-Nutzen-Faktoren im kommerziellen E-Sport; Technikkompetenzen
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Ausrichtung von professionellen E-Sport Organisationen • Herausforderungen von professionellen E-Sport Organisationen • Trainerrolle in interdisziplinären Teams • Spannungsfelder an Erwartungen von Trainer:innen • Technikkompetenzen von Trainer:innen

Titel des Einzelmoduls	Regelwerke
UE/Workload in Stunden	2/ 1,5
Zu erwerbende Kompetenzen	Kenntnisse über Aufbau und Inhalte von Regelwerken aus E-Sport-Wettkampf und -Ligensystemen
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau eines Regelwerkes • Unterteilungen eines Regelwerkes • Auseinandersetzung mit einem eigenen Regelwerk • Beispiele für Regelwerke aus dem E-Sport • Bedeutung von Regelwerken für Trainer:innen im E-Sport

Titel des Einzelmoduls	Teamreisen
UE/Workload in Stunden	2/ 1,5

Zu erwerbende Kompetenzen	Kenntnisse zu sportlichem Verhalten bei E-Sport-Wettkämpfen und -ligen und Verantwortungsbereiche von Trainer*innen bei Teamreisen
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Ablauf und Organisation einer Teamreise • Vorbereitung, Planung, Umsetzung, Durchführung und Nachbereitung einer Teamreise • Rechtliche Aspekte bei Teamreisen mit Minderjährigen

Titel des Einzelmoduls	Trainingsprinzipien
UE/Workload in Stunden	2/ 2
Zu erwerbende Kompetenzen	Kenntnisse über trainingswissenschaftliche Grundlagen und wie diese Anwendung im E-Sport finden
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingswissenschaftliche Grundlagen • Trainingsprinzipien • Anwendung von Trainingsprinzipien im E-Sport • Belastungsnormative • Anwendung von Belastungsnormativen im E-Sport

Titel des Einzelmoduls	Leistungsfähigkeit
UE/Workload in Stunden	3,3/ 2,5
Zu erwerbende Kompetenzen	Verständnis einer sportlichen Leistungsfähigkeit im E-Sport und Entwicklung dieser

Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen sportlicher Leistung • Leistungsvoraussetzungen • Koordinative Fähigkeiten • Informationsanforderungen und Druckbedingungen • Grundlagen von Koordinationstraining • Tools zur Leistungsdiagnostik im E-Sport
--------------------------	---

Titel des Einzelmoduls	Trainingsplanung
UE/Workload in Stunden	4/ 3
Zu erwerbende Kompetenzen	Verständnis zu kurzfristiger, mittelfristiger und langfristiger Trainingsgestaltung im E-Sport
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen von Periodisierung • Anwendung von Periodisierung im E-Sport • Konkrete Zielsetzung zur Planung von Training • Planungszeiträume • Erstellung eines Trainingsplans

Titel des Einzelmoduls	Taktiktraining
UE/Workload in Stunden	2/1,5h
Zu erwerbende Kompetenzen	Kenntnisse zum Aufbau von Taktiktraining und Entwicklung von taktischem Verständnis bei Spieler:innen
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Taktik als motorische und kognitive Leistung • Angewandte Trainingsprinzipien • Taktik als gemeinsame Koordination

	<ul style="list-style-type: none">• Typische Herausforderungen bei Taktik im E-Sport
--	--

Modul 3: Psychologie im E-Sport (20 UE)

Titel des Einzelmoduls	Teamentwicklung
UE/Workload in Stunden	2/ 1,5
Zu erwerbende Kompetenzen	Verständnis und praktische Maßnahmen zur Gruppenkohäsion von Spieler:innen, Relevanz von Zielsetzungen und Zusammenhalt von Teams
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen zur Zielsetzung von Teams • Grundlagen von Tuckmans Phasenmodell • Lokales vs. digitales Teambuilding

Titel des Einzelmoduls	Empathie und Vertrauen im E-Sport
UE/Workload in Stunden	1,7 /1,25
Zu erwerbende Kompetenzen	Verständnis von Empathiefähigkeit und vertrauensvollen Trainer-Spieler-Beziehungen
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Empathie als Kernkompetenz von Trainer:innen im E-Sport • Emotionen regulieren und managen • Zwischenpersönliche Bindungen aufbauen • Vertrauen schaffen als Trainer:in

Titel des Einzelmoduls	Beziehungsarbeit
UE/Workload in Stunden	1,7/ 1,25
Zu erwerbende Kompetenzen	Verständnis von Führungskompetenz in der Trainerrolle in Teams und Trainingsgruppen
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der Athlet-Trainer-Beziehung • Grundlagen zur sozialen Identität

	<ul style="list-style-type: none"> • Faktoren von erfolgreichen Teams
--	--

Titel des Einzelmoduls	Kommunikation
UE/Workload in Stunden	2/1,5
Zu erwerbende Kompetenzen	Verständnis über zentrale Kommunikationsprozesse in Teams und Trainingsgruppen im E-Sport
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Verbale und nonverbale Kommunikation • Ursachen von Missverständnissen • Das 4-Seiten-Modell (Schulz von Thun) • Kommunizieren aus Sicht von Sender und Empfänger • Aktives Zuhören • Gewaltfreie Kommunikation • Grundlagen von Konfliktmanagement • Feedbackkultur

Titel des Einzelmoduls	Grundlagen von Stress
UE/ Workload in Stunden	3,3/ 2,5
Zu erwerbende Kompetenzen	Grundlegendes Verständnis von der Entstehung, Aufrechterhaltung, Faktoren und Bewältigung von Stress sowie Tilt
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen von Inhalten der Reizverarbeitung und Stressdefinition • Rolle von Cortisol • Coping und Stressoren im E-Sport

	<ul style="list-style-type: none"> • Rolle der Trainer:in im Umgang mit Stress • Definition Tilt • Control Mapping
--	---

Titel des Einzelmoduls	Emotionsregulation
UE/ Workload in Stunden	3,3/ 2,5
Zu erwerbende Kompetenzen	Grundlegendes Verständnis über den Umgang mit Emotionen und diversen Methoden der Emotionsregulation
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Umgang mit Niederlagen • Selbstkontrolle • Selbstgespräche • Achtsamkeit • Atemübungen

Titel des Einzelmoduls	Leistungspsychologie
UE/ Workload in Stunden	2/ 1,5
Zu erwerbende Kompetenzen	Grundlegendes Verständnis von mentalen Leistungsfaktoren und psychologischen Haltungen
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Mindset • Teamklima • Choking • Leistung unter Druck • Flow • Mentale Wettkampfvorbereitung

Titel des Einzelmoduls	Schlaf
UE/ Workload in Stunden	1/ 0,75
Zu erwerbende Kompetenzen	Grundlegendes Wissen über Relevanz und Faktoren von erholsamen Schlaf
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Relevanz von Schlaf • Positive & negative Faktoren • Praktische Umsetzung auf E-Sportlern:innen

Titel des Einzelmoduls	Coach Self-Care
UE/ Workload in Stunden	2,7/ 2
Zu erwerbende Kompetenzen	Grundlegendes Wissen über Methoden der Selbstfürsorge und praktische Anwendung dieser
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Ressourcenarbeit als E-Sport Trainer:in • Nähe & Distanz als E-Sport Trainer:in • Supervision als E-Sport Trainer:in • Zielüberprüfung

Modul 4: Ausgleichsport (20 UE)

Titel des Einzelmoduls	Einführung
UE/Workload in Stunden	1/ 0,75
Zu erwerbende Kompetenzen	Verständnis über die generelle Wichtigkeit von körperlicher Aktivität für einen gesunden und leistungsfähigen Körper
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Rolle der Sportwissenschaft im E-Sport • Relevanz der Physis im E-Sport • Belastungen im E-Sport

Titel des Einzelmoduls	Life Kinetic und Neuroathletik in der Praxis
UE/Workload in Stunden	1/0,75h
Zu erwerbende Kompetenzen	Selbsterfahrung und Anleitung von Life-Kinetic- und Neuroathletik-Übungen im E-Sport-Training
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Life-Kinetic-Übungen • Neuroathletik-Übungen • Handlungsstrategien im Trainingsalltag

Titel des Einzelmoduls	Bedeutung von körperlicher Aktivität
UE/Workload in Stunden	5,3/ 4
Zu erwerbende Kompetenzen	Verständnis über die Wichtigkeit von körperlicher Aktivität
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung von körperlicher Aktivität auf den Bewegungsapparat • Bedeutung von körperlicher Aktivität auf das Herz-Kreislauf-System

	<ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung von körperlicher Aktivität für Kognition und Psyche
--	---

Titel des Einzelmoduls	Innovative Trainingsansätze in Praxis
UE/Workload in Stunden	1/ 0,75
Zu erwerbende Kompetenzen	Selbsterfahrung und Anleitung innovativer körperlicher Trainingsmöglichkeiten für den E-Sport
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Digital gestützte Bewegung • Exergaming • Sportification

Titel des Einzelmoduls	Innovative Trainingsansätze in Theorie
UE/Workload in Stunden	2/ 1,5
Zu erwerbende Kompetenzen	Verständnis körperlicher Trainingsmöglichkeiten für den E-Sport
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Digital gestützte Bewegung • Exergaming • Sportification

Titel des Einzelmoduls	Mobilisation im E-Sport in der Praxis
UE/Workload in Stunden	1/ 0,75
Zu erwerbende Kompetenzen	Selbsterfahrung und Anleitung von Mobilisationsübungen im E-Sport-Training
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilisationsübungen für den E-Sport-Alltag

	<ul style="list-style-type: none"> Anleitungsstrategien im Trainingsalltag
--	---

Titel des Einzelmoduls	Bewegungsmangel
UE/Workload in Stunden	2/ 1,5
Zu erwerbende Kompetenzen	Verständnis über den unbewegten Alltag und E-Sport in diesem Zusammenhang
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungsmangel Folgen von Bewegungsmangel E-Sport als sitzender Wettkampf Risikofaktor Sitzen

Titel des Einzelmoduls	Sitzen als Risikofaktor
UE/Workload in Stunden	1/ 0,75
Zu erwerbende Kompetenzen	Verständnis über das Risiko und gesundheitsbewusstes Sitzen
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> Sitzen als Gesundheitsrisiko Dynamisches Sitzen

Titel des Einzelmoduls	Kräftigung im E-Sport in der Praxis
UE/Workload in Stunden	1/ 0,75
Zu erwerbende Kompetenzen	Selbsterfahrung und Anleitung von Kräftigungsübungen im E-Sport-Training
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> Kräftigungsübungen für den E-Sport-Alltag Anleitungsstrategien im Trainingsalltag

Titel des Einzelmoduls	Bewegungsempfehlung
UE/Workload in Stunden	1/ 0,75

Zu erwerbende Kompetenzen	Verständnis über ein gesundheits- und leistungsförderndes Maß an Bewegung für E-Sportler:innen
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsempfehlungen • Intensität von körperlicher Aktivität • Dauer und Häufigkeit von körperlicher Aktivität • Grundlegende Prinzipien für körperliche Aktivität • Bewegungsförderung für E-Sportler:innen

Titel des Einzelmoduls	Warm-Up und Cool-Down Praxis
UE/Workload in Stunden	1/ 0,75
Zu erwerbende Kompetenzen	Selbsterfahrung und Anleitung von Warm-Up und Cool-Down im E-Sport
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegtes Warm-Up • Cool-Down nach dem Training • Handlungsstrategien im Trainingsalltag

Titel des Einzelmoduls	Warm-Up und Cool-Down
UE/Workload in Stunden	2/ 1,5
Zu erwerbende Kompetenzen	Verständnis von Warm-Up und Cool-Down im E-Sport
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegtes Warm-Up • Cool-Down nach dem Training • Handlungsstrategien im Trainingsalltag

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Abschlussübung Sport |
|--|--|

Modul 5: Pädagogik im E-Sport (20 UE)

Titel des Einzelmoduls	Lebenswelten
UE/Workload in Stunden	2,7/ 2
Zu erwerbende Kompetenzen	Verständnis zur Lebensrealität und zu Herausforderungen von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zur gerechten und inklusiven Trainingsgestaltung
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Spielräume für Lebenslagen in unterschiedlichen Altersgruppen • Interindividuelle Unterschiede wahrnehmen, respektieren und das Trainingsangebot danach anpassen • Herausforderungen bei der Erstellung eines lebensweltgerechten Trainingsangebotes • Verhaltensweisen und Inklusivität bei der Akquise von Spieler:innen • Inklusivität von Frauen und non-binären Personen

Titel des Einzelmoduls	Kognitive und motorische Entwicklung
UE/Workload in Stunden	2/ 1,5
Zu erwerbende Kompetenzen	Kenntnisse zu verschiedenen Abschnitten motorischer Entwicklung und zu angepassten Schwerpunktsetzungen im Training

Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Relative-Age-Effect und Mark-Jansen-Gesetz • Die verschiedenen Altersstufen nach Weineck • Die unterschiedliche Entwicklung von Jungen und Mädchen • Motorische Entwicklung im Lebensalter
--------------------------	---

Titel des Einzelmoduls	Psychosoziale Entwicklung
UE/Workload in Stunden	2/ 1,5
Zu erwerbende Kompetenzen	Kenntnisse zu entwicklungspsychologischen Theorien und pädagogischen Modellen
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstbestimmungstheorie • Selbstwirksamkeit • Auseinandersetzung mit Entwicklungsaufgaben der Spieler:innen und der Umgang mit diesen • Herausforderungen durch Konflikte in Bezug auf Entwicklungsaufgaben und kritische Lebensereignisse

Titel des Einzelmoduls	Altersgerechtes Training
UE/Workload in Stunden	2/ 1,5
Zu erwerbende Kompetenzen	Kenntnisse zu Leistungsdimensionen und Kompetenzbereichen in Games, Merkmale sportlicher Leistung und dessen Einreihung in verschiedene Altersklassen sowie Besonderheiten im E-Sport

Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Persönlichkeitsentwicklung nach Alter • Pädagogische Eignung von E-Sport • Altersgerechtes Training nach Martin et al. (1999) • Möglichkeiten eines altersgerechten Trainings im E-Sport • Möglichkeiten eines Ausbildungsplans im E-Sport
--------------------------	--

Titel des Einzelmoduls	Medienkompetenzen
UE/Workload in Stunden	3,3/ 2,5
Zu erwerbende Kompetenzen	Verständnis der verschiedenen Ebenen von Medienkompetenz und Möglichkeiten zur Entwicklung von Medienkompetenz im E-Sport
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Medienkompetenz als Trainer:in • Medienkompetenzförderung von E-Sportler:innen • Arbeit mit Quellen & Fake News • Toxicity und Social Media • Auftreten im Internet • Rollenspiel zum Erwerb von Kompetenzen

Titel des Einzelmoduls	Ethikkodex
UE/Workload in Stunden	2/ 1,5
Zu erwerbende Kompetenzen	Verständnis von Ethik und Regelsystemen und Erstellung eines Verhaltenskodex
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Ethik- und Verhaltenskodex ESBD • Team-/Vereinskodex

	<ul style="list-style-type: none"> • Tipps zur Erstellung eines geeigneten Kodex für E-Sport Teams
--	---

Titel des Einzelmoduls	Rechtsfragen
UE/Workload in Stunden	2/ 1,5
Zu erwerbende Kompetenzen	Kenntnisse zu Rechtsfragen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Aufsichtspflicht von Trainer*innen • Rechtlich und ethisch richtiger Einsatz von Sanktionen • Unterschiede zwischen lokaler und online-Aufsichtspflicht • Umgang mit Datenschutz, Urheberrecht und Recht am eigenen Bild bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen • Haftung, persönliche Absicherung und Versicherungsschutz bei kritischen Fällen

Titel des Einzelmoduls	Gewaltdarstellung im E-Sport
UE/Workload in Stunden	1,3/ 1
Zu erwerbende Kompetenzen	Verständnis und Einordnung von Gewaltdarstellung in Games und Strategien zur Prävention von Gewalt im E-Sport
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Gewaltdarstellung in Games • Korrelation und Kausalität in der “Killerspiel”-Debatte

	<ul style="list-style-type: none"> • Kontextualisierung von Gewaltdarstellung in Games und die Problematik medienwirksamer Vorbilder • Maßnahmen zur Prävention von Gewalt im E-Sport • Rollenspiel Elterngespräch
--	---

Titel des Einzelmoduls	Sexualisierte Gewalt
UE/Workload in Stunden	2/1,5h
Zu erwerbende Kompetenzen	Verständnis und Erkennen von Anzeichen sexualisierter Gewalt im (E-)Sportkontext sowie Verhaltensweisen bei Verdacht auf sexualisierte Gewalt in der E-Sport-Organisation
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Definition von sexualisierter Gewalt • Opfer von sexualisierter Gewalt erkennen • Folgen von sexualisierter Gewalt • Die Gefahr von sexualisierter Gewalt im traditionellen Sport vs. E-Sport • Präventionsmaßnahmen für den E-Sport • Gefahren und Aufklärung über Cybergrooming • Relevanz der Vereinskultur • Handlungsmöglichkeiten bei Verdacht auf sexualisierte Gewalt • Unschuldsvermutung und Verteidigungsrechte

Modul 6: Vermittlungskompetenz und Lizenzprüfung (20 UE)

Titel des Einzelmoduls	Rhetorik und Auftritt vor Gruppen
UE/Workload in Stunden	3,3/ 2,5
Zu erwerbende Kompetenzen	Erlernen der Basisfähigkeiten für ein gutes rhetorisches Auftreten im E-Sport-Kontext
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Tafel der Kommunikationsmaxime • Rhetorik in Offline und Online Settings • Auftreten vor Gruppen • Power-Point Karaoke • Reflexion zu Trainerbeispielen

Titel des Einzelmoduls	Visualisierungen
UE/Workload in Stunden	2/ 1,5
Zu erwerbende Kompetenzen	Verständnis und Anwendung zeitgemäßer Methoden zur Visualisierung von Trainingsinhalten
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der Visualisierung • Der Nutzen von Visualisierung im Vermitteln von komplexen Inhalten • Die verschiedenen Arten der Visualisierung für unterschiedliche Trainingsinhalte • Hilfsmittel zur graphischen Aufbereitung von Trainingsinhalten im E-Sport

Titel des Einzelmoduls	Remote Coaching
UE/Workload in Stunden	1,3/ 1

Zu erwerbende Kompetenzen	Verständnis von Potentialen und Limitationen des Online-Trainings im E-Sport
Zentrale Inhaltsbereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen des Remote Coachings • Relevanz, Nutzen und die Limitationen von Online-Training • Remote Coaching im E-Sport vs. traditionellen Sport • Vor- und Nachteile des Remote Coaching • Besondere Herausforderung des Trainings im Online-Format • Kommunikative Aspekte im Online-Training

Titel des Einzelmoduls	Schriftlicher Prüfungsteil
UE/Workload in Stunden	2,7/ 2
Prüfungsart	Single-Choice-Fragen
Anzahl der Fragen	100

Titel des Einzelmoduls	Praktischer Prüfungsteil
UE/Workload in Stunden	10/ 7,5
Prüfungsart	Lehrprobe
Anforderungen	<ul style="list-style-type: none"> • Jede teilnehmende Person muss einen vollständig ausgearbeiteten Trainingsplan/ Stundenverlaufsplan für ein dreistündiges E-Sport-Training nach Vorlage aus der Lehrgangsliteratur vorlegen. Dabei sind

	<p>Belastungs- und Pausenzeiten anhand der erlernten Prinzipien einzuhalten.</p> <ul style="list-style-type: none">• Anleitung eines E-Sport-Trainings: Je nach Gruppengröße (Anzahl der Teilnehmenden) muss allein oder in Gruppen mit bis zu 4 Personen ein Stundenteil aus einem Trainingsplan durchgeführt werden. Jede Person muss dabei einen Stundenteil anleiten. Bei der Anleitung sind anhand der erlernten Prinzipien passende Coaching-, Vermittlungs- und Visualisierungsmöglichkeiten anzuwenden.
--	---

4. Weitere Informationen

4.1 Voraussetzungen für die Lizenzvergabe

- a) Bestehen der theoretischen und praktischen Prüfung
- b) Nachweis einer aktuellen Erste-Hilfe Ausbildung (nicht älter als 2 Jahre am Tag der Einreichung). Hierzu muss ein Bild des Zertifikats mit lesbarem Namen und Datum eingereicht werden. Das Bild kann auch nach Abschluss der Prüfung nachgereicht werden.
- c) Nachweis eines einfachen polizeilichen Führungszeugnisses (nicht älter als 3 Monate am Tag der Einreichung). Hierzu muss ein Kurzvideo des Zeugnisses mit lesbarem Namen, Datum und den möglichen Eintragungen eingereicht werden. Das Kurzvideo kann auch nach Abschluss der Prüfung nachgereicht werden
- d) Nachweis der Unterschrift zur Selbstverpflichtung zur Prävention von sexueller Gewalt und Diskriminierung im E-Sport
- e) An der Trainerausbildung darf ab 16 Jahren teilgenommen werden.
Beispielhafte Inhalte aus Spielen werden nur aus Titeln mit Altersfreigabe USK 16 oder niedriger gezeigt

4.2 Spieltitelbezug

- f) Die Trainerausbildung ist spieltitelübergreifend ausgerichtet. Das bedeutet, dass kein bestimmtes Spiel in den Fokus gerückt wird, sondern die übergreifenden Kompetenzen, die ein:e E-Sport Trainer:in mitbringen muss, im Laufe der Ausbildung erlernt werden
- g) Detaillierte Vorkenntnisse in bestimmten Spielen ist für die Teilnahme nicht notwendig

4.3 Gültigkeitsdauer der C-Lizenz

- a) Die Gültigkeitsdauer beginnt mit der Ausstellung des C-Lizenz.
- b) Die C-Lizenz ist für das laufende Jahr plus weitere vier Jahre gültig. Beispiel: Am 23.10.2027 wurde das Zertifikat ausgehändigt. Das Zertifikat ist damit gültig bis zum 01.01.2032
- c) In der zweiten Hälfte der Gültigkeitsdauer müssen 15 Lerneinheiten Fortbildung nachgewiesen werden, um die Lizenz um weitere 4 Jahre zu verlängern.
- d) Nach Ablauf der Lizenz müssen innerhalb des ersten Jahres 15 Lerneinheiten nachgewiesen werden, um die Lizenz um 3 Jahre zu verlängern. Im 2. und 3. Jahr nach Ablauf der Gültigkeit müssen 30 und ab dem 4. Jahr 40 Lerneinheiten zur Verlängerung um 3 Jahre nachgewiesen werden. Bei einer Überschreitung von 10 oder mehr Jahren muss die gesamte Ausbildung wiederholt werden.
- e) Fortbildungen zur Lizenzverlängerung können in Zukunft beim ESBD gemacht werden, bei E-Sport Landesverbänden oder bei ausgewählten Sportverbänden.

4.4 Anwesenheitspflicht

- a) Für die Teilnahme an der Ausbildung gilt eine Anwesenheitspflicht von 100 %. Im Falle einer krankheitsbedingten Abwesenheit ist ein ärztliches Attest vorzulegen. Bei Vorlage eines gültigen Attests wird eine Kulanzgrenze von 80 % Anwesenheit gewährt. Dies bedeutet, dass innerhalb der Module M1 bis M5 (insgesamt 10 Ausbildungstage) maximal 2 Ausbildungstage aus attestierten krankheitsbedingten Gründen versäumt werden dürfen.
- b) Für das Prüfungswochenende (Modul M6) besteht uneingeschränkte Anwesenheitspflicht. Bei Nicht-Einhaltung der zulässigen Abwesenheitsgrenzen wird die Teilnehmer:in nicht zur Prüfung zugelassen.
- c) Es gilt als zumutbar, einzelne Modul in anderen Bundesländern nachzuholen, sofern im eigenen Bundesland keine weitere Durchführung der entsprechenden C-Lizenz-Module erfolgt. Für die Teilnahme an Modulen in anderen

Bundesländern entstehen keine zusätzlichen Teilnahmegebühren. Unter Umständen anfallende Reise-, Verpflegungs- oder Übernachtungskosten sind von der Teilnehmer:in selbst zu tragen.

- d) Die Module M1 bis M5 sowie das Prüfungsmodul M6 müssen innerhalb von 24 Monaten vollständig absolviert werden. Erfolgt innerhalb dieses Zeitraums keine vollständige Teilnahme an allen Modulen einschließlich des Prüfungswochenendes, ist die gesamte Ausbildung erneut zu beginnen. Mit dem erneuten Beginn der Ausbildung ist die Teilnahmegebühr erneut vollständig zu entrichten.
- e) Im Sonderfall, dass im ersten Ausbildungsjahr ein Modul aus gesundheitlichen Gründen und mit Attest versäumt wurde und es in diesem Durchgang nicht zum Abschluss der C-Lizenz kommt, bleibt die Verpflichtung bestehen, dieses Modul nachzuholen. Auch hierfür gilt die Einhaltung der 24-Monats-Regel.

4.5 Informationen zur Prüfungsleistung

- a) Die Zulassung zur Prüfung darf nur erstattet werden, wenn alle vorherigen Module (M1-M5) erfolgreich absolviert worden sind. Im Rahmen der Kulanzregelung darf die Prüfung abgehalten werden, falls 2 der bisherigen 10 Ausbildungstage auf Grund von Krankheit attestiert der ESBD-Akademie vorgelegt worden.
- b) Die theoretische Prüfung beinhaltet 100 Single-Choice Fragen, welche innerhalb von 90 Minuten beantwortet werden müssen. Lehrgrundlage sind jegliche Foliensätze der Ausbildung.
- c) Die theoretische Prüfung ist bestanden, sobald der Teilnehmer 50% der Fragen korrekt beantwortet hat (50 Fragen).
- d) Die praktische Prüfung stellt sich zusammen aus einem Trainingsplan und einer Lehrprobe.

- e) Der Trainingsplan muss 3 Stunden lang sein. Erlernte Kompetenzen und Inhalte der C-Lizenz sollten aus dem Trainingsplan hervorgehen.
- f) Der Trainingsplan muss von allen auszubildenden Trainern an den Referenten vor Samstag (00:00) des Ausbildungswochenendes gesendet werden.
- g) Der Trainingsplan wird im Rahmen der praktischen Prüfung bewertet.
- h) Am Prüfungswochenende findet die praktische Prüfung statt. Hierbei springen die sonstigen anwesenden Trainer:innen in die Rolle des zu trainierenden Spielenden. Die konkrete Länge der Lehrprobe wird individuell vom Referenten und Trainer entschieden. Der Zeitraum sollte jedoch mindestens 30 Minuten und maximal 45 Minuten betragen. Eine längere Lehrprobe bedeutet keine bessere oder schlechtere Bewertung.
- i) Die praktische Prüfung gilt als bestanden, wenn 50% der Punkte erreicht wurden.
- j) Es müssen die theoretische und praktische Prüfung jeweils einzeln bestanden werden.
- k) Bei Grenzfallentscheidungen ist der Referent in der Lage Nachfragen zu stellen und bei einer ungenügenden Antwort eine zweite Chance zu geben.
- l) Der Referent entscheidet über das Bestehen der praktischen und theoretischen Prüfung.