



Leitung:
Mag. Alfred Wagner
Fürstenweg 185
A-6020 Innsbruck
www.bspa.at/innsbruck



Österreichische Instruktor/innen-Ausbildung

Abteilungsvorstand: Mag. Michael Mayrhofer
Sekretariat: Daniela Schrott
Telefon: +43 512 507 45401
E-Mail: daniela.schrott@bspa.at

LVID 21821

08. Februar 2018

Ausschreibung zur Ausbildung von Instruktorinnen und Instruktorinnen für ATHLETIK/FITNESS/KOORDINATION (AFK) Dornbirn 2018/2019

Die Bundessportakademie Innsbruck veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem Olympiazentrum Vorarlberg sowie den Vereinen aller Dachverbände eine Ausbildung von Instruktorinnen und Instruktorinnen für **ATHLETIK/FITNESS/KOORDINATION (AFK)**.

Ausbildungsleitung

Mag. Michael Mayrhofer, Bundessportakademie Innsbruck, E-Mail: michael.mayrhofer@bspa.at

Fachverband

Vereine aller Dachverbände Österreichs (ASVÖ, ASKÖ, UNION) unabhängig vom jeweiligen Fachverband

Ausbildungsziel

Der Instruktor/die Instruktorin für Athletik/Fitness/Koordination ist eine ausgebildete und qualifizierte fachkundige Person, die befähigt ist, allgemeine und spezielle Trainingsformen, die besonders auf eine athletische Vorbereitung von Sportlerinnen und Sportlern ausgerichtet sind, zu planen, organisieren und durchzuführen. Dabei ist besonders auf das jeweilige Anforderungsprofil der Sportart und auf alters- und entwicklungsgemäße Besonderheiten Rücksicht zu nehmen. **Übergeordnete Ausbildungsinhalte aller Ausbildungsteile sind neun athletische Bausteine:** Spiele, allgemeine Körperkraft, Ringen/Raufen, Langhanteltraining, Akrobatik, Sprung, Sprint/Lauf, Wurf, Sensomotorik.

Zielgruppe

Interessierte Übungsleiter/innen von Vereinen, Lehrer/innen, Studierende der Sportwissenschaften die sich besonders für Inhalte des allgemeinen Athletik-, Fitness- und Koordinationstrainings interessieren.

Ausbildungsaufbau

Die Ausbildung ist in Modulen (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit, Ernährung) aufgebaut.

Ausbildungstermine

Eignungsprüfung:	04. Oktober 2018	Die Eignungsprüfung und sämtliche Kursteile finden am Olympiazentrum Vorarlberg in Dornbirn statt.
1. Kursteil	04. - 06. Oktober 2018	
2. Kursteil	02. - 04. November 2018	
3. Kursteil	13. - 15. Dezember 2018	
4. Kursteil	24. - 26. Jänner 2019	
5. Kursteil	07. - 09. März 2019	
6. Kursteil	11. - 13. April 2019	
Abschlussprüfung:	13. - 15. Juni 2019	

Genauere Information zur Eignungsprüfung und der Ausbildung erfolgt nach dem Anmeldeschluss. An allen Ausbildungstagen besteht Anwesenheitspflicht. Die tägliche Unterrichtszeit ist grundsätzlich von 8.00 bis 19.00 Uhr.



Anmeldung und Aufnahmebedingungen

Online-Anmeldung nur über die Homepage der BSPA Innsbruck:

Anmeldebeginn: **03. April 2018**

Anmeldeschluss: **13. August 2018**

Vorraussetzungen:

- Der/Die Aufnahmewerber/in muss im Jahr der Abschlussprüfung das **18. Lebensjahr** vollendet haben.
- Abgeschlossene Übungsleiterausbildung** nach den Kriterien des Übungsleiterkonzeptes der BSO. (Ausnahmeregelung: Leistungssportler eines Fachverbandes).
- Ärztliche Bestätigung**, welche zum Zeitpunkt der Eignungsprüfung **nicht älter als 6 Monate** ist (siehe Homepage). Dieses muss **spätestens** zur Eignungsprüfung mitgebracht werden. **Ohne ärztliches Zeugnis keine Kursteilnahme!**
- Überweisung des **Lernmittelbeitrages (siehe Kurskosten) gleichzeitig mit der Anmeldung.**
- Bestehen der **Eignungsprüfung.**

DIE ANMELDUNG IST NUR GÜLTIG WENN ALLE GEFORDERTEN UNTERLAGEN EINGELANGT SIND!

Bis zur **ABSCHLUSSPRÜFUNG** muss

- der Nachweis eines mind. **16stündigen Erste-Hilfe-Kurses** vorgelegt werden
- ein **20-stündiges Praktikum** im Rahmen eines Vereins, einer Schule oder sonstiger Einrichtung absolviert werden

Eignungsprüfung

Praktisches Eigenkönnen (Demonstrationsfähigkeit):

- a) Bewältigung eines Koordinationsparcours (abgewandelter TDS-Parcours) in der Turnhalle (siehe Beiblatt) [Video TDS-Parcours](#)
- b) Beurteilung der Übungsausführung bei den Krafttrainings-Grundübungen:
 - Liegestütz: technisch saubere Ausführung 6 bzw. 12 Wiederholungen weiblich/männlich
Ausführungskriterien: Handstellung schulterbreit, Absenken des Körpers bis die Nasenspitze den Boden berührt, Rumpf und Beine bilden eine Linie d.h. stabile Rumpf- und Beckenposition über die gesamte Ausführung der Übung [Video Liegestütz](#)
 - Kniebeuge mit geringer Zusatzlast (20 bzw. 40 kg Langhantel weiblich/männlich)
Ausführungskriterien: Beinstellung hüftbreit, Kniebeugung bis 90°, stabile Beinachse, stabilisierte Beckenposition während der gesamten Ausführung [Video K1](#), [Video K2](#)

Kurskosten

Die Teilnahme am Lehrgang ist kostenlos. Fahrt- und Aufenthaltskosten sowie Kosten für Lernunterlagen (Skripten) gehen jedoch zu Lasten der Teilnehmer/innen.

Überweisung des Betrages von **€ 100.-- gleichzeitig mit der Anmeldung**

IBAN: **AT52 0100 0000 0541 0286**

BIC: **BUNDATWW**

Kontowortlaut: **Bundessportakademie Innsbruck**

Verwendungszweck: **IN AFK Dornbirn-21821**

Sonstiges

Teilnehmer/innen sind nach dem Schulunterrichtsgesetz mit Ausnahme der Eignungsprüfung unfallversichert, jedoch nicht krankenversichert.

Namens- bzw. Adressenänderungen sind umgehend dem Sekretariat bekannt zu geben.

Abteilungsvorstand:
Mag. Michael Mayrhofer

