



Leitung:  
Dir. Prof. Mag. Dr. Oliver Bachmann  
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 21929

05. Februar 2019

## Ausschreibung zur Ausbildung von Instruktorinnen und Instruktorinnen für ATHLETIK/FITNESS/KOORDINATION (AFK) 2019/2020

Die Bundessportakademie Innsbruck veranstaltet in Zusammenarbeit mit der Bundessportorganisation bzw. 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](mailto: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 (Grundlagen der Sporttheorie, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit) aufgebaut.

### Ausbildungstermine

Eignungsprüfung:	<b>23. September 2019</b>	<b>Alle Kursteile finden an der Bundessportakademie in Innsbruck statt.</b>
1. Kursteil	<b>23. - 28. September 2019</b>	
2. Kursteil	<b>23. - 27. Oktober 2019</b>	
3. Kursteil	<b>20. - 23. November 2019</b>	
4. Kursteil	<b>08. - 11. Jänner 2020</b>	
5. Kursteil + Abschlussprüfung	<b>01. - 04. Februar 2020</b>	

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: **04.03.2019**

Anmeldeschluss: **16.08.2019**

### 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.
- 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 ein **Praxisnachweis** von mindestens **20 Unterrichtseinheiten** im Rahmen eines **Vereins**, einer **Schule** oder sonstiger **NON-Profit Organisation** erbracht werden.

Vom Kursbeginn bis zum Beginn der Abschlussprüfung muss der **Nachweis** der Qualifikation im Bereich der **Ersten Hilfe** nach den Richtlinien einer **anerkannten Rettungseinsatz-Organisation** im Ausmaß von mindestens 16 Stunden erbracht werden. Wer bereits einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert hat und diesen nachweisen kann, muss in dem angegebenen Zeitraum einen mindestens 8-stündigen Erste-Hilfe-Kurs bei einer anerkannten Rettungseinsatz-Organisation belegen und nachweisen. **Alle Nachweise müssen vor dem Antritt der Abschlussprüfung vorgelegt 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 – 21929**

## Sonstiges

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

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

Abteilungsvorstand:

Mag. Michael Mayrhofer

