



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



#### Österreichische Instruktorausbildung

Abteilungsvorstand: Mag. Werner Kandolf  
Sekretariat: Daniela Schrott  
Telefon: +43(0)512/507-4541  
Fax: +43(0)512/507-4550  
E-Mail: daniela.schrott@bspa.at

13. September 2011

## **Ausschreibung zur Instruktorausbildung für FIT/ERWACHSENE** **Spezialteil: Haltungsprävention/Krafttraining oder Spezialteil: Parkour/Freerunning**

Die Bundessportakademie Innsbruck veranstaltet in Zusammenarbeit mit den Vereinen aller Dachverbände eine Instruktorausbildung für FIT/ERWACHSENE mit dem Spezialteil Haltungsprävention/Krafttraining oder Parkour/Freerunning (wahlweise).

#### **Ausbildungsleitung**

AV Mag. Werner Kandolf, Bundessportakademie Innsbruck, E-Mail: [werner.kandolf@bspa.at](mailto:werner.kandolf@bspa.at)

#### **Fachverband**

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

#### **Ausbildungsziel**

Der Instruktor/die Instruktorin für FIT/ERWACHSENE ist eine ausgebildete und qualifizierte fachkundige Person, die befähigt ist, alle für die Gesamtbevölkerung geeigneten bewegungserzieherischen und sportlichen Übungsformen in Vereinen mit dem Ziel zu vermitteln, dass damit eine vielseitige und die alters- und geschlechtsbedingten Besonderheiten berücksichtigende körperliche Ausbildung während des ganzen Lebens gewährleistet erscheint. Auf das Gesundheits-, Freizeit- und Geselligkeitsbedürfnis des Menschen im Industriezeitalter wird dabei durch die spezielle Berücksichtigung der Haltungsprävention des Krafttraining sowie moderner Bewegungskünste Parkour und Freerunning Bedacht genommen.

#### **Zielgruppe**

Interessierte Übungsleiter von Vereinen, die Erwachsenengruppen betreuen. Sportlehrer, Lehrer, Studierende der Sportwissenschaften die sich besonders für Inhalte der Haltungsprävention oder der modernen Bewegungskünste interessieren.

#### **Ausbildungsaufbau**

Vermittlung von theoretischen Grundkenntnissen, Aufbau eines Übungsrepertoires, methodische Gestaltung von Trainingsprogrammen, Umsetzung der Inhalte in die praktische Tätigkeit mit Gruppen.

#### **Ausbildungstermine**

Eignungsprüfung und 1. Kursteil:	<b>20. – 26. Februar 2012</b>	<b>in Innsbruck</b>
2. Kursteil:	<b>17. – 20. Mai 2012</b>	<b>in Innsbruck</b>
3. Kursteil:	<b>23. – 29. September 2012</b>	<b>in Innsbruck und Wattens</b>
Abschlussprüfung:	<b>26. und 27. Oktober 2012</b>	<b>in Innsbruck</b>

**Grundsätzlich besteht an allen Ausbildungstagen Anwesenheitspflicht.**

#### **Anmeldung**

Rücksendung des vollständig ausgefüllten Anmeldeformulars an die **Bundessportakademie Innsbruck, Fürstenweg 185, 6020 Innsbruck** (Fax: +43(0)512/507-4550; Mail: [daniela.schrott@bspa.at](mailto:daniela.schrott@bspa.at)) und Überweisung des Lern- bzw. Unterrichtsmittelbeitrages (siehe Kurskosten).

## Anmeldeschluss

**10. Jänner 2012** (Datum des Poststempels).

Aus organisatorischen Gründen können nur 40 TeilnehmerInnen aufgenommen werden; die Reihung erfolgt nach Einlangen der Anmeldungen. Der Kurs kann nur zustande kommen, wenn die Mindestteilnehmerzahl von 15 pro Spezialteil erfüllt ist.

## Ausbildungsbeginn

**Montag, 20. Februar 2012, 10.00 Uhr** (genaue Information zur Eignungsprüfung und zum 1. Kursteil erfolgt nach der Anmeldung). Tägliche Unterrichtszeit grundsätzlich von 8.00 bis 19.00 Uhr.

## Aufnahmebedingungen

- Der/Die AufnahmewerberIn muss im Jahr der Abschlussprüfung das **18. Lebensjahr** vollendet haben
- Ärztliche Bestätigung**, welche zum Zeitpunkt der Eignungsprüfung nicht älter als 6 Monate ist (siehe Anmeldeformular)
- Rücksendung des vollständig ausgefüllten **Anmeldeformulars**
- Überweisung des **Lern- bzw. Unterrichtsmittelbeitrages** (siehe Kurskosten) **gleichzeitig mit der Anmeldung**
- Bestehen der **Eignungsprüfung**
- Mindestens 8-stündiger Erste Hilfe Kurs** (Führerschein - nicht älter als 5 Jahre, oder mit Auffrischkurs)

## Eignungsprüfung

**Praktisches Eigenkönnen (Demonstrationsfähigkeit):**

- a) Beherrschen einer Schwimmart
- b) Bewältigung eines Koordinationsparcours in der Turnhalle (siehe Beiblatt)
- c) Beurteilung während einer 45minütigen Praxiseinheit (Musikgymnastik)

## Ausrüstung

Trainingskleidung, Sportschuhe (Halle), Schwimmbekleidung und Schreibutensilien.

## Abschlussprüfung

Die Abschlussprüfung wird von einer staatlichen Prüfungskommission abgehalten, wobei die Vortragenden als Fachprüfer eingesetzt werden. Die AbsolventInnen erhalten ein staatliches Zeugnis.

## Kurskosten

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

Überweisung des Betrages von **€70,-** **gleichzeitig mit der Anmeldung** (wird mit den Lern- bzw. Unterrichtsmitteln rückverrechnet)

Kontonummer: **PSK 5410.286** BLZ: **60.000**

IBAN: **AT 136 000 000 005 410 286**; BIC: **OPSKATWW**

Kontowortlaut: **Bundesanstalt für Leibeserziehung**

Verwendungszweck: **Instruktor/Instruktorin für FIT/ERWACHSENE**

**Die Anmeldung ist erst nach Einzahlung gültig.**

## Unterkunft und Verpflegung

Auswärtige TeilnehmerInnen, die am Kursort Quartier benötigen, werden gebeten, dafür selbst Vorsorge zu treffen. Unterbringungsmöglichkeiten in Innsbruck:

Landessportcenter Tirol

Tel.: +43 (0) 512/33838-461

ca. € 30,- ÜF

Volkshaus Reichenau

Tel.: +43 (0) 512/395882

ca. € 25,- ÜF

Zimmernachweis Innsbruck

Tel.: +43 (0) 512/562000 [www.tiscover.at/innsbruck](http://www.tiscover.at/innsbruck)

## Sonstiges

TeilnehmerInnen sind nach dem Schulunterrichtsgesetz mit Ausnahme der Eignungsprüfung unfallversichert, jedoch nicht krankenversichert. Für die Dauer der Ausbildung besteht für alle Personen eine Haftpflichtversicherung.

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

Der Abteilungsvorstand: Mag. Werner Kandolf

Anmeldung bis spätestens **10. Jänner 2012**  
an die Bundessportakademie Innsbruck einsenden

## ANMELDUNG

**Die Anmeldung kann nur berücksichtigt werden, wenn die Sozialversicherungsnummer angegeben und der Lehrmittelbeitrag überwiesen wurde!**

Ich nehme verbindlich an der Instruktorausbildung für **FIT/ERWACHSENE – Spezialteil Haltungsprävention/Krafttraining** teil.

Name: ..... Vorname: .....

Akadem. Grad: ..... Staatsbürgerschaft: .....

Anschrift: .....  
Plz. Ort Str. Nr.

Soz.Vers.Nr: ..... geb. am: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Verein: ..... Verband: .....

Ich erkläre mich einverstanden, dass mein Kursergebnis an den zuständigen Sportfachverband und der BSO weitergegeben wird.

Datum: ..... Unterschrift: .....

✂-----

Zur Vorlage bei der Bundessportakademie Innsbruck

## ÄRZTLICHE BESTÄTIGUNG

**Eine Teilnahme an der Eignungsprüfung ist nur nach Vorlage der ärztlichen Bestätigung möglich!**

Herr/Frau..... geb. am:.....

Anschrift: .....  
Plz. Ort Str. Nr.

Hiermit wird bestätigt, dass aus medizinischer Sicht keine Kontraindikation zur Teilnahme an der staatlichen Instruktorausbildung für **FIT/ERWACHSENE – Spezialteil Haltungsprävention/Krafttraining** besteht.

Datum: .....  
.....  
(Unterschrift und Stempel des Arztes)

Anmeldung bis spätestens **10. Jänner 2012**  
an die Bundessportakademie Innsbruck einsenden

## **ANMELDUNG**

**Die Anmeldung kann nur berücksichtigt werden, wenn die Sozialversicherungsnummer angegeben und der Lehrmittelbeitrag überwiesen wurde!**

Ich nehme verbindlich an der Instruktorausbildung für **FIT/ERWACHSENE – Spezialteil Parkour / Freerunning** teil.

Name: ..... Vorname: .....

Akadem. Grad: ..... Staatsbürgerschaft: .....

Anschrift: .....  
Plz. Ort Str. Nr.

Soz.Vers.Nr: ..... geb. am: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Verein: ..... Verband: .....

Ich erkläre mich einverstanden, dass mein Kursergebnis an den zuständigen Sportfachverband und der BSO weitergegeben wird.

Datum: ..... Unterschrift: .....

✂-----

Zur Vorlage bei der Bundessportakademie Innsbruck

## **ÄRZTLICHE BESTÄTIGUNG**

**Eine Teilnahme an der Eignungsprüfung ist nur nach Vorlage der ärztlichen Bestätigung möglich!**

Herr/Frau..... geb. am:.....

Anschrift: .....  
Plz. Ort Str. Nr.

Hiermit wird bestätigt, dass aus medizinischer Sicht keine Kontraindikation zur Teilnahme an der staatlichen Instruktorausbildung für **FIT/ERWACHSENE – Spezialteil Parkour/Freerunning** besteht.

Datum: .....  
.....  
(Unterschrift und Stempel des Arztes)

# Eignungsprüfung für die Instruktorausbildung

## **FIT/ERWACHSENE – Haltungsprävention/Krafttraining und Parkour/Freerunning**

### **1. KOORDINATIONSPARCOURS: TDS-Hindernislauf (siehe Beilage)**

Der Koordinationsparcours kann einmal ausprobiert werden, beim 2. Versuch wird die Zeit für das korrekte Durchlaufen des Parcours gemessen.

*Eignungskriterien:* Beurteilung der qualitativen Bewältigung des Parcours (Qualität der Bewegungsausführung; Fehlversuche bei den einzelnen Hindernissen)

*Zeitlimit:* 35" (männlich)  
42" (weiblich)  
Versuche: wenn das Zeitlimit nicht unterboten wird oder der Versuch frühzeitig abgebrochen wird, kann ein 2. Versuch durchgeführt werden

### **2. SCHWIMMEN:**

50m ununterbrochenes Schwimmen in einer beliebigen Schwimmart (Technikbeurteilung)

### **3. MUSIKGYMNASTIK (45´ Dauer):**

Teilnahme an einer Gymnastikeinheit mit Musik. Die Übungen der VorturnerIn sollen möglichst genau nachgemacht werden.

Beurteilt werden: Ausführungsqualität der vorgemachten Übungen, Rhythmusgefühl, Körperhaltung, Körperspannung, Ausdauerleistungsfähigkeit

Informationen zu den Spezialteilen:

### **HALTUNGSPRÄVENTION / KRAFTTRAINING**

- Die KursteilnehmerInnen werden befähigt selbständig Bewegungsprogramme mit Gruppen zu planen, zu organisieren und durchzuführen.
- Die KursteilnehmerInnen können Haltungsdefizite erkennen und darauf ausgerichtete Programme umsetzen. Dabei werden alle relevanten Körperregionen (Schwerpunkt Wirbelsäule) in die Ausbildung einbezogen.
- Aufbauend auf präventive Trainingsprogramme wird ein fitnessorientiertes Krafttraining aufgebaut.
- Die KursteilnehmerInnen sind in der Lage Krafttrainingsmittel ziel- und zielgruppenspezifisch einzusetzen. Dabei wird besonders der Aspekt der Belastungsgestaltung im Krafttraining behandelt.



### **PARKOUR / FREERUNNING**

- Die KursteilnehmerInnen sollen die Möglichkeiten der modernen Bewegungskünste Parkour und Freerunning zur vielseitigen, ganzkörperlichen Ausbildung kennenlernen.
- Die KursteilnehmerInnen sollen befähigt werden, selbständig Trainingsprogramme zu planen, zu organisieren und durchzuführen.
- Dabei soll besonders auf Sicherheitsaspekte in der Ausführung der verschiedenen Bewegungsformen eingegangen werden.
- Die KursteilnehmerInnen sollen auch in der Lage sein, die vermittelten Bewegungsformen als ausgleichende Programme anderer Sportarten anzubieten und durchzuführen.
- Parkour und Freerunning entwickeln sich immer mehr zu Bestandteilen der modernen Bewegungskultur sowohl im Jugend- als auch im Erwachsenenbereich.
- Besonderer Wert wird auf den fitnessorientierten Charakter der modernen Bewegungskünste gelegt werden (methodischer Aufbau)