

Übungsleiter Ausbildung – Modul Basic

➤ Organisation des Sports (1,5 Stunden)

- Struktur des österr. Sports
- Fördermittel
- Begriff Verein
- ASKÖ Steiermark – Das FIT Referat

➤ Anatomie & Physiologie (3 Stunden)

- Passiver Bewegungsapparat
Gelenke (Arten, Funktion)
Wirbelsäule (Aufbau, Funktion)
- Aktiver Bewegungsapparat
Übersicht Muskulatur (Arten, Funktion)
- Unterscheidung Sehnen, Bänder, Knochen
- Kurzübersicht Herz- Kreislaufsystem
Herzfrequenz, Blutdruck, Ruhepuls
(Begriffserklärung, Messmethoden)

➤ Trainingslehre (3 Stunden)

- Definition
- Trainingsplanung
- Prinzipien
- Methoden
- Motorische Fertigkeiten
- Belastungskomponenten

➤ Sportpädagogik (3 Stunden)
Methodik/Didaktik/Psychologie

- Definition
- Methoden/Lehrwege
- Unterrichtsstile
- Grundprinzipien
- Organisationsmittel
- Hilfsmittel
- Aufbau einer Trainingsstunde
- Aufbau eines Stundenbilds
- Der Trainer
- Kompetenzen
- Kommunikation, Interaktion
- Motivation
- (Erziehungs)Ziele

➤ Erste Hilfe (2 Stunden)

➤ Basiskenntnisse der EH, EH im Turnsaal

➤ Organisation (0,5 Stunden)

- Allgemeine Informationen
- Prüfungsinformation

➤ Respekt & Sicherheit (1 Stunde)

- Information & Aufklärung
gegen sexuelle Übergriffe im Sport

Gesamtstunden Modul Basic:

14 Stunden Theorie

Inhaltliche Änderungen vorbehalten!