

Übungsleiter Ausbildung – Basismodul

➤ Einführung & Organisation des Sports (2 EH: 1,5 Std)

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

➤ Gesellschaftliche Aspekte im Sport (2 EH: 1,5 Std)

- Prävention sexueller Gewalt im Sport
- Gendergerechtigkeit
- Integration/Inklusion

➤ Trainingslehre (6 EH: 4,5 Std)

- Definition
- Planung
- Prinzipien
- Methoden
- Motorische Fertigkeiten
- Belastungskomponenten

➤ Vermittlung von Bewegung (5 EH: 3,75 Std)
Methodik/Didaktik/Pädagogik

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

➤ Sportbiologie (5 EH: 3,75 Std)

- 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)

➤ Rechtliche Grundlagen im Sport (1 EH: 0,75 Std)

- Haftung
- Aufsichtspflicht

Gesamtstunden Basismodul:

21 EH: 15,75 Stunden

Inhaltliche Änderungen vorbehalten!