

Übungsleiter Waldsport

Ausschreibung und Ausbildungsinhalte

Überblick

Die Bezeichnung *Waldsport* wurde vom ASKÖ Kletter- und Waldsport Verein geprägt und meint eine vielseitige und kreative Bewegungspraxis im Naturraum Wald, die besonders umgebungsschonend ist. Dabei werden alle Bewegungsmöglichkeiten, die das Gelände bietet, genutzt. Zwei zentrale Aspekte des Waldsports sind das Baumklettern (freesolo & seilgesichert) und der Waldlauf (Crosslauf & Parkour im Wald). Der Waldsport ist naturschonend und nachhaltig gestaltet, damit der Lebens- und Bewegungsraum Wald zugleich erhalten und für die menschliche Bewegungspraxis aufgewertet werden kann.

Die Ausbildung richtet sich an Waldsportler:innen und Interessierte aus verschiedenen sportlichen Bereichen, die die Bewegungsformen und Methoden des Waldsports kennenlernen und in der eigenen Praxis anwenden möchten. In einer kurzen Einführung werden die notwendigen theoretischen Voraussetzungen für die folgenden, überwiegend praktischen Inhalte geschaffen. Der Praxisteil beinhaltet die Gestaltung waldsport-ähnlicher Bewegungseinheiten in der Sporthalle (Kurstag 1), Baumklettern freesolo und Naturerfahrung (Kurstag 2), Waldlauf und Bewegungsspiele im Wald sowie die Abschlussprüfung (Kurstag 3). Während der Kurstage gibt auch genügend Pausenzeit zur Erholung.

Der Kurs endet mit einer Abschlussprüfung in Form eines Lehrauftritts in Kleingruppen. Darüber hinaus sind die Erarbeitung eines individuellen Stundenbildes und die Absolvierung von fünf Hospitationsstunden mit Bericht für den positiven Abschluss erforderlich.

Eckdaten

<i>Ausführender Verein:</i>	ASKÖ Kletter- und Waldsport Verein (KWSV)
<i>Gesamtdauer:</i>	Ausbildung: 05.-07. Mai 2023; von Fr. (05.05.) 15:00 bis So. (07.05.) 17:00 Ersatztermin bei Schlechtwetter: 12.-14.05.2023 Abschlussprüfung: 03. Juni (Sa.), 15:00-18:00
<i>Gesamtausmaß:</i>	22 Einheiten (EH) von 45min
<i>Inhaltlicher Aufbau:</i>	Kurze theoretische Einführung, umfassender praktischer Teil (Technik, Methodik, div. Übungs- und Spielformen), Abschlussprüfung mit Lehrauftritt
<i>Teilnahmekriterien:</i>	Positiv abgeschlossenes Basismoduls (Theorieteil) und Erste-Hilfe-Kurs (16-stündig, nicht älter als 5 Jahre)
<i>Abschlusskriterien:</i>	5 Hospitationseinheiten & Bericht (s.u.) und Positiv abgeschlossene Abschlussprüfung (s.u.)
<i>Kosten:</i>	Für Vereinsmitglieder: 150 (ASKÖ, ARBÖ, Naturfreunde, Kinderfreunde, Student:innen) Für Nichtmitglieder: 199



Inhalte und Ablauf

Kurstag 1 (5 EH)

Freitag, 15:00-20:00 – ASKÖ Halle (Graz-Eggenberg)

Einführung (2 EH)

- *Vorstellung des Kurses* | Geplanter Ablauf und Inhalte, erforderliche Abgaben (Hospitationsbericht und individuelles Stundenbild), Ablauf der Abschlussprüfung
- *Bewegungsraum Natur* | Die Natur als Lebens- und Bewegungsraum, Möglichkeiten des Sports
- *Profilanalyse Waldsport* | Bewegungsthemen (Baumklettern, Parkour, Crosslauf, Orientierung), Philosophie (Naturnähe, Nachhaltigkeit, Naturschutz, Minimalismus), , spezielle Anforderungen (Fähigkeiten, Fertigkeiten, Wissen)
- *Waldwissen* | Grundlagen aus Botanik & Ökologie, menschliches Verhalten, Waldfunktionen, Rechtsfragen (Nutzungs- & Eigentumsrecht, Haftung)

Waldsport indoor (3 EH)

- *Allgemeine Aufwärmpraxis* | Vorbereitung auf die Bewegungsanforderungen des Waldsports
- *Bewegungslandschaften gestalten* | Kennenlernen der relevanten Geräte und Geräteaufbau
- *Spiel- & Übungsformen* | Bewegungsformen wie in der Natur an den Hallengeräten, Spe
- *Risikomanagement* | Höhe als Risikofaktor, Absprung und Landung, Sturzkontrolle

Kurstag 2 (9 EH)

Samstag, 08:00-17:00 – Rosenhain/Leechwald (Graz-Geidorf)

Baumklettern (7 EH)

- *Geländevorbereitung* | Wahl und Vorbereitung eines Kursgeländes, Risikomanagement (Risikoverhalten, Erkennen von Gefahrenquellen, Sicherheitsaspekte)
- *Aufwärmpraxis Baumklettern (outdoor)* | Vorbereitung auf die Bewegungsanforderungen und die Bedingungen im Wald, Spielformen
- *Methodik Baumklettern* | Grundtechniken (Steilstrang- & Flachstrangtechniken, Traversen, Balancieren, Abspringen...) Technikanalysen, Kontrollpunkte, Übungsreihen, Hilfestellungen

Naturerfahrung und -erhaltung (2 EH)

- *Entspannungstechniken* | Einfache Meditationsübungen für die schnelle Umsetzung
- *Mentale Übungen* | Konzentrationsübungen, Umgang mit Höhenangst
- *Naturschonendes Verhalten* | Rücksichtsvoller Umgang mit Lebensräumen und „Naturschutz nebenbei“

Kurstag 3 (9 EH)

Sonntag, 08:00-17:00 – Rosenhain/Leechwald (Graz-Geidorf)

Parkour und Crosslauf (4 EH)

- *Aufwärmpraxis für Parkour und Crosslauf* | Vorbereitung auf die Bewegungsanforderungen und die Bedingungen im Wald, Spielformen
- *Methodik Parkour und Crosslauf* | Grundtechniken (Laufen, Springen, Kriechen, Drehen, Rollen, Überwinden), Technikanalysen, Kontrollpunkte, Übungsreihen, Hilfestellungen, Kombination mit baumkletterischen Elementen vom Vortag

Bewegungsspiele im Wald (2 EH)

- *Spielerisches Üben* | Möglichkeiten zur unterhaltsamen Gestaltung des methodischen Übens
- *Geländespiele* | Versteckspiele, Fangspiele, Orientierungsspiele und Kombinationen
- *Sportspiele im Wald* | Auf das Gelände Wald angepasste Teamspiele mit dem „Flingstick“ (Wurfstab)



Abschlussprüfung

Sonntag, 15:00-19:00

- *Abgabe der erarbeiteten Inhalte* | (1) Hospitationsbericht zu fünf besuchten EH des KWSV oder ähnlichen Anbietern, (2) individuelles Stundenbild zu einer Einheit von 50min
- *Erstellung eines Stundenbilds in der Gruppe* | In Kleingruppen von 2-4 Personen werden ein Stundenbilder für einen gemeinsamen Lehrauftritt von 15min gestaltet. Das Thema wird jeweils vorgegeben; Zeit für die Erarbeitung: 1 EH (45min).
- *Lehrauftritte der Kleingruppen* | Das gemeinsam erarbeitete Stundenbild wird als Gruppe im Lehrauftritt mit den anderen Kursteilnehmer:innen umgesetzt.
- Vergabe der Übungsleiter:innen-Zertifikate