

## Anlage C.6

## LEHRGANG ZUR AUSBILDUNG VON INSTRUKTORINNEN UND INSTRUKTOREN FÜR JUGENDSKIRENNLAUF

### I. ALLGEMEINES BILDUNGSZIEL

Der Lehrgang zur Ausbildung von Instruktorinnen und Instruktoren für Jugendskirennlauf hat in einem einsemestrigen Bildungsgang unter Bedachtnahme auf § 1 des Bundesgesetzes über Schulen zur Ausbildung von Leibeserziehern und Sportlehrern zur Aufgabe, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingehend mit den fachlichen und erzieherischen Aufgaben einer Instruktorin bzw. eines Instruktors für Jugendskirennlauf vertraut zu machen. Instruktorin bzw. Instruktor für Jugendskirennlauf im Sinne dieser Verordnung ist eine nach den folgenden Bestimmungen ausgebildete und qualifizierte fachkundige Person, die befähigt ist, im Grundlagen- und Aufbautraining des Jugendskirennlaufs zu unterweisen und Jugendliche insbesondere im Wettkampf zu betreuen.

### II. STUNDENTAFEL

(Gesamtstundenzahl und Stundenausmaß der einzelnen Unterrichtsgegenstände. Hiebei ist bei jedem Unterrichtsgegenstand das Wochenstundenausmaß und daneben in Klammern das gesamte Stundenausmaß im Falle der Einbeziehung von Formen des Fernunterrichtes angegeben.)

#### A. Pflichtgegenstände

**Gesamtausmaß bei Ein-  
beziehung von Formen des  
Blended learnings**

##### I. Theorie

1. Religion	2,5
2. Deutsch	2,5
3. Politische Bildung und Organisationslehre	2,5
4. Recht	5,0
5. Geschichte des Sports	2,5
6. Sportbiologie	12,5
7. Sportverletzungen und Maßnahmen	5,0
8. Sportpsychologie	7,5
9. Sportmethodik und Sportpädagogik	10,0
10. Bewegungslehre und Biomechanik	10,0
11. Trainingslehre	20,0
12. Medieneinsatz	2,5
13. Seminar für Fachfragen	15,0
14. Gerätekunde und Wettkampfbestimmungen	2,5
15. Antidoping	2,5
<i>Zwischensumme</i>	<b>102,5</b>

##### II. Praxis

16. Praktisch-methodische Übungen	60,0
17. Praktische Übungen	25,0
<i>Zwischensumme</i>	<b>85,0</b>
<b>SUMME</b>	<b>187,5</b>

#### B. Pflichtpraktikum

Außerhalb des Unterrichtes im Ausmaß von 20 Übungseinheiten (20,0)

#### C. Freigegegenstände

Aktuelle Fachgebiete (20,0)

### III. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN UND DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE

Sollte der Lehrgang unter Einbeziehung des Fernunterrichtes durchgeführt werden, ist zu Beginn des Bildungsganges bei Ausgabe des Lehrmaterials eine entsprechende und ausreichende Erklärung zu geben.

Die Unterlagen für den Fernunterricht sind so zu gestalten, dass deren Inhalt und Umfang auf einen normal laufenden Ausbildungslehrgang Bedacht nehmen. Das festgelegte Lehrziel muss auch bei Einbeziehung des Fernunterrichtes erreicht werden.

In den einzelnen Unterrichtsstunden ist die pädagogische und erzieherische Zielsetzung zu berücksichtigen. In allen Gegenständen, besonders in den theoretischen, ist auf die spätere Berufsausübung der Instruktorin bzw. des Instructors für Jugendskirennlauf Bedacht zu nehmen. Der Lehrstoff ist zum besseren Verständnis und zur leichteren Anwendung in der Praxis unter Heranziehung von Anschauungsmaterial wie Filmen, Demonstrationen usw. darzubieten. Fächerübergreifender Unterricht ist anzustreben und auf die Querverbindungen in den einzelnen Gegenständen ist hinzuweisen. In den praktischen Übungen sind methodische Hinweise zu geben. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind zur Selbstständigkeit anzuregen.

#### **IV. LEHRPLÄNE FÜR DEN RELIGIONSUNTERRICHT**

(Bekanntmachung gemäß § 2 Abs. 2 des Religionsunterrichtsgesetzes)

##### **a) Katholischer Religionsunterricht**

Die Bestimmungen des Lehrplanes in Anlage A.1 (Lehrgang zur Ausbildung von Sportlehrerinnen und Sportlehrern) sind sinngemäß anzuwenden.

##### **b) Evangelischer Religionsunterricht**

###### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Siehe Anlage A. 1, Abschnitt IV.

###### **Lehrstoff:**

Aus dem in Anlage A.1 angegebenen Lehrstoff sind jene Themen auszuwählen, die in besonderer Weise dem Berufsbild entsprechen.

#### **V. BILDUNGS- UND LEHRAUFGABEN DER EINZELNEN UNTERRICHTSGEGENSTÄNDE, AUFTEILUNG DES LEHRSTOFFES**

##### **A. Pflichtgegenstände**

###### **1. Religion**

Siehe Abschnitt IV.

###### **2. Deutsch**

###### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Verbesserung des mündlichen Ausdruckes.

###### **Lehrstoff:**

Einführung in die Kommunikation mit Jugendlichen.

###### **3. Politische Bildung und Organisationslehre**

###### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Hinführen zum Verständnis für sportpolitische Institutionen.

###### **Lehrstoff:**

Stellenwert und Organisation des Sports im Rahmen der bundesstaatlichen demokratischen Staatsform Österreichs; organisatorischer Aufbau und gesetzliche Verankerung des Sports.

###### **4. Recht**

###### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Anleitung zur Beachtung der gesetzlichen Vorschriften.

**Lehrstoff:**

Kennen der Verantwortung und der persönlichen Haftung. Unterscheidung Straf- und Zivilrecht; Versicherungsfragen, usw.

## 5. Geschichte des Sports

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Vermittlung der historischen und gesellschaftlichen Grundlagen des Sports.

**Lehrstoff:**

Entwicklung des Sports mit besonderer Berücksichtigung der Sparte.

## 6. Sportbiologie

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Darstellung sportbiologischer Zusammenhänge als Grundlage eines gezielten Wirkens der Instruktorin bzw. des Instruktors im Schüler- und Jugendsport. Hinweise auf den Leistungssport. Kenntnis des menschlichen Körpers und seiner Funktionen. Erkennen und Vermeiden von Störungen am Bewegungsapparat. Verständnis für die Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit. Wissen um grundsätzliche Fragen der Sporthygiene. Verstehen der Problematik des Dopings.

**Lehrstoff:**

Aufbau des Skeletts und des Stütz- und Bewegungsapparates; Entstehung einer Bewegung; Muskel und Muskelstoffwechsel; Herz und Kreislauf; Nervensystem; physiologische Besonderheiten der Altersgruppen; Schäden am Bewegungsapparat; Hygiene im Sport; Doping: Arten, Auswirkungen.

## 7. Sportverletzungen und Maßnahmen

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Vermittlung von Kenntnissen, die notwendig sind, um bei typischen Sportverletzungen adäquate Maßnahmen setzen zu können.

Aufbauend auf einer anerkannten Erste Hilfe Ausbildung, die nicht älter als fünf Jahre ist.

**Lehrstoff:**

Sofortmaßnahmen bei Verletzungen im Übungsbetrieb.

## 8. Sportpsychologie

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um eine adäquate Betreuung vor, in und nach dem Übungsbetrieb sowie bei Wettkämpfen.

**Lehrstoff:**

Stellenwert und Möglichkeiten der Sportpsychologie; Lernen; Motivation; Grundkenntnisse der Gruppenarbeit; Wettkampfbetreuung.

## 9. Sportpädagogik und Sportmethodik

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um richtige Maßnahmen zur Führung und Ausbildung von Kindern und Jugendlichen.

**Lehrstoff:**

Grundbegriffe der Pädagogik, Didaktik und Methodik mit Hinweisen auf die Sparte.

Erziehungsziele, der Instruktor als Erzieher; Gliederung einer Trainingseinheit; Lehrmethoden; Organisationsformen; methodische Hilfsmittel.

## 10. Bewegungslehre und Biomechanik

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um die Grundlagen der Bewegungslehre mit Berücksichtigung spartenspezifischer Bewegungsabläufe zum Verständnis der Sportmotorik. Wissen um die Motorik und die Bewegungsentwicklung bei Kindern und Jugendlichen.

### **Lehrstoff:**

Lernen von Bewegungen; Bewegungsbeobachtung und –korrektur; Bewegungsanalysen. Kräfte bei sportartspezifischen Bewegungsabläufen.

## 11. Trainingslehre

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um die Grundlagen für die Vorbereitung und Durchführung eines sachgemäßen Übungsbetriebes sowie um trainingstheoretische Grundlagen für die Trainingsplanung und -gestaltung in der Sparte.

### **Lehrstoff:**

Leistungsbestimmende Faktoren, funktionelle Anpassung; Belastungskomponenten, Trainingsziele, -inhalte, -mittel und -methoden; Training der motorischen Eigenschaften; Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit; Besonderheit im Übungsbetrieb mit Jugendlichen; Trainingsplanung; Regeneration, Testverfahren. Konkrete Maßnahmen für einen spartenspezifischen Übungsbetrieb; Fehlerkorrektur; spartenspezifische Testverfahren.

## 12. Medieneinsatz

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um den Gebrauch audiovisueller Hilfsmittel und einschlägiger Fachliteratur.

### **Lehrstoff:**

Audiovisuelle Hilfsmittel und ihre Verwendung in der Praxis; spartenspezifische Fachliteratur.

## 13. Seminar für Fachfragen

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um spartenspezifische Themen als Vorbereitung auf die Unterrichtstätigkeit.

### **Lehrstoff:**

Spezielle Themen aus der Sportsparte; Vermitteln von umfassenden Kenntnissen für die Betreuung von Schülern und Jugendlichen in den verschiedenen Situationen (Wettkampf, Training, usw.); Behandeln von speziellen psychologischen Fragen der Sparte; Ausbildung zum Kampfrichter.

## 14. Gerätekunde und Wettkampfbestimmungen

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Pflege der speziellen Geräte (Ausrüstung). Bestimmungen und Vorschriften der Sparte und ihre Anwendung im Wettkampf.

### **Lehrstoff:**

Zweckmäßige, dem Können angepaßte Ausrüstung, ihre Pflege und Wartung zur Erhaltung der Funktionstüchtigkeit; Grundlagen der Wettkampfbestimmungen.

## 15. Antidoping

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um die Gefahren des Dopings. Antidopingbestimmungen und Gesetz.

### **Lehrstoff:**

Information zur Dopingprävention.

## **16. Praktisch-methodische Übungen**

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um einen auf den letzten Erkenntnissen beruhenden Übungsbetrieb.

### **Lehrstoff:**

Lehrmethoden; Trainingsaufbau in der Praxis; spartenspezifische Unterrichtsverfahren unter Berücksichtigung der einzelnen Altersstufen; Lehrproben.

## **17. Praktische Übungen**

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Verbessern des Eigenkönnens sowie Vertrautmachen mit Unterrichtsformen des Sports zum Verständnis der Unterrichtsgestaltung.

### **Lehrstoff:**

Spiele, allgemeines und spezielles Konditionstraining ohne und mit Geräten; Simulierung von typischen Wettkampfsituationen im Techniktraining; Anwendung der Schwungformen in unterschiedlichem Gelände und unterschiedlichen Schneearten sowie im Wettkampf.

## **B. Pflichtpraktikum**

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Festigung und Anwenden der gelernten Inhalte in der Praxis.

### **Lehrstoff:**

Hospitation und Durchführung von Trainingseinheiten in der Halle und am Schnee.

## **C. Freigegegenstände**

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Erweiterung der Kompetenzen einer Instruktorin bzw. eines Instructors.

### **Lehrstoff:**

Aktuelle Fachgebiete.