

## INSTRUKTORAUSBILDUNG FÜR SPORTKLETTERN/LEISTUNGSSPORT

### I. ALLGEMEINES BILDUNGSZIEL

Der Lehrgang zur Ausbildung von Instruktoren für Sportklettern/Leistungssport hat in einem einsemestrigen Bildungsgang unter Bedachtnahme auf § 1 des Bundesgesetzes über Schulen zur Ausbildung von Leibeserziehern und Sportlehrern zum Ziel, die Teilnehmer eingehend mit den fachlichen und erzieherischen Aufgaben eines Instructors für Sportklettern/Leistungssport vertraut zu machen. Instruktor für Sportklettern/Leistungssport im Sinne der Verordnung ist eine nach folgenden Bestimmungen ausgebildete und qualifizierte Person, die befähigt ist, Nachwuchskletterer auf eine Wettkampfteilnahme vorzubereiten und bei den Wettkämpfen zu betreuen. Dabei ist besonders auf die Sicherheitsaspekte in der Sportart Sportklettern und die besonderen organisatorischen Fragen des Übungsbereiches einzugehen.

### II. STUNDENTAFEL

(Gesamtstundenzahl und Stundenausmaß der einzelnen Unterrichtsgegenstände. Die Aufteilung der Stunden erfolgt durch den Schulleiter.)

	Stunden
<b>A. Pflichtgegenstände</b>	
<b>I. Theorie</b>	
1. Religion .....	5,0
2. Deutsch .....	2,5
3. Politische Bildung und Organisationslehre .....	2,5
4. Betriebskunde und Kaufmännisches Rechnen .....	2,5
5. Geschichte der Leibesübungen (des Sports) .....	2,5
6. Sportbiologie (Funktionelle Anatomie, Physiologie und Gesundheitserziehung) .....	15,0
7. Erste Hilfe .....	7,5
8. Sportpsychologie und Lebenskunde .....	12,5
9. Pädagogik, Didaktik und Methodik .....	15,0
10. Bewegungslehre und Biomechanik .....	15,0
11. Trainingslehre .....	35,0
12. Audiovisuelle Hilfsmittel und Fachliteratur .....	5,0
13. Seminar für Fachfragen .....	10,0
14. Gerätekunde und Wettkampfbestimmungen .....	7,5
	137,5
<b>II. Praxis</b>	
15. Praktische Übungen .....	40,0
16. Praktisch-methodische Übungen .....	50,0
	90,0
Summe:	227,5

### III. Pflichtpraktikum

Außerhalb des Unterrichtes im Ausmaß von 20 Stunden.

### B. Freigegegenstände

Aktuelle Fachgebiete im Ausmaß von 20 Stunden.

### **III. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN UND DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE**

Der Bildungsgang wird in einem Semester durchgeführt. In den einzelnen Unterrichtsstunden ist die pädagogische und erzieherische Zielsetzung zu berücksichtigen. In allen Gegenständen, besonders in den theoretischen, ist auf die spätere Berufsausübung des Instructors 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 zwischen den einzelnen Gegenständen ist hinzuweisen. In den praktischen Übungen sind methodische Hinweise zu geben. Die Teilnehmer sind zur Selbständigkeit anzuregen.

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

(Bekanntmachung gemäß § 2 Abs. 2 des Religionsunterrichtsgesetzes)

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

Der Lehrplan für den Religionsunterricht im Lehrgang zur Ausbildung von Sportlehrern (Anlage A.1 Abschnitt IV) ist sinngemäß anzuwenden, wobei der Religionslehrer nach pädagogischen und methodischen Gesichtspunkten auszuwählen hat.

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

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

Siehe Anlage A. 1 Abschnitt IV.

##### **Lehrstoff:**

Siehe Anlage A. 1 Abschnitt IV.

Der Lehrstoff ist entsprechend der Ausbildungsdauer zu kürzen und zu raffen.

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

#### **2. DEUTSCH**

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

Verbesserung des mündlichen und schriftlichen Ausdrucks.

##### **Lehrstoff:**

Einführung in die Fachterminologie; Protokollführung; Führung von Diskussionen und Referaten; Schriftverkehr mit Behörden; Bewegungsbeschreibung von Techniken im Sportklettern; Verbalisieren von Bewegungstechniken.

#### **3. POLITISCHE BILDUNG UND ORGANISATIONSLEHRE**

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

Verständnis für das politische und soziale Leben in der Gegenwart in Bezug auf die demokratische Republik Österreich, auch im Vergleich mit den Entwicklungen im europäischen Raum. Wecken des Willens zur politischen Mitverantwortung, besonders im Hinblick auf den späteren Beruf. Wissen um den Aufbau des österreichischen Sports.

##### **Lehrstoff:**

Verschiedene Staatsformen; Rechte und Pflichten des Staatsbürgers; Stellung des Staates zum Sport, Kompetenzfrage im österreichischen Sport; Aufbau des Sportwesens mit besonderer Berücksichtigung des Klettersports und seiner Stellung im EU-Raum. Einrichtungen des Sportes auf Bundes-, Landes-, Bezirks- und Gemeindeebene.

#### 4. BETRIEBSKUNDE UND KAUFMÄNNISCHES RECHNEN

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Anleitung zur ökonomischen Führung eines Betriebes (Vereins usw.) und zur Anwendung der für die Sportart relevanten Rechenvorgänge. Die rechtliche Stellung eines Instructors für Sportklettern.

**Lehrstoff:**

Berechnungsarten bei Zeitnehmungssystemen; Einsatz elektronischer Hilfsmittel im Sport (Taschenrechner, EDV); Haftungsfragen im Sport (Freigelände und Kletterhalle); Unfallanalysen; Aufsichtspflicht.

#### 5. GESCHICHTE DER LEIBESÜBUNGEN (DES SPORTS)

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Vermittlung wichtiger historischer und gesellschaftlicher Grundlagen des Sports.

**Lehrstoff:**

Entwicklung des Sports mit besonderer Berücksichtigung der Sportart Sportklettern; die Olympischen Spiele in der Antike und Neuzeit.

#### 6. SPORTBIOLOGIE (FUNKTIONELLE ANATOMIE, PHYSIOLOGIE UND GESUNDHEITSERZIEHUNG)

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Darstellung sportbiologischer Zusammenhänge als Grundlage eines gezielten Wirkens des Instructors im Breiten- und Gesundheitssport. Genaue Kenntnis des menschlichen Körpers und seiner Funktionen als Grundlage zur Erkennung und Vermeidung von Störungen am Bewegungsapparat. Verständnis für die Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit. Wissen um grundsätzliche Fragen der Sporthygiene.

**Lehrstoff:**

Aufbau des Skelettes und des Stütz- und Bewegungsapparates; Verletzungsprophylaxe; besondere Belastungsprobleme in der Sportart Sportklettern; Muskulatur und Muskelstoffwechsel; Herz und Kreislauf; Ernährung und Verdauung; Nervensystem; Schäden am Bewegungsapparat.

#### 7. ERSTE HILFE

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Vermittlung von Kenntnissen, die notwendig sind, um Erste Hilfe leisten zu können.

**Lehrstoff:**

Sportarttypische Verletzungen und lebensbedrohliche Zustände (Unterkühlung, Schock, Hitzschlag, Sonnenstich, Schädel-Hirn-Trauma, Wirbelsäulenverletzungen, usw.); richtige Versorgung unter Berücksichtigung von Herzmassage und Atemspende; Lagerung und Transport von Verletzten; behelfsmäßige Verbände; Inhalt eines Verbandspaketes.

#### 8. SPORTPSYCHOLOGIE UND LEBENSKUNDE

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um eine adäquate psychologische Betreuung vor, in und nach dem Übungsbetrieb sowie um eine sinnvolle Lebensführung. Vermittlung von Kenntnissen und Methoden zur optimalen Trainings- und Wettkampfbetreuung von Spitzensportlern.

**Lehrstoff:**

Einführung in die angewandte Sportpsychologie; lernpsychologische Grundlagen des Trainings; Motivation (Interaktion/Transaktion – Instruktor/Sportler); Angst – Angstkontrolle; Atmungsschulung – Atmungsspiele; psychologische Trainingsmethoden; Wettkampfpsychologie; mentales Training; Coaching; Entspannungs- und Aktivierungsmethoden.

## 9. PÄDAGOGIK, DIDAKTIK UND METHODIK

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

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

### **Lehrstoff:**

Grundbegriffe der Pädagogik, Didaktik und Methodik mit Hinweisen auf die spezielle Sparte Sportklettern; Erziehungsziele; Aufbau und Gliederung akzentuierter Trainingseinheiten; methodische Hilfsmittel; methodische Übungsreihen; Ganzheitsmethode - Teilmethode; Organisationsformen (Betriebsweisen, Betriebsformen); Stundenmodelle; Planung von Kletterwochen; spezielle pädagogische Probleme der Wettkampfvorbereitung und -teilnahme; Anthropologie; entwicklungsgemäße Spezialisierung; Entwicklungsstufen.

## 10. BEWEGUNGSLEHRE UND BIOMECHANIK

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

Wissen um die Grundlagen der Bewegungslehre mit Berücksichtigung kletterspezifischer Bewegungsabläufe. Wissen um die sportartspezifischen Techniken und Grundlagen der biomechanischen Bewegungsanalyse.

### **Lehrstoff:**

Definitionen; Aufgaben der Bewegungslehre; motorisches Lernen als zentrales Problem; sportmotorische Prinzipien (Ökonomie, Zweckmäßigkeit etc.); Bewegungsmerkmale; Verbesserung der Bewegungsbeobachtung durch verschiedene Verfahren (z.B. Videoanalyse und -auswertung); Bewegungssteuerung - Koordination; Techniktraining; Fehleranalyse und -korrektur; Technikanalysen und ausgewählte biomechanische Messverfahren.

## 11. TRAININGSLEHRE

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

Verstehen und Erkennen der sportartspezifischen Merkmale der Sportart Sportklettern. Entwicklung der Fähigkeit, ein zielgerichtetes Training sowohl für Jugendliche als auch für Erwachsene planen und ausführen zu können. Verstehen der wichtigsten trainingsmethodischen Maßnahmen in den einzelnen Disziplinen der Sportart Sportklettern unter besonderer Berücksichtigung des zeitlichen Aspektes.

### **Lehrstoff:**

Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit; biologische Grundlagen und Prinzipien der Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit; besondere Probleme und Trainingsmethoden im Kindertraining; Leistungsdiagnostik und ihre Bedeutung für die Trainingssteuerung; Trainingsarten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination, Technik, Taktik usw.); regenerative Maßnahmen; die langfristige Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit; spezielle physiologische Grundlagen der Leistungsentwicklung; Muskelphysiologie; Verletzungsprophylaxe; spezielle Trainingsmethoden in den Disziplinen Bouldern, Projektklettern, on sight, Balkentraining, Systemtraining; spezielle konditionelle und koordinative Vorbereitung; Taktiktraining; Trainingsplanung - zeitliche und organisatorische Aspekte.

## 12. AUDIOVISUELLE HILFSMITTEL UND FACHLITERATUR

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

Wissen um den Gebrauch und den Einsatz audiovisueller Hilfsmittel und einschlägiger Fachliteratur. Wissen um die Möglichkeiten des Einsatzes von audiovisuellen Hilfsmitteln als Unterstützung im Trainingsprozess.

### **Lehrstoff:**

Audiovisuelle Hilfsmittel und ihre Verwendung in der Praxis; spartenspezifische Fachliteratur Sportklettern; Videoanalyse; EDV-unterstützte Trainingsauswertung und -dokumentation; Möglichkeiten der Information über neueste Trends in der Sporttheorie.

### 13. SEMINAR FÜR FACHFRAGEN

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Verarbeitung von sportenspezifischen Themen als Vorbereitung auf die Unterrichtstätigkeit.

**Lehrstoff:**

Sportenspezifische Schwerpunkte und Themen; Sicherheitsstandards im Sportklettern; Sportklettern und Umwelt; Ernährung; Massage; Taping (Fingertape); Erarbeiten einer Seminararbeit mit selbstgewählter, spezieller Themenstellung.

### 14. GERÄTEKUNDE UND WETTKAMPFBESTIMMUNGEN

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um die Gestaltung der Sportstätten sowie die Verwendung und Pflege der Geräte im Sportklettern. Kenntnisse der Wettkampfbestimmungen zur Vorbereitung der Nachwuchssportler und zur Organisation und Leitung einfacher Wettkämpfe.

**Lehrstoff:**

Ausstattung und Einrichtung von Kletterwänden; Material- und Gerätekunde (Gurte, Seile, Schlingen, Haken, Schuhe, Sicherungsgeräte, Griffe usw.); Wettkampfbestimmungen und Wettkampfortorganisation (regional - schulisch).

### 15. PRAKTISCHE ÜBUNGEN

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Verbesserung des Eigenkönnens, Erarbeiten spezieller trainingsmethodischer Maßnahmen zur Entwicklung der kletterspezifischen Leistungskomponenten und Vermittlung der behelfsmäßigen Bergrettungstechniken.

**Lehrstoff:**

Vielseitige und alternative Trainings- und Übungsformen; Übungsformen zur Erwärmung am Beginn einer Trainingseinheit; allgemein kräftigende Übungen (Funktionsgymnastik, Hypertrophietraining); Übungsformen zur Verbesserung der Beweglichkeit; Training der Grundlagenausdauer; Schnelligkeitstraining; Spielformen zur Verbesserung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten; Übungsformen zur Verbesserung der verschiedenen koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewichtstraining, einfache Formen des Jonglierens, Training an Turngeräten usw.).

Seil- und Sicherungstechnik (Spiele, Staffeln, Kletterabzeichen); improvisierte Bergrettungstechniken (Seilrolle, Prusik, Flaschenzug); alternative Kletterprogramme in der Turnhalle; elementare Klettertechniken auf mittlerem Niveau (Einführung in alle Klettertechniken - Treten, Greifen, Fortbewegen, Spreizen, Stemmen, Piazen, Manteln, Foot hook, Eindrehen, Steigen); methodische Übungsreihen und Trainingsmöglichkeiten an Balken, Boulderwand, Kletterwand; Spiele an der Kletterwand; Bewegungsanalyse - Phasenstruktur; Klettern an natürlichen Wänden (Geländewahl, kindgerechtes Absichern von Routen, Übungsreihen - speziell für natürliche Wände).

Trainingsmethoden und Übungsformen zur Verbesserung spezieller konditioneller und koordinativer Komponenten; Techniktraining; Berücksichtigung aller Wettkampfdisziplinen - on sight, afterwork, Boulder, Balken, Fels; Routenbau.

### 16. PRAKTISCH-METHODISCHE ÜBUNGEN

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um einen auf den neuesten Erkenntnissen aufbauenden Übungsbetrieb. Organisation, Planung und Durchführung von sicheren und freudvollen Programmen. Anwenden der Erkenntnisse der theoretischen Unterrichtsfächer in der Trainingspraxis und selbständiges Leiten von speziellen Trainingseinheiten.

**Lehrstoff:**

Lehrmethoden; Trainingsmethoden des Grundlagenabschnitts; Einführung in den Routenbau; Organisation von Kletterwänden (Schwierigkeiten, Farbmarkierungen, Übersicht, Hakenabstände usw.); Sicherungs- und Sturztraining in Verbindung mit psychologischen Themen; selbständiges Organisieren und Leiten eines Übungsbetriebes sowohl im Bereich allgemein entwickelnder Übungen als auch im speziellen Bereich des Sportkletterns; Ausarbeiten von speziellen, zielorientierten Stundenmodellen; Lehrproben

- praktische Erfahrung mit Trainingsgruppen (Kinder bzw. Anfängergruppen); spezielle Trainingsmethoden und deren sicherheitstechnische Aspekte; Organisation von Trainingseinheiten im Sinne von wett-kampfspezifischem Training.

### **Pflichtpraktikum**

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

Festigung des spartenspezifischen Eigenkönnens.

#### **Lehrstoff:**

Übungen zur Verbesserung des Eigenkönnens in der Sportart Sportklettern.