Österreichischer
Fachverband
für Turnen
oeft.at

Austrian Gymnastics Federation
A-1040 Wien, Schwarzenbergplatz 10
Tel. +431 505 51 79, Fax 505 51 79-20
office@oeft.at ■ http://www.oeft.at

Ausschreibung und Einladung zum

Übungsleiterkurs Sportaerobic

mit Amateur Aerobic Contest

Stockerau, 3. bis 5. März 2006 | *ÖFT-Kurs Nr. 58870*

Termin + Ort: **Freitag, 3. März 2006 bis Sonntag, 5. März 2006**
Fitnesscenter Body-Lounge, Hauptstraße 53, A-2000 Stockerau, www.body-lounge.at

Zeitplan:

Freitag 3.3.:	15.00 bis 20.00 Uhr
Samstag 4.3.:	09.00 bis 20.00 Uhr
Sonntag 5.3.:	09.00 bis 20.00 Uhr (Kursende)
	19.00 bis 20.00 Uhr: Prüfungsmöglichkeit

Der detaillierte Stundenplan wird allen angemeldeten Teilnehmer/innen vor Kursbeginn zugesandt.

Teilnehmer-Zielgruppe:
- Alle, die als Übungsleiter in Sportaerobic einsteigen (wollen)
- Alle, die frisch eine Sportaerobic-Gruppe übernehmen (wollen)
- Alle Sportaerobic-Übungsleiter an der Basis

Betreuungs-Zielgruppe: Untrainierte/Anfänger und mäßig Fortgeschrittene aller Altersgruppen, vorwiegend Kinder.

Kursziel: Als Absolvent/in dieses Sportaerobic-Übungsleiterkurses soll man die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten besitzen, um in einer Basiseinheit als Übungsleiter/in für Sportaerobic zu fungieren.

Kursinhalte:

	KE	Ausbildungsinhalt
THEORIE	1	Einführung in die Sportaerobic (Wettkampfsport, Regeln, Sportaerobic als Teil der Turnfamilie, die 4 Elementgruppen: Aus dem Turnen, der Rhythmischen Gymnastik, Capoeira, Akrobatik, etc.)
	2	Sportphysiologie, Erste Hilfe, Tests
	3	Einführung in die Bewegungslehre, Technikschulung, Fehler erkennen; Was sieht und bewertet die/der Kampfrichter/in ?
	3	Trainingslehre: Aufbau von Trainingseinheiten, Altersstufentraining, allgemeines Grundlagentraining
	1	Allgemeine methodische Grundregeln und methodische Mittel
	2	Organisationslehre: Vereine und Verbände, die „Turnfamilie“ und die Turnsportarten in Österreich, Wettkämpfe, Sponsoring etc.
PRAXIS	3	Allgemeine Körperausbildung (Elementegruppen A, B ,C ,D , Koordination, Kräftigung, Sprungkraft, Dehnung)
	3	Konditionstraining: spezifische Übungsformen für die allgemeine und sportaerobic-spezifische Kraft- und Ausdauerentwicklung
	3	Spiele: belebende, beruhigende, konditionsfördernde
	15 bis 20	Technische Ausbildung: Einführung in die Grundlagenarbeit, ausgehend von den spezifischen Sportaerobic-Bewegungsabläufen mit entsprechendem praktischen Aufbau, Festigung durch praktisch-methodische Übungen, Wettkampf-Verhalten (Taktik) u.ä. Auch: Richtiges Aufwärmen, Einstudieren einer Kür mit Musik, Elemente, Fehlererkennung, Aufstellungen Trios, Gruppen, Hebungen, Raumweg, Übergänge, Umgang mit Kindern.
	1	Allgemeine methodische Grundregeln und methodische Mittel in der Praxis

Kursleitung: **Mag. Christina Philippi** (Bundesfachwartin, EM- und WM-Teilnehmerin)

Kosten: Für die Kursteilnahme: **EUR 150,-**
Ermäßigter Tarif für **ÖFT-Personenmitglieder: EUR 89,-**
(www.oeft.at/personenmitgliedschaft.htm)

Fahrt-, Unterkunfts- und Verpflegungskosten sind in der o.g. Kursgebühr **nicht** enthalten, müssen von den Teilnehmer/innen selbst getragen werden. Für allfällig benötigte Unterkunft muss selbst gesorgt werden.

Meldeschluss: **Freitag, 24. Februar 2006**

Teilnehmerzahl: Mindestens 7 und höchstens 25.

Anmeldung: Mit dem nachfolgenden Abschnitt bei gleichzeitiger Überweisung der Kosten (Angabe des Namens und der Kursnummer 58870 auf der Überweisung !) an die ÖFT-Zentrale *(siehe Briefkopf).*

Hinweis: Rasche Anmeldung ist wegen des begrenzten Teilnehmerkontingents zu empfehlen, die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben. Bei Verhinderung ist *schriftliche* Stornierung notwendig. Sollte diese nach Meldeschluss beim ÖFT einlangen, wird eine Stornogebühr von 30 % verrechnet. Bei unentschuldigtem Fernbleiben vom Kurs werden keine Kosten refundiert.

Prüfung: Diese kann absolviert werden, muss aber nicht. **Das Teilnehmer-Zeugnis und den Titel „ÖFT-Übungsleiter für Sportaerobic" erhalten nur jene, die die Prüfung bestanden haben.** Die Prüfung wird in den hauptsächlichen Unterrichtsgegenständen von den Referenten selbst vorgenommen und beinhaltet sowohl Theorie, als auch Praxis (kurze Lehrauftritte).

Weitere Ausbildungen:

ÖFT-Übungsleiterkurse bilden in allen Turnsportarten den Einstieg in das qualifizierte und strukturierte Ausbildungssystem. Im inhaltlichen Anschluss werden vom ÖFT gemeinsam mit den Sportakademien des Bundes (vormals BAfL) die staatlich anerkannten Lehrwarte- und Trainerausbildungen organisiert. ÖFT-Übungsleitern wird zur Vertiefung des Kenntnis- und Wissensstandes im Anschluss an ihre Basisausbildung die Teilnahme an einem Lehrwartekurs empfohlen.

Haftung und Versicherung:

Es wird jedem Teilnehmer dringend empfohlen, eine adäquate Unfall-Zusatzversicherung abzuschließen. Der ÖFT als Kursveranstalter übernimmt keinerlei Haftung irgendwelcher Art. Erkundigen Sie sich über eine Versicherungsmöglichkeit bei Ihrem Verein oder beim ÖFT.

Nähere Info:

In der ÖFT-Zentrale oder direkt bei der Bundesfachwartin Mag. Christina Philippi: Tel. 0650 533 10 24, chris.phil@gmx.at

---

Bitte ausgefüllt an die ÖFT-Zentrale senden:
A-1040 Wien, Schwarzenbergplatz 10 | Fax 01 505 51 79-20 | office@oeft.at

Ich melde mich verbindlich zum **Sportaerobic-Übungsleiterkurs** (ÖFT-Kurs-Nr. 58870) vom 3. bis 5. März 2006 in Stockerau an:

Name:		Handy:	
Geb.:		Email:	
Adresse:			

☐ Ich bin schon ÖFT-Personenmitglied
Meine Mitglieds-Nr.:_____

☐ Ich bin noch kein ÖFT-Personenmitglied

Die Kosten für meine Kursteilnahme (EUR 150,- oder 89,-) habe ich auf das Konto des ÖFT bei der BAWAG, Kto.Nr. 05410 909 008, BLZ 14000 überwiesen. Ein ggf. benötigtes Quartier reserviere ich selbst.

_____ _____