



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

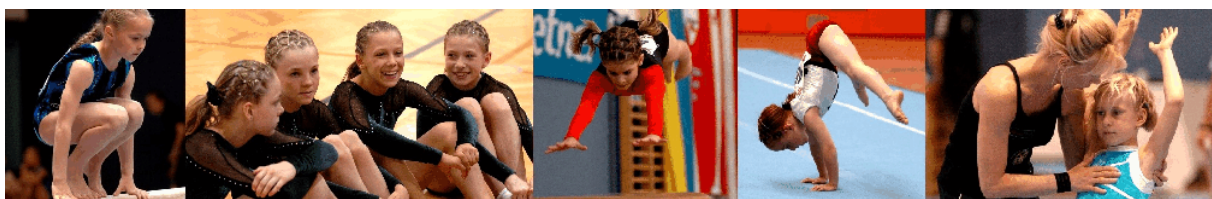
Übungsleiterkurs Turnerinnen

10.-12. Nov. 2006, 19.-21. Jänner und 2.-4. März 2007 in Linz

ÖFT-Kurs Nr. 59.057 + 59.058 + 59.059

- Motto:** „Vom Neueinsteiger ins Gerätturnen bis hin zur Kunstturn-Kinderstufe“ (drei Module innerhalb relativ kurzer Zeit).
Oder: „Von Null bis zum Einstiegsniveau in den Lehrwartekurs“
- Termine und Orte:**
- | | | |
|-----------------|----------------------------------|----------------------|
| Modul 1: | 10. bis 12. November 2006 | Linz (OÖ LSS) |
| Modul 2: | 19. bis 21. Jänner 2007 | Linz (OÖ LSS) |
| Modul 3: | 02. bis 04. März 2007 | Linz (OÖ LSS) |
- OÖ Landessportschule: A-4020 Linz, Auf der Gugl 30
- Zeitplan:** Jeweils Freitag Nachmittag bis Sonntag Mittag.
Jedes **Modul besteht aus 18 Unterrichtseinheiten** (á 50 min.),
der **Gesamtkurs hat einen Umfang von 54 Unterrichtseinheiten.**
- Teilnehmer-Zielgruppe:**
- Alle (Frauen, Männer, Jugendliche ab 16), die als Übungsleiter/in in das Gerätturnen oder in das Kunstturnen einsteigen (wollen).
 - Alle, die frisch eine Turnerinnen-Gruppe übernehmen (wollen).
 - Alle Übungsleiter für Gerät-/Kunstturnen an der Basis.
- Betreuungs-Zielgruppe:** Untrainierte/Anfängerinnen und mäßig Fortgeschrittene aller Altersgruppen, vorwiegend Kinder.
- Kursziel:** Als Absolvent/in dieses Turnerinnen-Übungsleiterkurses soll man die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten besitzen, um in einer Basis-einheit als Übungsleiter/in für Turnerinnen zu fungieren.

[Seite 1 von 7]



[Ausschreibung | Übungsleiterkurs Turnerinnen 2006+2007]

Mindestalter für die Teilnahme: **16 Jahre.**

**Unterrichts-
Gegenstände:**

- **Basis-Theorie:** Einführung in die Bewegungslehre/Biomechanik
Trainingslehre
Erste Hilfe (häufigste Sportverletzungen)
Physiologie (Sport/Training und Gesundheit)
Anatomie
Psychologie
- **Praxis, Praxis, Praxis:** Praktisch-methodische Übungen
Helfen und Sichern
Direkte methodische Wege
Bewegungssehen, Fehlererkennen uvm.
Ab Modul 2: „Lernen am Kind“ !

Referenten:

Michael Gruhl (Ausbildungsbeauftragter im Deutschen Turnerbund)
Johanna Gratt (Nationaltrainerin, FIG-brevetierete Kampfrichterin)
Mag. Wolfgang Neumayer (Sportwissenschaftler, DTB-A-Lizenz-trainer, Landestrainer in Salzburg) *u.a.*

**Konkrete
praktische
Kursinhalte:**

Sprung:

- Lauf-ABC
- Einsprung vorwärts
- Hocke
- Grätsche
- Überschlag

Stufenbarren:

- Gewöhnen ans Gerät (richtiges Hängen und Stützen, Kraftvorbereitungen)
- Aufschwung, Umschwung, Unterschwingung
- Schwingen im Stütz und Hang
- Salto rückwärts als Abgang
- Mühlwelle
- Verschiedene Kippen

Schaukelringe:

- Schwungschulung

Minitrampolin:

- Salto vorwärts und rückwärts
- Einführung in die Courbette

Schwebebalken:

- Haltungsschulung
- Einfache Drehungen, Sprünge
- Rolle
- Handstand
- Rad

Boden:

- Rollen in allen Formen (vw., rw., auch in den Handstand, Sprung-, Hecht-, Felgrolle)
- Rad (beide Seiten), Rondat
- Bogen vor- und rückwärts
- Überschlag vw. in Varianten
- Flickflack

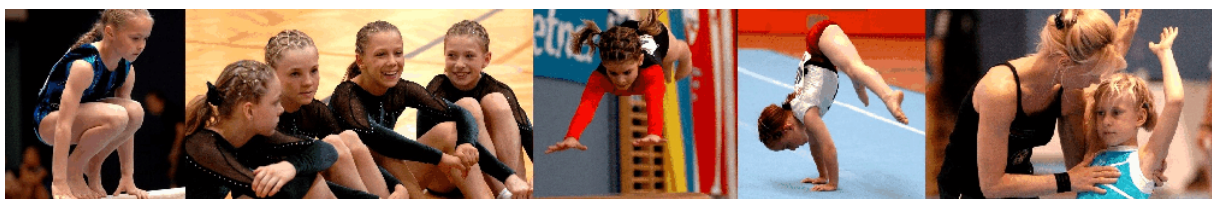
Konditionierung:

- Mittelkörperspannung
- Sprungschulung

Ballett:

- Haltungsschulung
- Gebräuchlichste Positionen
- Drehungen, Sprünge

[Seite 2 von 7]





[Ausschreibung | Übungsleiterkurs Turnerinnen 2006+2007]

Modulinhalte:
(Detailanpassungen vorbehalten)

Modul 1: Theorie: Bewegungslehre, Trainingslehre
Erwärmung und Mittelkörperspannung
Sprung: Lauf-ABC und bis zur Hocke
Stufenbarren: Gewöhnung, Auf-/Umschwung, Mühle
Balken: Haltungsschulung, Gewöhnung, Balance
Boden: Rollen, Handstand, Rad
Ballett: 3 bis 4 Bewegungen an der Stange.

Modul 2: Anatomie, Physiologie
Praxis: Pro Gerät das „zweite Drittel“ der o.g. Kursinhalte

Modul 3: Psychologie, Erste Hilfe
Praxis: Pro Gerät das „dritte Drittel“ der o.g. Kursinhalte

Kosten: Alle 3 Module: **EUR 320,-**, für **ÖFT-Personenmitglieder: 275,-**
Einzelmodul: **EUR 125,-**, für **ÖFT-Personenmitglieder: 110,-**
(Info: www.oeft.at/personenmitgliedschaft.htm)

Die Kosten bitte mit Angabe des Namens, der **Kurs-Nummern**
59.057-059 für alle Module,

59.057 für das erste Modul,

59.058 für das zweite Modul und

59.059 für das dritte Modul

auf das Konto des ÖFT bei der BAWAG, Kto.Nr. 05410 909 008, BLZ 14000 überweisen.

Fahrt-, Unterkunfts- und Verpflegungskosten sind in der o.g. Kursgebühr **nicht** enthalten, müssen von den Teilnehmer/innen selbst getragen werden. Der ÖFT unterstützt gerne bei der kostengünstigen Quartierreservierung am Kursort.

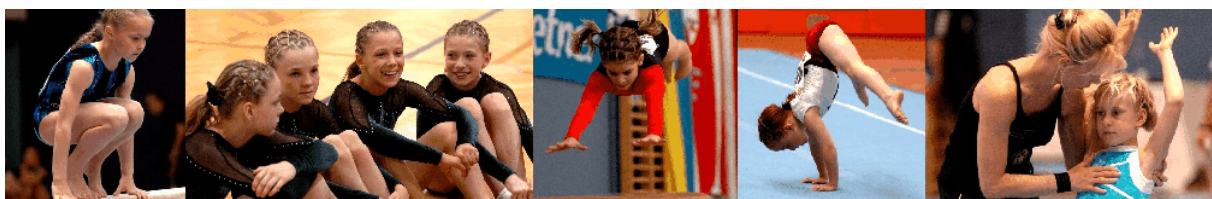
Meldeschluss: **Montag, 30. Oktober 2006**

Teilnehmerzahl: Mindestens 15 Personen.

Anmeldung: Mit dem nachfolgenden Abschnitt bei gleichzeitiger Überweisung der Kosten (inkl. Angabe des Namens, der gewählten Module und den entsprechenden o.g. Kursnummern auf der Überweisung) an die ÖFT-Zentrale (siehe Briefkopf).

Hinweis: Bei Verhinderung ist eine *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.

[Seite 3 von 7]





[Ausschreibung | Übungsleiterkurs Turnerinnen 2006+2007]

Prüfung: Diese kann absolviert werden, muss aber nicht. Für jedes Modul erhält man eine Teilnahmebestätigung. Wer alle drei hat (auch aus unterschiedlichen Kursen kommender bzw. vergangener Jahre) kann zur extern organisierten Prüfung antreten. **Den Titel „ÖFT-Übungsleiter/in für Turnerinnen“ erhalten nur jene, die die Prüfung bestanden haben.**

Diese erfolgt in den Unterrichtsgegenständen durch die Referenten und beinhaltet sowohl Theorie, als auch Praxis (kurze Lehrauftritte).

Weitere Ausbildungen: ÖFT-Übungsleiterkurse bilden den Einstieg in das qualifizierte Ausbildungssystem. Im inhaltlichen Anschluss werden vom ÖFT gemeinsam mit den Bundes-Sportakademien (vormals BAfL) die staatlichen Lehrwarte- und Trainerausbildungen organisiert. 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.

Nähere Info: Bei Kursleiterin Johanna Gratt: 0676 432 26 01, johanna.gratt@gmx.at



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

Ich melde mich zum **Turnerinnen-Übungsleiterkurs** an:

| | | | |
|-----------------|----------------------|---------------|----------------------|
| Name: | <input type="text"/> | Handy: | <input type="text"/> |
| Geb.: | <input type="text"/> | Email: | <input type="text"/> |
| Adresse: | <input type="text"/> | | |

Ich bin ÖFT-Personenmitglied Nr. _____ Ich bin kein ÖFT-Personenmitglied

Ich bitte um Unterstützung bei der Quartierreservierung

Ich werde teilnehmen am: Kompletten Kurs mit allen drei Modulen (ÖFT 59.057-59)
 oder am: Modul 1 | 10.-12. Nov. 2006 in der LSS Linz (ÖFT 59.057)
 Modul 2 | 19.-21. Jän. 2007 in der LSS Linz (ÖFT 59.058)
 Modul 3 | 02.-04. März 2007 in der LSS Linz (ÖFT 59.059)

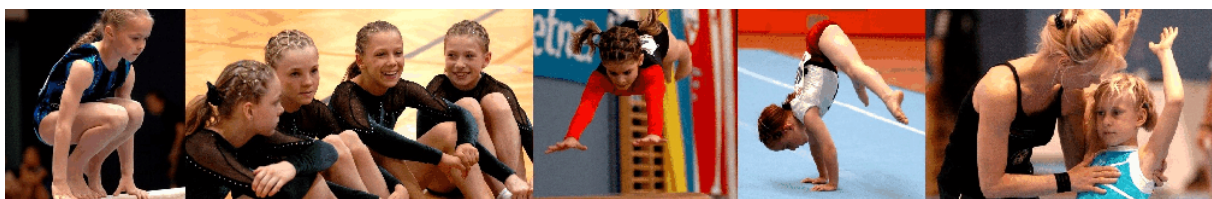


Die Kosten für meine Teilnahme (320,-/275,- für den Gesamtkurs oder 125,-/110,- pro Modul) habe ich auf das Konto des ÖFT bei der BAWAG, Kto.Nr. 05410 909 008, BLZ 14000 überwiesen. Ein ggf. benötigtes Quartier reserviere ich selbst.

Datum _____

Unterschrift _____

[Seite 4 von 7]



Inhalte und Zeitplan der ÖFT-Übungsleiterausbildung Turnerinnen (November 2006 bis März 2007)

Modul 1: 10. bis 12. November 2006 in Linz

Freitag, 10.11.2006:

| | |
|---------------|---------------------------------------|
| 18:00 - 18:50 | Eröffnung, Einstimmung auf das Thema |
| 18:50 - 19:40 | Elementare Grundlagen/Voraussetzungen |
| 19:50 - 20:40 | Elementare Grundlagen/Voraussetzungen |

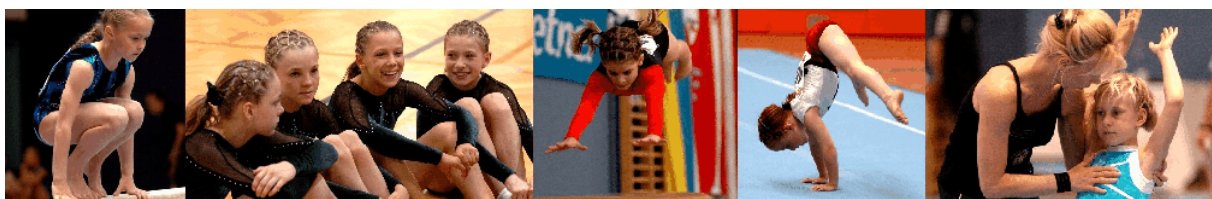
Samstag 11.11.2006:

| | |
|---------------|---|
| 09:00 – 09:50 | Aufbau einer Trainingseinheit |
| 09:50 – 10:40 | Erwärmung |
| 10:50 – 11:40 | Akrobatik: Rollen vw. u. rw. Felgrolle, Flugrolle |
| 11:40 – 12:30 | Akrobatik: Rollen vw. u. rw. Felgrolle, Flugrolle |
| | Mittagspause |
| 14:30 – 15:20 | spezielle Leistungsvoraussetzungen |
| 15:20 – 16:10 | Balken: Haltungsschulung, Gleichgewicht |
| 16:30 – 17:20 | Boden: Handstand |
| 17:20 – 18:10 | Stufenbarren: Einführung in das Hang- und Stützverhalten |
| | Pause |
| 19:30 – 20:20 | Biomechanik: Einführung in die grundlegenden Begriffe des Turnens |
| 20:20 – 21:10 | Biomechanik: Einführung in die grundlegenden Begriffe des Turnens |

Sonntag, 12.11.2006:

| | |
|---------------|--|
| 08:30 – 09:20 | Stufenbarren: Aufschwungbewegungen; Umschwünge rw. und vw. |
| 09:20 – 10:10 | Stufenbarren: Unterschwünge |
| 10:30 – 11:20 | Sprung: Laufschiulung, Absprungvarianten |
| 11:20 – 12:10 | Mini-Trampolin/ Brett |
| 12:10 – 13:00 | Boden: Rad |

[Seite 5 von 7]





[Ausschreibung | Übungsleiterkurs Turnerinnen 2006+2007]

Inhalte und Zeitplan der ÖFT-Übungsleiterausbildung Turnerinnen (November 2006 bis März 2007)

Modul 2: 19. bis 21. Jänner 2007 in Linz

Freitag, 19.01.2007:

- 18:00 – 18:50 Eröffnung, Rückblick
- 18:50 – 19:40 Psychologie: Kommunikation mit Kindern
- 19:50 – 20:40 Psychologie: Kommunikation mit Kindern

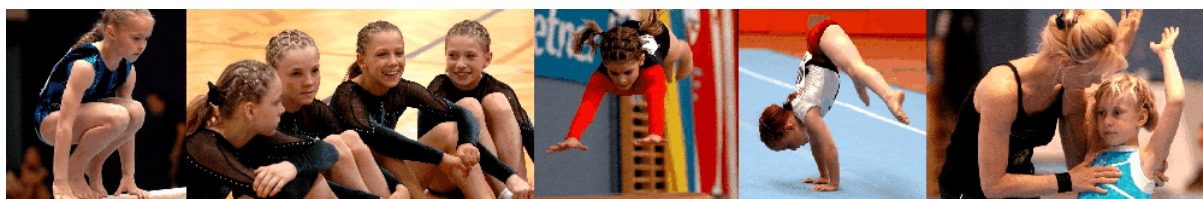
Samstag, 20.01.2007:

- 09:00 – 09:50 Stufenbarren: Aufhocken, Aufgrätschen, Aufbücken – Sohlumschwung
- 09:50 – 10:40 Stufenbarren: Knieab- und Aufschwung, Mühlumschwung; Spreizkippab- und Aufschwung
- 10:50 – 11:40 gymnastische Grundlagen, Spannung/Haltung
- 11:40 – 12:30 gymnastische Grundlagen, Spannung/Haltung
- Mittagspause**
- 14:30 – 15:20 Medizin, sportmedizinische Grundlagen
- 15:20 – 16:10 Balken: Rolle, Handstand, Rad
- 16:30 – 17:20 Boden: Bogengang vw./rw. Überschlag vw.
- 17:20 – 18:10 Boden: Bogengang vw./rw. Überschlag vw.
- Pause**
- 19:30 – 20:20 Bewegungslehre, Methoden, Teil- und Ganzlernmethode
- 20:20 – 21:10 grundlegende Prinzipien des Trainings, Terminologie

Sonntag, 21.01.2007:

- 08:30 – 09:20 Gelenkstabilisierung, Wirbelsäule, Füße, Knie, Handgelenke, Schulter
- 09:20 – 10:10 grundlegende gymnastische Sprünge und Drehungen
- 10:30 – 11:20 Spagatsprung, Sissonne, Pferdchensprung, Strecksprung 1/1, 1/1 Dre. auf einem Bein
- 11:20 – 12:10 Balken: einfache gymnastische Sprünge
- 12:10 – 13:00 Sprung: Hocke, Grätsche

[Seite 6 von 7]



Inhalte und Zeitplan der ÖFT-Übungsleiterausbildung Turnerinnen (November 2006 bis März 2007)

Modul 3: 2. bis 4. März 2007 in Linz

Freitag, 02.03.2007:

| | |
|---------------|---|
| 18:00 – 18:50 | Eröffnung, Rückblick |
| 18:50 – 19:40 | Trainingslehre: motorischen Grundeigenschaften, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit /Organisationslehre |
| 19:50 – 20:40 | Schnelligkeit, Beweglichkeit /Organisationslehre |

Samstag, 03.03.2007:

| | |
|---------------|--|
| 09:00 – 09:50 | Akrobatik: Courbette, Rondat |
| 09:50 – 10:40 | Akrobatik: Flick-Flack |
| 10:50 – 11:40 | Abgänge vom Balken (Strecksprung, Rondat, Überschlag) |
| 11:40 – 12:30 | Abgänge vom Balken (Strecksprung, Rondat, Überschlag) |
| | Mittagspause |
| 14:30 – 15:20 | Stufenbarren: Kippen |
| 15:20 – 16:10 | Stufenbarren: Kippen |
| 16:30 – 17:20 | Stufenbarren-Abgang: Salto rw. |
| 17:20 – 18:35 | Sprung: Überschlag |
| | Pause |
| 19:30 – 20:20 | Wettkampfvorbereitung (Verhaltenshinweise), Grundlagen der Bewertung |
| 20:20 – 21:10 | Wettkampfvorbereitung (Verhaltenshinweise), Grundlagen der Bewertung |

Sonntag, 04.03.2007:

| | |
|---------------|---|
| 08:30 – 09:20 | Akrobatik: Salto vw. |
| 09:20 – 09:45 | Akrobatik: Salto rw. |
| 10:00 – ... | kleine Erfolgskontrolle, Lehrauftritte in Gruppenarbeit |

Änderungen vorbehalten!

[Seite 7 von 7]

