



Österreichischer  
Fachverband  
für Turnen

[oeft.at](http://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 zur

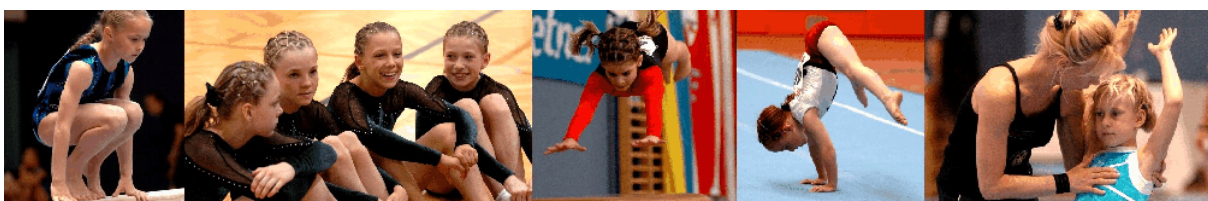
### Übungsleiter-Ausbildung der Turnerinnen 2010

ÖFT-Kurs Nr. 62.016 – 62.018

„Vom Neueinsteiger ins Turn10<sup>®</sup> bis hin zur Kunstturn-Kinderstufe“  
Drei Module innerhalb relativ kurzer Zeit, einzeln oder getrennt absolvierbar

ÖFT-Übungsleiterkurse bilden den Einstieg in das qualifizierte Ausbildungssystem. Im inhaltlichen Anschluss werden vom ÖFT gemeinsam mit den Bundes-Sportakademien die staatlichen Instruktor- und Trainerausbildungen organisiert. Übungsleitern wird zur Vertiefung des Kenntnis- und Wissensstandes im Anschluss an ihre Basisausbildung die Teilnahme an einer Instruktorausbildung empfohlen.

Termine	Modul 1: 21. bis 23. Mai 2010 Modul 2: 11. bis 13. Juni 2010 Modul 3: 17. bis 19. September 2010
Ort	Olympiazentrum Sportland OÖ, Auf der Gugl 30, 4020 Linz
Zeitplan	Jeweils Freitag 18 Uhr bis Sonntag 13 Uhr Jedes Modul besteht aus 18 Unterrichtseinheiten (à 50 min.), der Gesamtkurs hat einen Umfang von 54 Unterrichtseinheiten.
Teilnehmer-Zielgruppe	Alle (Frauen und Männer), die als Übungsleiter/in in das Gerätturnen/Turn10 <sup>®</sup> oder in das Kunstturnen einsteigen (wollen). Alle, die frisch eine Turnerinnen-Gruppe übernehmen (wollen). Alle Übungsleiter für Gerät-/Kunstturnen an der Basis.
Mindestalter	16 Jahre (im Jahr des Kursabschlusses)
Betreuungs-Zielgruppe	Untrainierte/Anfängerinnen und mäßig Fortgeschrittene aller Altersgruppen, vorwiegend Kinder.



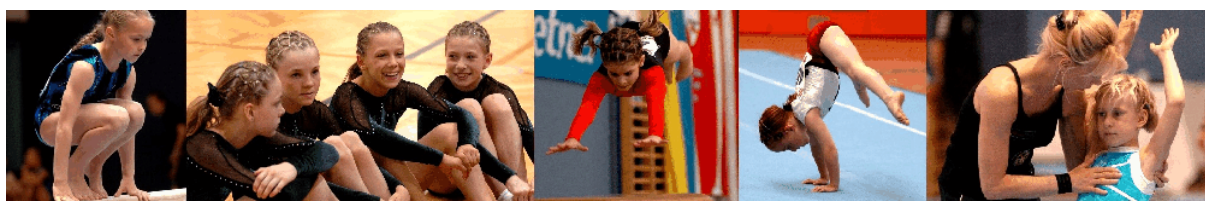
## Inhalte

Neben der theoretischen Ausbildung (Einführung in Bewegungslehre & Biomechanik, Trainingslehre, Anatomie & Physiologie, Erste Hilfe und Sportpsychologie) wird in der praktischen Ausbildung neben der Erarbeitung von methodischen Wegen viel Wert auf das Helfen und Sichern, das Bewegungssehen und Fehlererkennen gelegt (auch mit „Lernen am Kind“!)

<b>Sprung</b> Lauf-ABC Einsprung vorwärts Hocke, Grätsche Überschlag	<b>Minitrampolin</b> Salto vorwärts und rückwärts Einführung in das Courbette
<b>Stufenbarren</b> Gewöhnen ans Gerät Auf-, Um- und Unterschwingung Schwingen im Stütz und Hang Salto rückwärts als Abgang Mühlwelle Verschiedene Kippen	<b>Boden</b> Rollen in allen Formen Rad (beide Seiten), Rondat Bogen vor- und rückwärts Überschlag vw. in Varianten Flickflack
<b>Schaukelringe</b> Schwungschulung	<b>Ballett</b> Haltungsschulung Gebräuchlichste Positionen Drehungen, Sprünge
<b>Konditionierung</b> Mittelkörperspannung Sprungschulung	<b>Schwebebalken</b> Haltungsschulung Einfache Drehungen, Sprünge Rolle, Handstand, Rad

## Prüfung

Diese kann absolviert werden, muss aber nicht. Für jedes Modul erhält man eine Teilnahmebestätigung. Wer über alle drei (auch aus unterschiedlichen Kursen kommender Jahre) verfügt, kann zur Prüfung antreten“. Den Titel „ÖFT-Übungsleiter 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).





Referenten	Johanna Gratt (FIG-Trainer-Brevet, langjährige ehemalige Nationaltrainerin, internationale Top-Kampfrichterin) Katharina Wieser (FIG-Trainer-Brevet, Bundesfachwartin) Julia Nica (Top-Choreografin, FIG-Trainer-Brevet) Dr. Robert Kandelhart (Kaderarzt der ö. Turnerinnen) und andere...
Bei Fragen...	Kursleiterin und Kunstturnerinnen-Bundesfachwartin Katharina Wieser <a href="mailto:oeftwag@turnen24.at">oeftwag@turnen24.at</a> , 0699/10576275
Kosten	Alle 3 Module: € 375,- (für ÖFT-Personenmitglieder: 300,-) Einzelmodul: € 150,- (für ÖFT-Personenmitglieder: 120,-)  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 [Quartier pro Modul € 44.-]. An den Samstagen ist auch ein Mittagessen um € 7.- möglich.
Anmeldung	per email an die ÖFT-Zentrale ( <a href="mailto:weinhappl@oeft.at">weinhappl@oeft.at</a> ) unter Angabe von Name, Geburtsdatum, Adresse, Telefonnummer & email-Adresse. Außerdem bitte Quartier- und Essenswunsch angeben!
Meldeschuß	Montag, 3. Mai 2010
Storno	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.
Teilnehmerzahl	Mindestens 15, maximal 60 Personen
Haftung und Versicherung	Es wird jedem Teilnehmer dringend empfohlen, eine adäquate Unfall-Zusatzversicherung abzuschließen. Der ÖFT als Kursveranstalter übernimmt keinerlei Haftung irgendwelcher Art

