

**Ausschreibung
und Einladung zur**

**Übungsleiter-Ausbildung 2011
für Turnerinnen und Turner**

ÖFT-Kurs Nr. 39.070 – 39.072

Vom Neueinsteiger ins Turn10[®] bis hin zum Kunstturnen

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: 16. bis 18. September 2011 Modul 2: 21. bis 23. Oktober 2011 Modul 3: 18. bis 20. November 2011
Ort:	OÖ Olympiazentrum (Landessportschule), 4020 Linz , Auf der Gugl 30.
Zeitplan:	Jeweils Freitag 18 Uhr bis Sonntag 13 Uhr Jedes Modul besteht aus 20 Unterrichtseinheiten (á 45 min.), der Gesamtkurs hat einen Umfang von 60 Unterrichtseinheiten.
Teilnehmer-Zielgruppe:	<ul style="list-style-type: none"> • Alle (Frauen und Männer), die als Übungsleiter/in in das Gerätturnen/ Turn10[®] oder in das Kunstturnen einsteigen (wollen). • Alle, die frisch eine Turner/innen-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.
Teilnehmer:	Mindestens 15, maximal 60 Personen



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.

- **Leistungsvoraussetzungstraining** in allen möglichen Varianten – im speziellen Mittelkörperspannung, Beweglichkeit, Sprungkraft und mehr.
- **Boden:** Rollen in allen Formen, Rad (beide Seiten), Rondat, Bogen vor- und rückwärts.
- **Sprung:** Lauf-ABC, Einsprung vorwärts, Hocke, Grätsche, Überschlag.
- **Minitrampolin:** Salto vorwärts und rückwärts, Einführung in das Courbette.
- **Reck/Stufenbarren:** Gewöhnen ans Gerät, Auf-, Um- und Unterschwingung, Schwingen im Stütz und Hang, Mühlwelle und mehr, Kippe.
- **Nur Tui:**
 - **Boden:** Überschlag vw. in Varianten, Flickflack.
 - **Schwebebalken:** Haltungsschulung, Einfache Drehungen & Sprünge, Rolle, Handstand, Rad.
 - **Ballett:** Haltungsschulung, Gebräuchlichste Positionen, Drehungen, Sprünge.
- **Nur Turner:**
 - **Pauschenpferd:** Grundlagen, Spreizen und Schwingen, Entwicklung der Stützkraft.
 - **Ringe:** Grundlagen, Schwingen.
 - **Barren:** Grundlagen, Schwingen im Stütz, Rolle, Abgänge.

Die Teilnehmer/innen (speziell aus dem näheren Umfeld von Linz) können für die Praxiseinheiten sehr gerne „eigene“ Turnerinnen und Turner mitbringen.

Entweder ÜL-Kurs Turnerinnen ODER Turner:

Der Kurs kann nur für Turner ODER für Turnerinnen besucht werden – bitte bei der Anmeldung bekannt geben.

Hat jemand beispielsweise schon den Übungsleiterkurs für Turnerinnen absolviert, so kann sie/er nun den Übungsleiterkurs für Turner besuchen. Die allgemeinen theoretischen Einheiten müssen nicht mehr besucht werden, allerdings alle praktischen und die geschlechtsspezifischen theoretischen Einheiten. Außerdem bekommt sie/er einen Rabatt von 20% auf die Kurskosten.

Prüfung:

Diese kann absolviert werden, muss aber nicht. Für jedes Modul erhält man eine Teilnahmebestätigung. Wer über alle drei (auch aus unterschiedlichen Kursen kommender oder vergangener Jahre) verfügt, kann zur Prüfung antreten.

Den Titel „ÖFT-Übungsleiter für Turner/innen“ erhalten nur jene, die die Prüfung bestanden haben. Diese erfolgt durch einen kurzen theoretischen Test sowie einen praktischen Lehrauftritt in Zweiergruppen.





Bei Fragen...	Kursleiterin und Sportdirektorin Katharina Wieser oeft@turnen24.at , 0699 1057 62 75
Kosten:	Alle drei Module: EUR 330,- Einzelmodul: EUR 130,- Fahrt-, Unterkunfts- und Verpflegungskosten sind in der o.g. Kursgebühr nicht enthalten und müssen von den Teilnehmer/innen extra getragen werden. Vereinsrabatt: Meldet ein ÖFT-Verein fünf Teilnehmer oder mehr und bezahlt auch die Gesamtrechnung, so bekommt dieser Verein pro Teilnehmer einen Rabatt von 10 % auf die Kursgebühr.
Unterkunft:	Möglichkeit OÖ Landessportschule (für Modul 1 und 3): Kosten pro Modul EUR 44,- inkl. Frühstück. Direkt im OÖ Olympiazentrum in Mehrbettzimmern. Möglichkeit Youthotel Linz (für Modul 2): Kosten pro Modul EUR 56,- inkl. Frühstück. In Mehrbettzimmern. Mit der Straßenbahn ab Bahnhof erreichbar. Adresse: 4020 Linz, Wankmüllerhofstraße 39 (Entfernung 4km). Kosten im Einzelzimmer EUR 78,- inkl. Frühstück. Möglichkeit Massenquartier beim ÖTB Turnverein Linz: Kosten pro Modul EUR 10,- inkl. Selbstversorger-Frühstück. Übernachtung im Gymnastiksaal. Duschen und Küche sind vorhanden. Für das Frühstück wird alles zur Verfügung gestellt, zubereitet muss es selbst werden. Schlafsack, ev. Unterlagsmatte und Polster mitbringen! Adresse: Prunerstraße 6, 4020 Linz.
Essen:	An den Samstagen gibt es die Möglichkeit, ein Mittagessen direkt in der Landessportschule einzunehmen. Kosten EUR 7,- pro Essen.
Anmeldung:	per Email an die ÖFT-Zentrale (weinhappl@oeft.at) unter Angabe der Teilnahme für Turner oder Turnerinnen, von Name, Geburtsdatum, Adresse, Telefonnummer und Email-Adresse. Außerdem bitte ggf. Quartier- und Essenswunsch angeben!
Meldeschluss:	Donnerstag, 1. September 2011
Storno:	Bei Verhinderung ist eine schriftliche Stornierung notwendig. Sollte diese später als zwei Wochen vor dem jeweiligen Modul beim ÖFT einlangen, wird eine Stornogebühr von 30 % der Kursgebühr verrechnet. Bei unentschuldigtem Fernbleiben vom Kurs werden keine Kosten (auch nicht Unterkunft und Essen) refundiert.
Haftung und Versicherung:	Es wird jedem Teilnehmer dringend empfohlen, eine adäquate Unfall-Zusatzversicherung abzuschließen. Der ÖFT als Kursveranstalter übernimmt keinerlei Haftung irgendwelcher Art.

