

Ausschreibung  
und Einladung zur

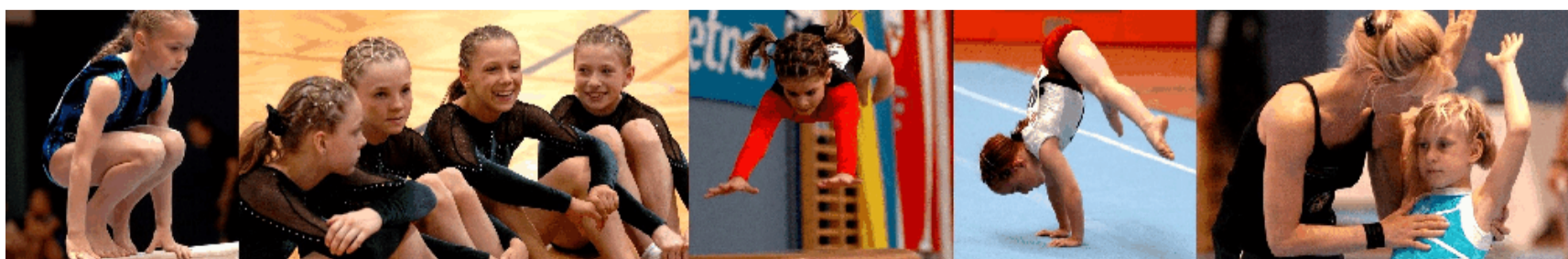
## Übungsleiter-Ausbildung 2012 für Turnerinnen in Linz

ÖFT-Kurs Nr. 12-12.023

Vom Neueinsteiger ins Turn10<sup>®</sup> 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:	<p><b>Modul 1:</b> 28. bis 30. September 2012  <b>Modul 2:</b> 19. bis 21. Oktober 2012  <b>Modul 3:</b> 2. bis 4. November 2012</p>
Orte:	OÖ Olympiazentrum (Landessportschule), 4020 Linz, Auf der Gugl 30 bzw. ÖTB Turnverein Linz, 4020 Linz, Prunerstraße 6
Zeitplan:	Jeweils Freitag 18 Uhr bis Sonntag 13 Uhr Jedes Modul besteht aus 20 Unterrichtseinheiten (à 45 min.), der Gesamtkurs hat einen Umfang von 60 Unterrichtseinheiten.
Teilnehmer-Zielgruppe:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle (Frauen und Männer), die als Übungsleiter/in in das Gerätturnen/ Turn10<sup>®</sup> oder in das Kunstturnen einsteigen (wollen).</li> <li>• Alle, die frisch eine Turnerinnen-Gruppe übernehmen (wollen).</li> <li>• Alle Übungsleiter für Gerät-/Kunstturnen an der Basis.</li> </ul>
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.

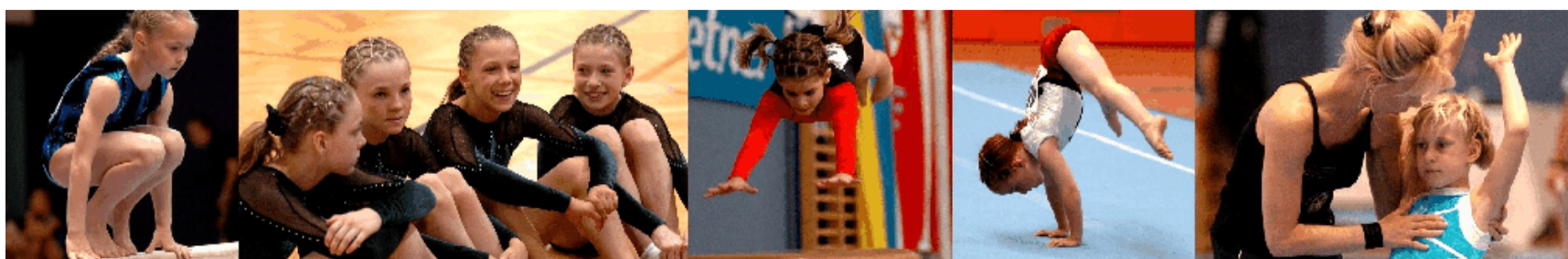
- Leistungsvoraussetzungstraining in allen möglichen Varianten – im speziellen Mittelkörperspannung, Beweglichkeit, Sprungkraft und mehr.
- Boden: Rollen in allen Formen, Rad (beide Seiten), Rondat, Bogen vor- und rückwärts, Überschlag vw. in Varianten, Flickflack.
- Sprung: Lauf-ABC, Einsprung vorwärts, 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.
- Schwebebalken: Haltungsschulung, Einfache Drehungen & Sprünge, Rolle, Handstand, Rad.
- Ballett: Haltungsschulung, Gebräuchlichste Positionen, Drehungen, Sprünge.

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

## 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 Turnerinnen“ 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 <a href="mailto:oeft@turnen24.at">oeft@turnen24.at</a> , 0699 1057 62 75
Kosten:	Alle drei Module: EUR 330,-   Einzelmodul: EUR 130,- Fahrt, Unterkunft und Essen sind in der o.g. Kursgebühr nicht enthalten und müssen von den Teilnehmer/innen selbst organisiert 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.
Anmeldung:	per Email an die ÖFT-Zentrale ( <a href="mailto:weinhappl@oeft.at">weinhappl@oeft.at</a> ) unter Angabe von Name, Geburtsdatum, Adresse, Telefonnummer und Email-Adresse.
Teilnehmer:	Mindestens 15, maximal 60 Personen
Meldeschluss:	Mittwoch, 19. September 2012
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 refundiert.
Haftung und Versicherung:	Es wird jedem Teilnehmer dringend empfohlen, eine adäquate Unfall-Zusatzversicherung abzuschließen. Der ÖFT als Kursveranstalter übernimmt keinerlei Haftung irgendwelcher Art.

Fahrt, Unterkunft und Essen muss selbst organisiert werden:

Unterkunft:	Muss selbst organisiert werden – im direkten Umfeld empfehlen wir: - Jugendgästehaus Linz, Stanglhofweg 3, 4020 Linz - LFI Hotel, Auf der Gugl 3, 4020 Linz - Youthotel Linz, Wankmüllerhofstraße 39, 4020 Linz (4km)  Weitere Angebote unter <a href="http://www.linz.at/tourist/hotel_suche.asp">http://www.linz.at/tourist/hotel_suche.asp</a>
Essen:	Muss selbst organisiert werden – im direkten Umfeld empfehlen wir: - Cafe-Restaurant Apero, Bockgasse 26-28, 4020 Linz - Wienerwald, Freinbergstraße 18, 4020 Linz

