alpenverein akademie

Lehrplan Übungsleiter Skilauf (45 UE)

Thema	Ziele	Bildungs- und Lehraufgabe	Detailbeschreibung	UE Theorie	UE Praxis
Recht und Versicherung	• Das Verstehen von rechtsrelevanten Aspekten bei Skilaufveranstaltungen innerhalb von Sektionen • Wissen um die Versicherungsmögich-keiten die der Alpenverein bietet.	• Versicherung des ÜL • Notfallhotline – Krisenmanagement im OeAV • Rechtsgrundlagen für ÜL	• Tätigkeitsfeld des ÜL im OeAV als fachkundige und geprüfte Person mit Ausbildungs- und Leitungskompetenz • Aus- und Weiterbildungsangebote im OeAV und bei der BSPA • (Vereins)- Versicherung für ÜL: Mitgliederschutz, Haftpflichtversicherung, Rechtsschutzversicherung, Unfallversicherung, KfZ-Versicherung • Notfallhotline (0512-3320-676) als Unterstützung für OeAV-Tourenführer/Jugendleiter/Übungsleiter mit den Bereichen: Rechtsberatung, Sachverständigenerhebung, Psychologische Hilfe und Pressesprecher • Zivil- und Strafrecht, Verwaltungsrecht, Landesgesetze und Verordnungen, Lehrmeinung, Massfigur	1	
Sportbiologische und Sportpsychologische Grundlagen	• Die Teilnehmenden erkennen sportbiologische und sportmedizinische Zusammenhänge • Die Teilnehmenden haben Grundlagenwissen zur sportartspezifischen Bewegungslehre	• Sportarttypische Verletzungen und Belastungsprobleme • Darstellung sportbiologische Zusammenhänge • Sportliche Betätigung und Ernährung • Phasenstruktur der sportartspezifischen Techniken (Grundtechnik – Spezielle Techniken), Standardbewegung	• Spezifische Belastungen beim Skilauf und daruas resultierende Problemstellungen • Herz-Kreislauf-System und Risikofaktoren • Training zur Verletzungsprävention • Training zur Verletzungsprävention (Aufwärmen) • Grundlagen der Bewegungslehre • Sportartspezifische Bewegungslehre und –analyse	2	3
Methodisch didaktische Grundsätze	• Die Teilnehmenden kennen didaktischen und methodischen Prinzipien zur Vermittlung spezieller Lerninhalte im Skilauf • Die Teilnehmenden haben Kompetenzen im Leiten von Gruppen • Die Teilnehmenden kennen gruppendynamische Modelle und die Konsequenzen die sich daraus für das Leiten von Gruppen ergeben	• Grundaufbau und Differenzierung einer Übungseinheit • Leiten & Führen (Vermitteln, Anleiten) • Ordnungsrahmen: Aufstellungs- und Betriebsformen • Grundlagen der Kommunikation und Betreuung • Bedeutung der eigenen Motivation im Anleiten • Motivation von Gruppen • Die Rolle des Übungsleiters als Leiter und Begleiter • Moderation und Präsentation • Gruppendynamik	• Reflexion des Themas Leiten und Führen • Didaktische Grundlagen zur Vermittlung von Wissen und Können • Methodische Grundsätze (vom Leichten zum Schwierigen / Bekannten zum Unbekannten / Einfachen zum Komplexen) • Motivation als Mittel der Leitung • Selbsteinschätzung in Bezug auf Leitungstyp und Risikoverhalten • Kommunikation, Moderation und Präsentation • Umgang mit Krisen und Konflikten	1	
Gerätekunde und Ausrüstung	• Die Teilnehmenden haben fundiertes Wissen um Angebot, Funktion und Wartung der Ausrüstung	• Richtige Verwendung der spezifischen Ausrüstung • Richtige Wartung der spezifischen Ausrüstung	• Selbständiges Durchführen von Wartungsaufgaben (Bindungseinstellungen, Kantenschleifen, Belagpflege)		2

Erste Hilfe und Notfallmanagement	• Die Teilnehmende haben einschlägige Kenntnisse zur Erste Hilfe • Die Teilnehmenden haben Kenntnisse zum Notfallmanagement	• Notruf im Gebirge • behelfsmäßige Rettungstechniken • Maßnahmen angewandter Erste Hilfe • Sportartspezifisches Notfallmanagement	• Absetzen eines Notrufs (WO? WAS? ...) über 140, 112, 144 • Notfallalgorithmus (Situationsüberblick – Notruf – Bewusstseinskontrolle – Atemkontrolle – Abtransport; ggf. Gedächtnisprotokoll) • Erste Hilfe / Lebensrettende Sofortmaßnahmen und alpinspezifische Störungen (Hitze, Kälte, Höhe, Blitz, ...)	1	
Ökologie – umweltverträgliche Durchführung	• Durchführung von umweltverträglichem Skilauf (Müllvermeidung, etc.)	• Richtiges Verhalten beim alpinen Skilauf • Umweltschutzbestimmungen	• Grundlagen der umweltverträglichen Ausübung des Skisports	1	
Umgang mit Risiko, Unfallkunde	• Die Teilnehmenden kennen die Risiken im jeweiligen (alpinen) Betätigungsraum und kennen die Gefahren • Die Teilnehmenden kennen die wichtigsten Unfallmuster • Die Teilnehmenden kennen die Pistenregeln für den organisierten Schiraum	• Objektive Gefahren • Subjektive Gefahren • Unfallkunde anhand von Unfallbeispielen • FIS-Regeln	• Angewandte FIS-Regeln anahnd von Beispielen • Unfälle oder Beinaheunfälle als Mittel der Fehleranalyse im Skisport	1	1
Praktische Übungen	• Die Teilnehmenden haben ein adäquates Eigenkönnen das ihnen ermöglicht alle theoretischen und praktischen Inhalte umzusetzen	• Methodische und individuelle Verbesserung und Verfeinerung des Eigenkönnens	• Aufbau des österr. Skilehrplanes • methodische Hilfsmittel, Technikprogramm Videoanalyse, • Methodische Planung einer Unterrichtsstunde in den verschiedenen Könnensstufen und Altersstufen • Nachbereitung der Unterrichtseinheiten		20
Praktisch-methodische Übungen	• Die Teilnehmenden können die zentralen Ausbildungsinhalte auf methodische Weise umsetzen und weitergeben	• Organisation und Durchführung von sicheren und freudvollen Programmen nach didaktischen und methodischen Prinzipien • Methodische Vermittlung der Spezifika und Grundtechniken der Sportart • Methodische Bewegungskorrektur	• Ausbildungsinhalte werden von Teilnehmenden anhand konkreter Situationen umgesetzt – agieren in der Rolle eines ÜL. • Bewegungsbeobachtung und Fehlerkorrektur unter Berücksichtigung methodischer Prinzipien		6
Überprüfung des Praxiswissens	• Die Teilnehmenden bekommen durch konstruktives Feedback und eine objektive Beurteilung (bestanden/nicht bestanden) eine Rückmeldung zu ihren technischen Kompetenzen, ihrer persönlichen Eignung und ihrer Selbsteinschätzung.	• Beobachtung während des gesamten Kurses – Gesamtbeurteilung durch Kurslehrer • Prüfung der praktischen und technische Kompetenzen • Persönliche Eignung als ÜL (Gruppen leiten, Moderation, Kommunikation, etc.) • Lehrauftritt mit Teilnehmergruppe - ca. 20 min		6	
Unterrichtseinheiten			**Unterrichtseinheiten**	**13**	**32**
			Gesamt UE	**45**	

Text für Homepageausschreibung und Teilnahmebestätigung

Inhalt Übungsleiter ------: Sportartspezifische Inhalte zu folgenden Themen

- **Organisationslehre, Rechtsgrundlagen und Versicherungsfragen**
- **Sportmedizin, Sportbiologie**
- **Grundlagen der Sportpsychologie und Methodik**
- **Trainingslehre und Bewegungslehre**
- **Geräte und Ausrüstungskunde**
- **Rettungstechnik, Erste Hilfe und Notfallmanagement**
- **Naturkunde und Ökologie**
- **Planung und Orientierung**
- **Risikomanagement, Sicherheitstechnik, Sicherungstechnik, Unfallkunde**
- **Praktische Übungen**
- **Praktisch-methodische Übungen**
- **Überprüfung des Praxiswissens**

Auf der Homepage werden die Lehrpläne als Download angeboten.
Die Lehrpläne sind Teil des Übungsleiterzertifikats.