

LEHRWARTEAUSBILDUNG FÜR SKILANGLAUF UND SKIWANDERN

I. ALLGEMEINES BILDUNGSZIEL

Der Lehrgang zur Ausbildung von Lehrwarten für Skilanglauf und Skiwandern hat in einem einsemestrigen Bildungsgang unter Bedachtnahme auf § 1 des Bundesgesetzes über Schulen zur Ausbildung von Leibeserziehern und Sportlehrern zum Ziel, die Teilnehmer eingehend mit den fachlichen und erzieherischen Aufgaben eines Lehrwartes für Skilanglauf und Skiwandern vertraut zu machen.

Lehrwart für Skilanglauf und Skiwandern im Sinne dieser Verordnung ist eine nach den folgenden Bestimmungen ausgebildete und qualifizierte fachkundige Person, die befähigt ist, Übungsbetrieb und Unterricht im Skilanglauf und Skiwandern mit leistungs- und breitensportlicher Zielsetzung vorzubereiten und zu leiten.

II. STUNDENTAFEL

(Gesamtausmaß und Stundenausmaß der einzelnen Unterrichtsgegenstände. Hie bei ist bei jedem Unterrichtsgegenstand das Wochenstundenausmaß bei einem Unterricht während eines ganzen Semesters, daneben in Klammern das gesamte Stundenausmaß im Falle der Einbeziehung von Formen des Fernunterrichts angegeben.)

A. Pflichtgegenstände	1. Semester	
I. Theorie		
1. Religion	1,0	(5,0)
2. Deutsch	0,5	(2,5)
3. Politische Bildung und Organisationslehre	0,5	(2,5)
4. Betriebskunde und Kaufmännisches Rechnen	0,5	(2,5)
5. Geschichte der Leibesübungen (des Sports)	0,5	(2,5)
6. Sportbiologie (Funktionelle Anatomie, Physiologie und Gesundheitserziehung)	2,0	(10,0)
7. Erste Hilfe	1,5	(7,5)
8. Sportpsychologie und Lebenskunde	1,5	(7,5)
9. Pädagogik, Didaktik und Methodik	2,0	(10,0)
10. Bewegungslehre und Biomechanik	2,0	(10,0)
11. Trainingslehre	4,0	(20,0)
12. Audiovisuelle Hilfsmittel und Fachliteratur	0,5	(2,5)
13. Seminar für Fachfragen	1,0	(5,0)
14. Schnee-, Wachs- und Gerätekunde	1,5	(7,5)
15. Sportstättenbau und Wettkampfregelein	1,5	(7,5)
16. Skilauf und Umwelt	1,0	(5,0)
II. Praxis		
17. Praktische Übungen	6,0	(30,0)
18. Praktisch-methodische Übungen	8,0	(40,0)
	35,5	(177,5)

B. Pflichtpraktikum

Nachweis einer 20stündigen einschlägigen Praxiszeit zwischen Eintritt in die Ausbildung und kommissioneller Abschlußprüfung.

III. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN UND DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE

Wird der Lehrgang unter Einbeziehung des Fernunterrichtes durchgeführt, so ist bei der Ausgabe des Lehrmaterials zu Beginn des Bildungsganges eine entsprechende und ausreichende Erklärung zu geben. Das festgelegte Lehrziel muß auch bei Einbeziehung des Fernunterrichtes erreicht werden.

In den einzelnen Unterrichtsgegenständen ist die pädagogische und erzieherische Zielsetzung zu berücksichtigen.

Fächerübergreifender Unterricht ist anzustreben, und auf die Querverbindungen zwischen den einzelnen Gegenständen ist hinzuweisen. Der Lehrstoff, sowohl in den praktischen als auch der theoretischen Fächer, ist im Hinblick auf den sportpädagogischen Wirkungsbereich des Auszubildenden darzubieten, zum besseren Verständnis unter Verwendung von Unterrichtsmedien und anschaulicher Demonstrationen.

IV. LEHRPLÄNE FÜR DEN RELIGIONSUNTERRICHT

(Bekanntmachung gemäß § 2 Abs. 2 des Religionsunterrichtsgesetzes)

a) Katholischer Religionsunterricht

Die Bestimmungen des Lehrplanes in Anlage A.1 sind sinngemäß anzuwenden, wobei der Religionslehrer nach pädagogischen und methodischen Gesichtspunkten auszuwählen hat.

b) Evangelischer Religionsunterricht

Bildungs- und Lehraufgabe:

Siehe Sportlehrerausbildung (Anlage A.1)

Lehrstoff:

Siehe Sportlehrerausbildung (Anlage A.1)

Der in Anlage A.1 angegebene Lehrstoff ist zu kürzen und zu raffen.

V. BILDUNGS- UND LEHRAUFGABEN DER EINZELNEN UNTERRICHTS- GEGENSTÄNDE, AUFTEILUNG DES LEHRSTOFFES

AUF DIE EINZELNEN SEMESTER

1. R E L I G I O N

Siehe Abschnitt IV.

2. D E U T S C H

Bildungs- und Lehraufgabe:

Verbesserung des mündlichen und schriftlichen Ausdrucks.

Lehrstoff:

(0,5 Wochenstunden)

Einführung in die Fachterminologie; Protokollführung; Führung von Diskussionen, Referate; Schriftverkehr mit Behörden.

3. P O L I T I S C H E B I L D U N G U N D O R G A N I S A T I O N S L E H R E

Bildungs- und Lehraufgabe:

Hinführung zum Verständnis für und zum verantwortungsvollen Gebrauch von staatsbürgerlichen und sportpolitischen Institutionen.

Lehrstoff:

(0,5 Wochenstunden)

Stellenwert und Organisation des Sports im Rahmen der bundesstaatlichen demokratischen Staatsform Österreichs; Ausbildungsgänge im Sportbereich; rechtliche Bestimmungen für Vereine, Sportbetriebe und Veranstaltungen.

4. B E T R I E B S K U N D E U N D K A U F M Ä N N I S C H E S R E C H N E N

Bildungs- und Lehraufgabe:

Anleitung zur ökonomischen Führung eines Betriebes (Vereines usw.) und zur Anwendung von für die Sportart relevanten Rechengängen.

Lehrstoff:

(0,5 Wochenstunden)

Einfache Buchhaltung; Berechnungsarten bei Zeitnehmungssystemen; Einsatz elektronischer Hilfsmittel im Sport (Taschenrechner, EDV, PC); formelhafte Darstellung und einfache Testverrechnung in der Biomechanik.

5. G E S C H I C H T E D E R L E I B E S Ü B U N G E N
(D E S S P O R T S)

Bildungs- und Lehraufgabe:

Vermittlung der historischen und gesellschaftlichen Grundlagen des Skilanglaufes.

Lehrstoff:

(0,5 Wochenstunden)

Entwicklung des Sports unter besonderer Berücksichtigung des Skilaufs und seiner vielfältigen Erscheinungsformen.

6. S P O R T B I O L O G I E (F U N K T I O N E L L E A N A T O M I E ,
P H Y S I O L O G I E , G E S U N D H E I T S E R Z I E H U N G U N D
L E B E N S K U N D E)

Bildungs- und Lehraufgabe:

Darstellung sportbiologischer Zusammenhänge als Grundlage eines gezielten Wirkens des Lehrwerts im Leistungs- und Gesundheitssport. Genaue Kenntnis des menschlichen Körpers und seiner Funktionen. Verständnis für die Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit. Wissen um eine sinnvolle Lebensgestaltung. Körperpflege, Gesunderhaltung. Verstehen der Problematik des Dopings.

Lehrstoff:

(2 Wochenstunden)

Aufbau und Funktion der Zelle, Gewebelehre, Aufbau des Skeletts und des Stütz- und Bewegungsapparates; Entstehung einer Bewegung; Muskel und Muskelstoffwechsel; Herz und Kreislauf; Ernährung und Verdauung; Nervensystem; physiologische Besonderheiten der Altersgruppen; Leistungsdiagnostik; persönliche Lebensführung und Lebensgestaltung; Doping: Bestimmungen, Arten, Auswirkungen.

7. E R S T E H I L F E

Bildungs- und Lehraufgabe:

Vermittlung von Kenntnissen, die notwendig sind, um im Ernstfall Hilfe leisten zu können.

Lehrstoff:

(1,5 Wochenstunden)

Erkennen von Verletzungen und lebensbedrohlichen Zuständen (Unterkühlung, Schock, Hitzschlag, Sonnenstich usw.); richtige Versorgung unter besonderer Berücksichtigung von Herzmassage und Atemspende; Lagerung und Transport eines Verletzten; Verbandslehre.

8. S P O R T P S Y C H O L O G I E U N D L E B E N S K U N D E

Bildungs- und Lehraufgabe:

Wissen um eine adäquate Betreuung vor, in und nach dem Übungsbetrieb sowie um eine sinnvolle Lebensführung.

Lehrstoff:

(1,5 Wochenstunden)

Stellenwert und Möglichkeiten der Sportpsychologie; Persönlichkeit des Sportlers, des Trainers; Lernen; Motivation; Grundkenntnisse der Gruppenarbeit; Wettkampfbetreuung.

9. P Ä D A G O G I K , D I D A K T I K U N D M E T H O D I K

Bildungs- und Lehraufgabe:

Vermittlung der für die Lehrwartetätigkeit nötigen Kenntnisse und Grundlagen der Unterrichtsplanung, -führung und -gestaltung.

Lehrstoff:

(2 Wochenstunden)

Pädagogische Werte der sportlichen Betätigung; Selbsterziehung – Fremderziehung; positive und negative Aspekte des Leistungs- und Breitensports, speziell im Skilanglauf.

Das Verhältnis Lehrer – Schüler; Wirkungen, Methoden, Planung, Gestaltung und Kontrolle des Sportunterrichtes für unterschiedliche Zielgruppen; methodische Hilfsmittel, Übungsreihen und methodische Lehrwege für den sportlichen Skilanglauf und das Skiwandern.

10. BEWEGUNGSLEHRE UND BIOMECHANIK

Bildungs- und Lehraufgabe:

Einführung in die Grundlagen der Bewegungslehre mit besonderer Berücksichtigung der spartenspezifischen Bewegungsabläufe zum Verständnis der sportmotorischen Wirkungszusammenhänge.

Lehrstoff:

(2 Wochenstunden)

Biomechanische Größen, Kräfte, Wirkungen und Zustände; sensomotorischer Regelkreis; motorisches Lernen; Analyse der Lauftechniken und der Fehlformen; Bewegungsdarstellung und Bewegungsbeschreibung; biomechanischer Aspekt der funktionellen Anatomie; Anlage einfacher Tests; praktische Anwendung.

11. TRAININGSLEHRE

Bildungs- und Lehraufgabe:

Vermittlung von Kenntnis, Verständnis und Handhabung der sportlichen Trainingslehre im Bereich des Skilanglaufes und des Skiwanderns.

Lehrstoff:

(4 Wochenstunden)

Training als geplanter Wechsel von Belastungs- und Erholungsmaßnahmen; Wirkungen, Methoden, Planung und Gestaltung des sportlichen Trainings für unterschiedliche Leistungsziele unter besonderer Berücksichtigung der breitensportlichen Aspekte des Skilanglaufes.

12. AUDIOVISUELLE HILFSMITTEL UND FACHLITERATUR

Bildungs- und Lehraufgabe:

Heranführung an den gezielten, selbständigen Gebrauch von audiovisuellen Hilfsmitteln, Fachmedien und Fachliteratur.

Lehrstoff:

(0,5 Wochenstunden)

Die Wahrnehmungsproblematik bei der Bewegungsanalyse; didaktischer Einsatz von Bewegungsdarstellungen und Medien (Aussagekraft, Einsatzkriterien und organisatorischer Rahmen); spartenspezifische Fachliteratur; fachspezifische Medien (Filme, Video, Unterrichtsmedien).

13. SEMINAR FÜR FACHFRAGEN

Bildungs- und Lehraufgabe:

Vermittlung von spartenspezifischen Themen als Vorbereitung auf die Unterrichtstätigkeit.

Lehrstoff:

(1 Wochenstunde)

Spartenspezifische Schwerpunkte und Themen.

14. SCHNEE - , WACHS - UND GERÄTEKUNDE

Bildungs- und Lehraufgabe:

Befähigung zur Beurteilung von Schnee- und Wachsbedingungen und zur Anwendung optimaler Präparationsmaßnahmen im Skilanglauf.

Lehrstoff:

(1,5 Wochenstunden)

Schneearten; Umwandlungen des Schnees; kleine Lawinenkunde; Schneepräparation; Grundbegriffe der Reibungslehre; Wachsarten; Skibeläge; Temperaturmessung; Wachs- und Präparationstechniken; Pflege der Ausrüstung, Materialkenntnisse; Arten und Eigenschaften des Langlauf-Sportgeräts für verschiedene Zielgruppen.

15. S P O R T S T Ä T T E N B A U U N D
W E T T K A M P F R E G E L N

Bildungs- und Lehraufgabe:

Vermittlung von Grundlagenkenntnissen im Hinblick auf die Anwendung technischer, taktischer und organisatorischer Mittel und Maßnahmen im Skilanglauf sowie Anlegen von Strecken.

Lehrstoff:

(1,5 Wochenstunden)

Internationale und nationale Bewerbsarten und ihre Regelwerk; Betreueraufgaben; Anlage zielgruppengerechter Übungs- Trainings- und Wettkampfstätten unter Berücksichtigung des Natur- und Landschaftsschutzes; Aspekte des Nutzungsrechts.

16. S K I L A U F U N D U M W E L T

Bildungs- und Lehraufgabe:

Verständnis für die Veränderungen und Belastung der Umwelt durch den Skisport; Wissen um Lösungsansätze zur Vermeidung weiterer Schädigungen.

Lehrstoff:

(1 Woche)

Schadensursachen, die durch die Verkehrsmittel (Autos usw.), die Infrastruktur, den Pistenbau, die Erzeugung von Kompaktschnee entstehen; Probleme, die durch den Varianten- und Tourenskilanglauf sowie durch den Skilanglauf verursacht werden. Maßnahmen, welche die Belastungen der Natur verringern bzw. vermeiden helfen, ohne die positiven Werte des Skisports zu schmälern.

17. P R A K T I S C H E Ü B U N G E N

Bildungs- und Lehraufgabe:

Verbesserung des Eigenkönnens als Grundlage für Demonstrations- und Lehrfähigkeit.

Lehrstoff:

(6 Wochenstunden)

Übungsgut der konditionellen Vorbereitung im Trockentraining; Feinformen aller Skilanglauf-Techniken (Grund- und Wettkampftechniken, Übergänge); Festigung verschiedener Technikelemente; praktische Anwendung der theoretischen Grundlagen der Trainingslehre.

18. P R A K T I S C H – M E T H O D I S C H E Ü B U N G E N

Bildungs- und Lehraufgabe:

Einführung in den praktischen Übungs- und Lehrbetrieb im Skilanglauf und methodische Umsetzung in der Demonstrationsfähigkeit.

Lehrstoff:

(8 Wochenstunden)

Spiel- und Übungsformen sowie methodische Reihen im Trocknen und auf dem Schnee; praktische Fehlerdiagnose und methodische Gegenmaßnahmen; Demonstration der Langlaufsteuertechniken; methodische Übertreibung; Lehrproben.