

# Information zur „Fit – Instruktorausbildung Koordination und Kondition“

---

## 1 Was ist die Instruktorausbildung

Die Instruktorausbildung ist die Grundstufe der staatlichen Ausbildungen für Betreuer und Betreuerinnen im Sport.

Die Zielgruppe dieser Ausbildungen sind in erster Linie engagierte Betreuer und Betreuerinnen von Sportgruppen in Vereinen (Multiplikatoren), aber auch interessierte Lehrpersonen, die sich im Sport vertiefte Kenntnisse und Fähigkeiten aneignen wollen und diese auch bereit sind weiterzugeben.

Das Ausbildungsziel ist die kompetente Planung, Organisation, Durchführung und Analyse von Trainingseinheiten mit Nachwuchssportlern und – sportlerinnen einer Sportart oder mit Personen, die Sport zu Zwecken der Freizeitgestaltung und aus Gesundheitsinteressen durchführen.

Weiter Auskünfte entnehmen Sie der Homepage [www.bsapa.at/wien](http://www.bsapa.at/wien) bzw. erhalten Sie per mail unter [infoWien@bsapa.at](mailto:infoWien@bsapa.at)

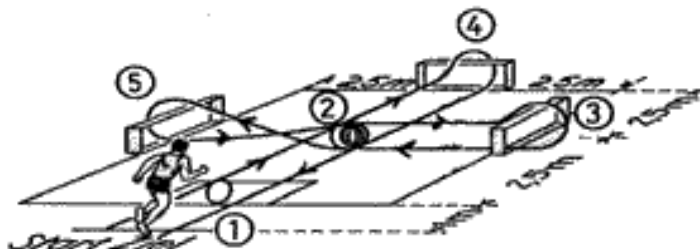
## 2 Welche vergleichbaren körperlichen Voraussetzungen sollen Sie für die „Fit – Instruktorausbildung Koordination und Kondition mitbringen“

Im Zuge der Instruktorausbildung „Fit Koordination und Kondition“ kann es zu einer Überprüfung der konditionellen Voraussetzung bei den Teilnehmern und Teilnehmerinnen kommen. Die Überprüfung der konditionellen Fähigkeiten wird sich an eine der weiter unten aufgelisteten Verfahren anlehnen, berücksichtigt das Lebensalter der Teilnehmer und Teilnehmerinnen sowie die Bewältigung der Aufgaben durch harmonische Bewegungsabläufe.

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sollten sich daher im Vorfeld entsprechend auf geforderte Belastungen während der Ausbildung vorbereiten, die sich an nachfolgenden Belastungen orientieren:

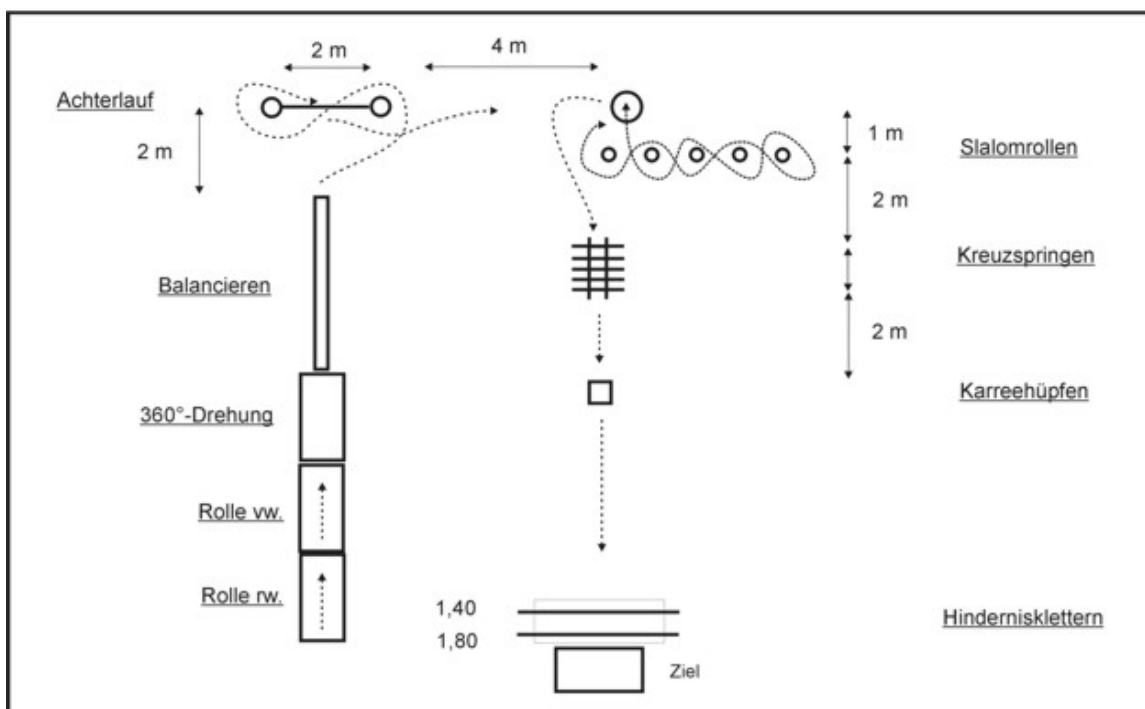
- 1) ÖSTA Grundstufe (entsprechend der Altersstufe) : siehe auch [http://www.oesta.at/de/menu\\_main/oesta](http://www.oesta.at/de/menu_main/oesta)
- 2) ODER 2400m Lauf unter 15 min (je nach Geschlecht und Lebensalter)

3) ODER Kasten-Bumerang Test: Bewältigungszeit ca. 20 – 25 sek. (je nach Geschlecht und Lebensalter)



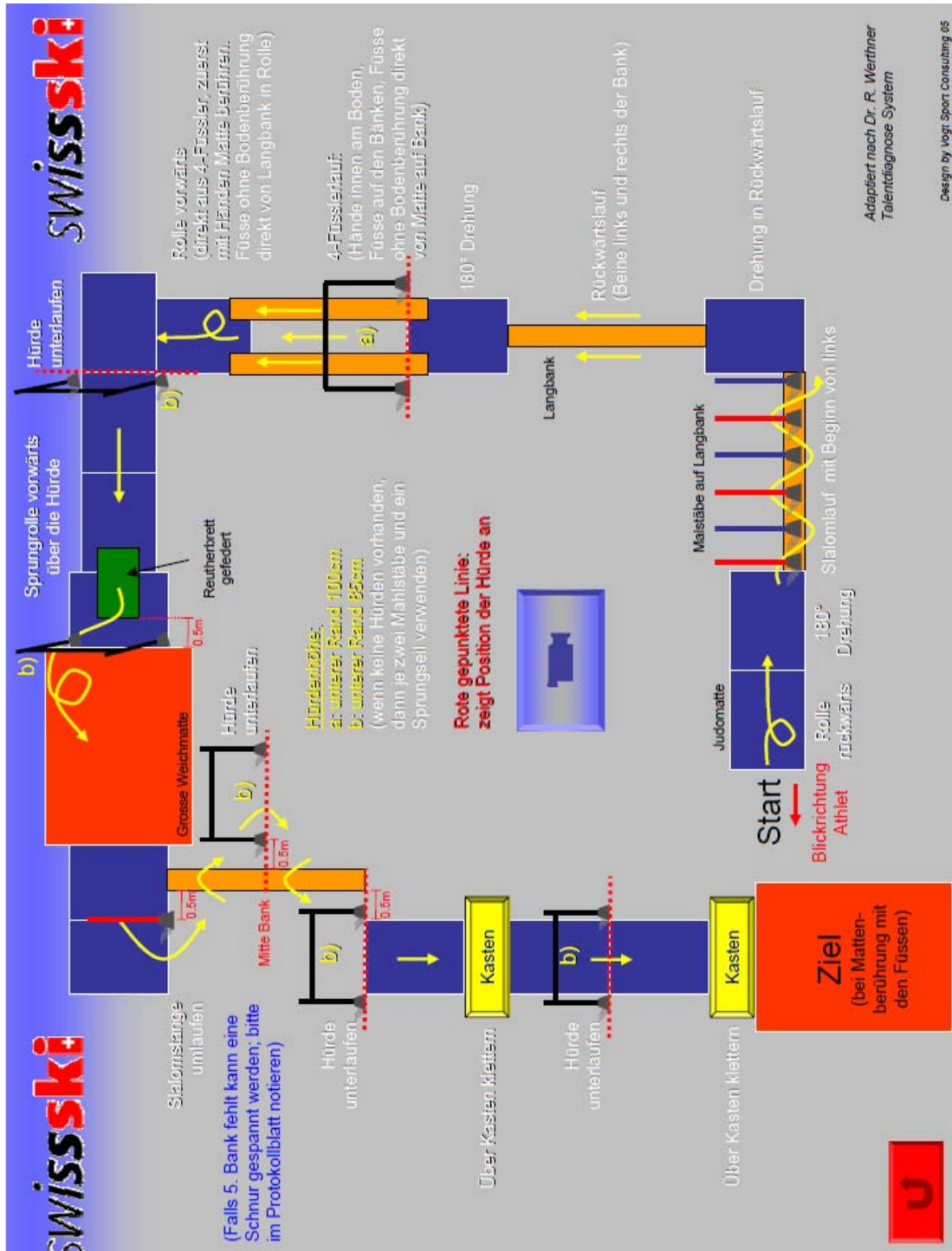
Quelle: [http://www.polizei.niedersachsen.de/dst/pdlg/soltau/neues\\_internet/image\\_dateien/kasten.gif](http://www.polizei.niedersachsen.de/dst/pdlg/soltau/neues_internet/image_dateien/kasten.gif) am 4.3.2010

4) ODER Wr. Koordinationsparcours: Bewältigungszeit ca. 40 sek. (je nach Geschlecht und Lebensalter)



Quelle: [http://w3.dshs-koeln.de/imb/Individualsport/content/e40/e10480/e10481/e11699/e11725/13VLTrainingundGesundheit\\_ger.pdf](http://w3.dshs-koeln.de/imb/Individualsport/content/e40/e10480/e10481/e11699/e11725/13VLTrainingundGesundheit_ger.pdf) am 4.3.2010

5) ODER TDS Hindernislauf: Bewältigungszeit ca. 40 sek. (je nach Geschlecht und Lebensalter)



Quelle: <http://www.ski-thunersee.ch/downloads/swisskipowertest01.pdf> am 4.3.2010

6) ODER entsprechende Schwimmleistung (ÖWR Helferschein) bei Ausbildung, die im Wasser stattfinden: siehe auch [http://www.owr.at/index.php?page=ausb\\_helfer](http://www.owr.at/index.php?page=ausb_helfer)

### 3 Welche zusätzlichen Vorbedingungen bestehen für den Einstieg in die Instruktorausbildung

Sie benötigen folgende Voraussetzungen, wenn Sie sich für die Instruktorausbildung an einer Bundessportakademie anmelden wollen:

- Abgeschlossene Übungsleiterausbildung bestätigt durch den Sportdachverband
  
- 1.Hilfe Auffrischkurs (ca. 6-8 Stunden) wenn der letztmalige Besuch eines 1.Hilfe Kurses länger als 5 Jahre zurückliegt. Folgende Inhalte sollte der Auffrischkurs zumindest beinhalten: Bergung aus akuter Gefahr, Lagerung, Maßnahmen bei Atemstillstand, Maßnahmen bei Herzstillstand, Maßnahmen bei Blutungen, Schockbekämpfung,...

Liegt keine 1.Hilfe Ausbildung im Zuge der Absolvierung des Führerscheins, etc. vor, dann ist der Nachweis einer 16std. 1.Hilfe Grundlagenausbildung (durchgeführt von einer der Einsatzorganisationen) vorzuweisen.

  
- Ärztliches Attest: nicht älter als 6 Monate