



# Ausschreibung Übungsleiter Kajak Jugendbetreuer

**Kursteil 1 Allgemeine Grundlagen für Kanu:** 18.9. bis 19.9.2021 Treffpunkt  
18.9.2021 Weinzödl Graz um 10:00

Wer den Kursteil 1 bereits 2020 in Lienz besucht hat erscheint ausschließlich nur mehr  
zum Kursteil2

**Kursteil 2 Spezielle Grundlagen Wildwasser und Slalom:** Graz 25.9. und Klagenfurt  
26.9. 2021

Anmeldung unter [koehlermanuel@directbox.com](mailto:koehlermanuel@directbox.com) bis 31.08.2021

Die Teilnahme am Kurs ist stark praxisorientiert und erfolgt daher im Kanupoloboot oder  
Wildwasser/Slalomboot. In der Turnhalle / im Kraftraum ist Sportbekleidung Pflicht.

## **Zeitplan**

**Kursteil 1:** 18.9. in Graz 10:00 – 13:00 (4UE), 14:30 – 17:30 (4UE), 19:00 – 20:30  
(2UE)

19.9. 09:00 – 12:00, 14:00 – 17:00

**Kursteil2:** 25.9. in Graz 10:00 – 13:00 (4UE), 14:30 – 17:30 (4UE), 19:00 – 20:30  
(2UE)

26.9. 09:00 -12:00, 14:00 – 17:00

**Kosten:** Die Kosten der Übungsleiterausbildung Kursteil 2 übernimmt der Österreichische  
Kanuverband / Österreichischen Dachverbände, um den Nachwuchssport zu fördern. Es  
fallen lediglich die Kosten für Anreise, Kost, Logie, Hallenmieten und Kopiergeld an.

Die Kosten für Kursteil 1 betragen 1250€ und werden anteilmäßig auf die Teilnehmer  
aus dem Kursteil 1 aufgeteilt. Teilnehmer sind u.a. auch die Übungsleiter für Kanupolo  
i.A.

**Anmeldung:** Bitte ein formloses Mail an [manuel.koehler@kanuverband.at](mailto:manuel.koehler@kanuverband.at)

## **Voraussetzungen für eine Teilnahme:**

- Vollendetes 16. Lebensjahr für die Zertifizierung zum Übungsleiter (Die Teilnahme ist für etwas jüngere Sportler auch möglich)
- Schwimmkenntnisse entsprechend dem Allroundschwimmer nach ÖJRK
- Körperliche und geistige Eignung
- Erste-Hilfe-Kurs (Führerscheinniveau 8 Stunden)

- Zur Erlangung des Übungsleiters besteht die Pflicht alle Unterrichtsgegenstände besucht zu haben.

Dem Übungsleiter im Kajak wird aufgrund der Dauer der Ausbildung und der Lehrinhalte vom OKV die Befähigung bestätigt, eine Gruppe von ca. sechs Teilnehmern auf maximal Wildwasser II - III bzw. Kajaktrainingsstrecken führen/trainieren zu können.

Die konsumierten Lehrinhalte werden in Form mündlicher Prüfungen und eines Lehrauftrittes überprüft.

## Stundentafel

| Unterrichtsgegenstand  | Stundenanzahl Praxis | Stundenanzahl Theorie |
|--|----------------------|-----------------------|
| Methodik und Didaktik im Kanusport:<br>Anfängertraining<br>Anfängerrekrutierung usw. | 4                    |                       |
| Sicherheit,<br>Notfallmanagement Flussskunde   | 4                    | 2                     |
| Materialkunde Wettkampffregeln   |                      | 2                     |
| Eskimorolle  | 2                    |                       |
| Biomechanik und Schlagtechniken,<br>Eigenkompetenz                                   | 4 + 4                | 2                     |
| Rechtliche Aspekte und Organisation<br>des Sports                                    |                      | 2                     |
| Praktische methodische Übungen,<br>Lehrauftritte, Videoanalyse im<br>Wettkampf       | 4                    |                       |
| Sportwissenschaft und Grundlagen<br>des Trainings                                    | 3                    | 3                     |
| Gesamtstundenanzahl  | 13 + 12(Spezialteil) | 10 + 6                |

## Lehrinhalte

OKV-Übungsleiter Anforderungen & Charakteristik  
Zertifizierungsanforderungen  
Charakteristik eines Kanu OKV-Übungsleiters

Methodik Didaktik im Kanusport  
Erfolgreiche Strategien und Lehrmethoden im Outdoorbereich  
Auswahl von Übungs-/Ausbildungsplätzen  
Lehrauftritte mit Theorie und Praxisthemen  
Erstellung von Stundenplänen und deren Verwendung  
Anwerben von Jugendlichen

Erste Hilfe, Notfallmanagement bzw. Eigenkompetenz  
Pflichten des OKV-Übungsleiters

Punkte auf die der OKV-Übungsleiter seine Aufmerksamkeit zu lenken hat  
Unfall / Verletzung was ist zu tun

Sicherheit und Materialkunde

Anpassen des Bootes (Fußstütze, Sitzanlage, Fittings, Spritzdecke)

Paddel

Typen, Teile, Material, richtige Größenauswahl

Grundlagen der Sicherheit am Wasser mit Seiltechniken und Wurfsack

Methodik der Eskimorolle

Biomechanik und Schlagtechniken

Komponenten eines Paddelschlages

Arten der Paddelschläge

Schlagtechniken

Rückwärtsschlag

Stop - Schlag

Bogenschlag vorwärts & rückwärts

Ziehschlag

Hohe Paddelstütze

Flache Paddelstütze

Wriggen

Rechtliche Aspekte

Slalom und WettkampfregeIn

Praktisch methodische Übungen

Fluss Know-How

Strömungsgeschwindigkeit, Richtungen und Änderungen bei Hindernissen

Flussabwärts und aufwärts

Kehrwasser und Linien

Wellen und Löcher

Prallhänge

Effekt von Hindernissen im Wasser

Kraft einer Strömung

künstliche Hindernisse

Aufwärmen, Dehnen und Konditionstraining

Ein & Aussteigen ins Boot

Stabilität im Boot, Sitzhaltung, Positionen,

Paddeltheorien

Paddelhaltung

Gruppenorganisation

Notfall Ablauf

Slalomkurs setzen

Kurs deuten-erklären

Spurlesen

Videostudien

Simulation

Sportwissenschaft und Grundlagen des Trainings

Sportbiologie

Trainingslehre

## **Prüfungsordnung zum Übungsleiter**

Art der Prüfung:

Immanenter Prüfungscharakter (Theoretisch & Praktisch).  
Prüfungskommission:  
Die Prüfungskommission wird aus dem Lehrpersonal gebildet.