

Lehrplan – Übungsleiter Sportklettern

1. Organisationslehre und Recht	
	2 UE T
<p>Der Teilnehmer kennt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Vereins- und Fachverbandsstrukturen • haben Grundwissen um die rechtlichen Aspekte des Bergsports • die Grundlagen der (Vereins-) Versicherung • die Notfallhotline des ÖAV • die spezifischen Aufgaben (Rechte+Pflichten) des ÜL und versteht diese <p>Inhalte:</p> <p>Vereins- und Verbandsstrukturen (ÖAV, VAVÖ, BSPA, ÖWK); Rechtsvortrag des ÖAV – Zivil- und Strafrecht, Verwaltungsrecht, Landesgesetz und Verordnungen; Notfallhotline des ÖAV; Vereinsversicherung für Übungsleiter, Haftpflicht, Rechtsschutz, Kfz- Versicherung; Aus- und Weiterbildungsangebote im ÖAV - Akademie; Ausbildungsangebote der BSPA (Instruktorenkurse, Trainerkurse, Bergführer,...)</p>	
2. Sportmedizin und Sportbiologie	
	1 UE T
<p>Der Teilnehmer kennt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportbiologische und Sportmedizinische Zusammenhänge • Sportartspezifische Verletzungen und Überlastungsrisiken <p>Inhalte:</p> <p>Aktiver und passiver Bewegungsapparat – Skelett, Muskeln Gelenke, Bänder, Sehnen und deren Grundfunktion; Spezifische Belastungen beim Sportklettern und daraus resultierende Problemstellungen;</p>	

3. Grundlagen der Sportpsychologie und Methodik	
	3 UE T
<p>Der Teilnehmer kennt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Didaktische und methodische Prinzipien zur Vermittlung spezieller Lerninhalte im Sportklettern • Grundprinzipien zum Leiten von Gruppen • Gruppendynamische Modelle und die Konsequenzen die sich daraus für den Kursbetrieb ergeben • Strategien zur Lösung verschiedener Arten von Konflikten • Entwicklungsbedingte Unterschiede der verschiedenen Altersgruppen auf die psychomotorischen Eigenschaften (Konzentration, Ablenkbarkeit, Aufmerksamkeitsdauer, usw.) <p>Inhalte:</p> <p>Führen und Leiten; Ordnungsrahmen; Grundlagen der Kommunikation; Motivation von Gruppen; Bedeutung der eigenen Motivation; Moderieren und Präsentieren; Gruppendynamik; Entwicklungspsychologische Grundlagen, Konfliktlösungsstrategien</p>	
4. Trainingslehre	
	1 UE T
<p>Der Teilnehmer kennt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsbestimmende Merkmale beim Sportklettern • Verschiedene Trainingsmethoden um die erwünschten Ziele zu erreichen. <p>Inhalte:</p> <p>Trainingsmethoden und -formen beim Sportklettern</p>	
5. Bewegungslehre	
	1 UE T /8 UE P
<p>Der Teilnehmer kennt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Grundtechniken und deren methodischen Aufbau • die Phasenstruktur im Sportklettern und dessen methodischen Aufbau <p>Inhalte:</p> <p>Ablauf der Phasen im Sportklettern; treten, steigen, körperpositionieren;</p>	

6. Gerätekunde und Ausrüstung	
	1 UE T / 1 UE P
<p>Der Teilnehmer kennt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Sicherheitskriterien der Sportkletterausrüstung • die gängigen Sicherungsgeräte • die notwendige Sportkletterausrüstung und deren Handhabung <p>Inhalte: HMS, Grigri, Smart und Clickup, Tuber und ähnliche; Kletterausrüstung; Normen</p>	
7. Rettungstechnik und Notfallmanagement	
	1 UE T / 3 UE P
<p>Der Teilnehmer kennt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Methoden um die gängigen Sicherungsgeräte abzubinden • den Notfallalgorithmus • Die Prozedere zum Absetzen eines Notrufs (Wo Was?..) <p>Inhalte: Notfallalgorithmus (Situationsüberblick-Notruf-Bweustseinskontrolle-Atemkontrolle-Abtransport)</p>	
8. Planung und Orientierung	
	1 UE T
<p>Der Teilnehmer kann:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einen Kletterführer zur Planung richtig einsetzen • Sich mit einem Kletterführer im Gelände orientieren (Routen und Boulder finden) • Topos lesen <p>Inhalte: Bewertungsskala; Kletterführerliteratur (Wichtige Informationen im Führer)</p>	

9. Risikomanagement, Sicherheitstechnik	
	1 UE T / 6 UE P
<p>Der Teilnehmer kann:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objektive und subjektive Gefahren erkennen und einschätzen • Die gängigen Sicherungsgeräte richtig bedienen und kennt die häufigsten Sicherungsfehler • Korrekt stürzen und einen Sturz halten • Topropestationen einrichten • Umfädeln am Umlenkpunkt und das auch vermitteln <p>Inhalte: Umfädeln; Sichern; Alpine Gefahren;</p>	
10. Praktische Übungen	
	6 UE P
<p>Der Teilnehmer kann:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sich im Schwierigkeitsgrad 6- mit einer korrekten Technik bewegen <p>Inhalte: Klettertechnik; Eigenkönnen Verbesserung</p>	
11. Praktisch Methodische Übungen	
	8 UE P
<p>Der Teilnehmer kann:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Grundtechniken bis hin zur Standardbewegung mit einem ausreichendem Methodischen Repertoire vermitteln • Die Übungen nach den methodischen Grundsätzen richtig aufbauen • die Bewegungsfehler seiner Kursteilnehmer erkennen richtig korrigieren • Kletterspiele zum Erlernen von Seil-, Sicherungs- und Klettertechniken richtig einsetzen • die richtige Handhabung der gängigen Sicherungsgeräte didaktisch methodisch und altersgerecht vermitteln <p>Inhalte: Methodik; Übungskatalog; Eigenkönnen; Bewegungslehre, Kletterspiele(Kletterspielebuch des ÖAV)</p>	

12. Überprüfung des Praxiswissens inkl. Kletterregeln

6 UE

- Prüfungsrouten ca. 6-/5c (flash)
- überprüft wird die Klettertechnik im Niveau von ca. 6-, dies kann in einer schwereren Route geprüft werden (ev. Technikboulder)
- Stürzen und Sturz dynamisch halten
- Umfädeln am Top
- Abbinden der Sicherungsgeräte (Tuber, HMS, HWS)
- Abseilen mit Kurzprusik
- Kletterregeln
- Lehrauftritt- Themen

Übungen zum Steigen

Übungen zum Eindrehen

Übungen zur stabilen Körperposition

Spiele zum spezifischen Aufwärmen

Übungen zur Vermeidung der offenen Tür

Allgemeines und Spezielles Aufwärmen

Die erste Stunde „Klettertechnik für Kinder“

Die erste Stunde „Seiltechnik für Erwachsene“

Sturztraining mit fortgeschrittenen Jugendlichen

Das erste Mal „Vorstieg für Erwachsene“

Das erste Mal „Vorstieg für Kinder“

Einführung in die Standardbewegung

Frontales und eingedrehtes Klettern mit Jugendlichen

Reibungsklettern für Erwachsene

Methodik „Umfädeln am Top“

Griffe und richtiges Greifen inkl. Belastungsrichtungen

Boulderbau

Kletterspiele an der Boulderwand

Kletterspiele Toprope

Bei Durchfallen muss der jeweilige Block wiederholt werden (Seiltechnik, Route, Lehrauftritt).

Zwischen Prüfung und Nachprüfung müssen mindestens 3 Wochen und maximal 2 Jahre liegen.

