

KARATE NIEDERÖSTERREICH

ZVR-Zahl: 292189511



ÜBUNGSLEITER-AUSBILDUNG 2021

AUSBILDUNGSOR **SPORT.ZENTRUM. N** 3100 St. Pölten, Dr. Adolf-Schärf-Straße 25

THEORIE: SPORTZENTRUM NIEDERÖSTERREICH / SEMINARRAUM im HAUS DES SPORTS

PRAXIS: SPORTZENTRUM NIEDERÖSTERREICH / Ballsporthalle 1 bzw. 2

KURSINHALTE:

Dieser Kurs dient dazu, **Basis-Kenntnisse** für den **Karate-Unterricht** zu erwerben. Der Kurs adressiert sich an alle, **die einmal unterrichten wollen**. Ein abgeschlossener Übungsleiter-Kurs ist **Voraussetzung für die Zulassung zur Ausbildung zum staatlich geprüften Instruktor** und zur **NÖ Danprüfung**.

KURSLEITER:

Mag. Eva PAKOSTA, 4. Dan, staatl. geprüfte Karate-Trainerin, Sportwissenschaftlerin

KURSLEHRER:

Harald ATZMÜLLER, 3. Dan, Erste Hilfe-Lehrbeauftragter beim Roten Kreuz

Robert HORAK, 7. Dan Jiu-Jitsu, staatl. geprüfte Jiu-Jitsu-Trainer, Präsident JJVÖ

Erhard KELLNER, 9. Dan, staatl. geprüfter Diplomtrainer für Karate, Sportdirektor des NÖ LV für Karate

Michael KOMPEK, 3. Dan, Karate-Instruktor, NÖ Kata Landestrainer

Mag. Eva PAKOSTA, 4. Dan, staatl. geprüfte Karate-Trainerin, Sportwissenschaftlerin

Diplom-Sportlehrer Erich PILS, 2. Dan, Nationalteam-Masseur, Ausbildungs koordinater am BORGL St. Pölten

Dr. Monika Johanna SCHULTE, 2. Dan, Versicherungsmaklerin, WIFI-Vortragende, Karate-Instruktorin

TEILNAHMEBEDINGUNGEN:

- ➔ Mindestgraduierung 3. Kyu, Mindestalter 15 Jahre, beides zum Zeitpunkt der Abschlussprüfung.
- ➔ Die Teilnehmerzahl ist auf 25 beschränkt.
- ➔ Der Kurs kann nur abgeschlossen werden, wenn ausnahmslos ALLE Unterrichtseinheiten besucht wurden!!

KURSKOSTEN:

€ 150,- pro Person für Mitglieder eines ÖKB-Vereins

zu überweisen an:

Konto des NÖ Landesverband für Karate und verwandte Kampfkünste

Raiffeisenbank Region St. Pölten

IBAN: **AT80 3258 5000 0121 0061**

BIC: RLNWATWWOBG

ANMELDUNGEN/INFO:

➔ Eva Pakosta, 3032 Eichgraben, Nikolaus Lenaustr.14

➔ Mobiltelefon: +43 676 / 51 0 33 59

➔ Email: eva.pakosta@gmx.at

Anmeldung bitte **mittels beigefügtem Formular** an obige Adresse oder obige Email-Adresse senden.

Die **ANMELDEFRIST** endet am **01. März 2021**

UNTERKUNFT:

Für Unterkunft und Verpflegung ist selbst zu sorgen.

Auskünfte beim Kursleiter.



Eva Pakosta

Eva Pakosta, Kursleiterin

Niederösterreichischer Landesverband für
Karate und verwandte Kampfkünste
Jänner, 2021



ÜBUNGSLEITER-AUSBILDUNG 2021

TERMINE UND INHALTE:

Modul I: 09. – 11. April 2021

Freitag, 09.04.2021	18:00 – 19:30	Sportbiologie	Pils
	19:45 - 21:15	Sportbiologie	Pils
Samstag, 10.04.2021	09:00 – 10:30	Trainingslehre: Grundlagen	Pakosta
	10:45 – 12:15	Methodik: Aufbau einer Trainingseinheit	Pakosta
	14:00 – 15:30	Praxis: Aufwärmen	Pakosta
	15:45 – 17:15	Praxis: Kindertraining	Pakosta
Sonntag, 11.04.2021	09:00 – 10:30	Erste Hilfe	Atzmüller
	10:45 – 12:15	Erste Hilfe	Atzmüller
	14:00 – 15:30	Praxis: Kihon	Kompek
	15:45 – 17:15	Praxis: Kata	Kompek

Modul II: 23. – 25. April 2021

Freitag, 23.04.2021	18:00 – 19:30	Praxis: Fallschule, Würfe	Horak
	19:45 - 21:15	Praxis: Selbstverteidigung	Horak
Samstag, 24.04.2021	09:00 – 10:30	Versicherungs- und Haftungsfragen	Schulte
	10:45 – 12:15	Über Karate (Philosophie, Geschichte)	Kellner
	14:00 – 15:30	Praxis: Kumite	Pakosta
	15:45 - 17:15	Praxis: Bunkai	Pakosta
Sonntag, 25.04.2021	09:00 – 10:30	Praxis: Lehrauftritte	Kompek/ Pak.
	10:45 – 12:15	Praxis: Lehrauftritte	Kompek/ Pak.
	14:00 – 15:30	Regelkunde	Kellner
	15:45 - 17:15	Anti-Doping (NADA/WADA)	Kellner

Kommissionelle Abschlussprüfung am 08. Mai 2021 08:00-13:00

**KARATE
NIEDERÖSTERREICH**

ZVR-Zahl: 292189511



**Anmeldung
zur
Karate Übungsleiter-Ausbildung 2021**

Bitte vollständig ausfüllen!

NAME: _____

Vorname: _____

Straße: _____

Postleitzahl, Ort: _____

Geburtsdatum: _____

Beruf: _____

Verein: _____

Graduierung: _____ **Stil:** _____

Tel.: _____

Email: _____

Datum, Ort: _____

Unterschrift

**Anmeldung einzusenden bis spätestens 01. März 2021
an: Eva Pakosta, 3032 Eichgraben, Nikolaus Lenaustr.14
oder an: eva.pakosta@gmx.at**