

# KARATE NIEDERÖSTERREICH

ZVR-Zahl: 292189511



## ÜBUNGSLEITER-AUSBILDUNG 2021

**AUSBILDUNGSORT**  3100 St. Pölten, Dr. Adolf-Schärf-Straße 25

**THEORIE:** SPORTZENTRUM NIEDERÖSTERREICH / SEMINARRAUM im HAUS DES SPORTS

**PRAXIS:** SPORTZENTRUM NIEDERÖSTERREICH / Ballsporthalle 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](mailto:eva.pakosta@gmx.at)

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

Die **ANMELDEFRIST** endet am **01. September 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  
Juli, 2021



# ÜBUNGSLEITER-AUSBILDUNG 2021

## TERMINE UND INHALTE:

### Modul I: 24. – 26. September 2021

<b>Freitag, 24.09.2021</b>	18:00 – 19:30	Trainingslehre: Grundlagen	Pakosta
	19:45 – 21:15	Methodik: Aufbau einer Trainingseinheit	Pakosta
<b>Samstag, 25.09.2021</b>	09:00 – 10:30	Sportbiologie	Pils
	10:45 – 12:15	Sportbiologie	Pils
	14:00 – 15:30	Praxis: Fallschule, Würfe	Horak
	15:45 – 17:15	Praxis: Selbstverteidigung	Horak
<b>Sonntag, 26.09.2021</b>	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: 01. – 03. Oktober 2021

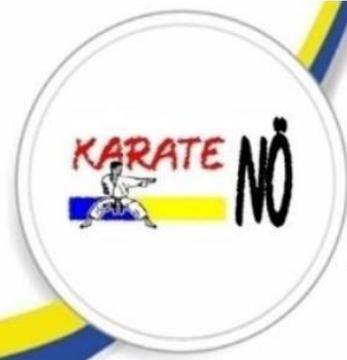
<b>Freitag, 01.10.2021</b>	18:00 – 19:30	Praxis: Aufwärmen	Pakosta
	19:45 – 21:15	Praxis: Kindertraining	Pakosta
<b>Samstag, 02.10.2021</b>	09:00 – 10:30	Versicherungs- und Haftungsfragen	Schulte
	10:45 – 12:15	Über Karate (Philosophie, Geschichte)	Kellner
	14:00 – 15:30	Praxis: Kumite	Pakosta
	15:45 – 17:15	Praxis: Bunkai	Pakosta
<b>Sonntag, 03.10.2021</b>	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 09. Oktober 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 1. September 2021**  
**an: Eva Pakosta, 3032 Eichgraben, Nikolaus Lenaustr.14**  
**oder an: [eva.pakosta@gmx.at](mailto:eva.pakosta@gmx.at)**