

KARATE NIEDERÖSTERREICH

ZVR-Zahl: 292189511



ÜBUNGSLEITER-AUSBILDUNG 2019

AUSBILDUNGsort: **SPORT.ZENTRUM.**  3100 St. Pölten, Dr. Adolf-Schärf-Straße 25

THEORIE: SPORTZENTRUM NIEDERÖSTERREICH / SEMINARRAUM im HAUS DES SPORTS

PRAXIS: SPORTZENTRUM NIEDERÖSTERREICH / GYMNASIKHALLE

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, 8. Dan, staatl. geprüfter Diplomtrainer für Karate, Sportdirektor des NÖ LV für Karate

Michael KOMPEK, 2. Dan, Karate-Instruktor

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

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

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

TEILNAHMEBEDINGUNGEN:

- ➔ Mindestgraduierung 3. Kyu, Mindestalter 16 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: RNLNAT33XXX

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. Jänner 2019**

UNTERKUNFT:

Für Unterkunft und Verpflegung ist selbst zu sorgen.

Auskünfte beim Kursleiter.



Eva Pakosta

Eva Pakosta, Kursleiterin

Niederösterreichischer Landesverband für
Karate und verwandte Kampfkünste
September, 2019



ÜBUNGSLEITER-AUSBILDUNG 2019

TERMINE UND INHALTE:

Modul I: 18. – 20. Jänner 2019

Freitag, 18.01.2019	18:00 – 19:30	Trainingslehre: Grundlagen	Pakosta
	19:45 - 21:15	Methodik: Aufbau einer Trainingseinheit	Pakosta
Samstag, 19.01.2019	09:00 – 10:30	Praxis: Fallschule, Würfe	Horak
	10:45 – 12:15	Praxis: Selbstverteidigung	Horak
	14:00 – 15:30	Praxis: Aufwärmen	Pakosta
	15:45 – 17:15	Praxis: Kindertraining	Pakosta
Sonntag, 20.01.2019	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: 15. – 17. Februar 2019

Freitag, 15.02.2019	18:00 – 19:30	Sportbiologie	Pils
	19:45 - 21:15	Sportbiologie	Pils
Samstag, 16.02.2019	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, 17.02.2019	09:00 – 10:30	Praxis: Lehrauftritte	Kompek/ Pakosta
	10:45 – 12:15	Praxis: Lehrauftritte	Kompek/ Pakosta
	14:00 – 15:30	Coaching	Kellner
	15:45 - 17:15	Respekt und Sicherheit	Kellner

Kommissionelle Abschlussprüfung am 09. März 2019

**KARATE
NIEDERÖSTERREICH**

ZVR-Zahl: 292189511



**Anmeldung
zur
Karate Übungsleiter-Ausbildung 2019**

Bitte vollständig ausfüllen!

NAME: _____

Vorname: _____

Straße: _____

Postleitzahl, Ort: _____

Geburtsdatum: _____

Beruf: _____

Verein: _____

Graduierung: _____ **Stil:** _____

Tel.: _____

Email: _____

Datum, Ort: _____

Unterschrift

**Anmeldung einzusenden bis spätestens 01. Jänner 2019
an: Eva Pakosta, 3032 Eichgraben, Nikolaus Lenaustr.14
oder an: eva.pakosta@gmx.at**