



ÖSTERREICHISCHER GEWICHTHEBERVERBAND

Kundmannngasse 35/2 /1, 1030 Wien / Tel + Fax: +43 (0) 1 749 70 61 / E: ogv@aon.at / www.gewichtheben.net / AT58 2011 1000 0002 2012 / ZVR-Zahl: 382905626

Gewichtheben – Übungsleiterkurs:

Lernziele



Fach	Wiedergeben/Verstehen	Anwenden	analysieren
Organisationslehre	Verbandsstruktur, Zuständigkeiten und organisatorische Abläufe innerhalb des ÖGV		
Sportmedizin, Sportbiologie, Erste Hilfe	Grobaufbau von Muskel und Zelle, Bewegungsapparat, Stoffwechsel (inkl. Grundriss der Ernährungslehre)	Muskeln identifizieren und benennen,	Muskelfunktionen erkennen
Grundlagen der Sportpsychologie und Methodik	Persönlichkeitstypen, Motivationen Lernen	Psychoregulation, kognitive Umstrukturierung, Lernen durch Verstärkung	Zuordnung von Interventionen zu Athleten
Bewegungslehre und Biomechanik	Technikleitbild Geschwindigkeiten und Diagramme	Vergleich realer Abläufe mit dem Leitbild	Abweichungen individueller Technik vom Leitbild
Trainingslehre	Reiznormative Periodisierung Trainingsprinzipien	Variation der Normative, Trainingsprinzipien	Ergebnisse des Trainings auf die Leistung
Gerätekunde und Wettkampfbestimmungen	Regeln des Gewichthebersports Geräte		Abweichungen von realen Versuchen vom Reglement
Rechtsgrundlagen und Versicherungsfragen	Rechtsgrundlagen		
Praktische Übungen	Allgemeinentwickelnde Übungen, Trainingsübungen und -wirkungen Ausgleichsübungen, Testverfahren, Normen	Testverfahren und Normwerte	Bedarf an AEÜ, AÜ anhand von Beobachtungen und Tests
Praktisch-methodische Übungen	Lehrweg, Zubringerübungen, Kraftübungen	optimale Hilfen zum Erwerb / zur Verbesserung der Technik	Einfluss von Interventionen auf die sportliche Leistung

Ausgearbeitet:

Ausbildungsreferent Herbert Schandl 0676 34 89 890

herbertschandl@gmail.com



AUSTRIAN SPORTS
Bundes-Sport GmbH



Bundesministerium
Öffentlicher Dienst
und Sport

