



## ÖSTERREICHISCHER GEWICHTHEBERVERBAND

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

### Inhalte zum Übungsleiterkurs:

#### Organisationslehre:

- Aufbau und Struktur des ÖGV
- Funktionen und Kompetenzen bzw. Aufgaben
- Geschichte des ÖGV
- Kaderaufnahme

#### Sportmedizin, Sportbiologie, Erste Hilfe:

- Aufbau von Zelle und Muskel
- Der Bewegungsapparat
- Stoffwechsel
- Grundlagen der Ernährungslehre

#### Sportpsychologie und Methodik:

- Persönlichkeit
- Motivation
- Zielsetzung
- Psychoregulation
- Lerntheorien und motorisches Lernen

#### Bewegungslehre und Biomechanik:

- Das Technikleitbild
- Geschwindigkeiten und Diagramme – Empfehlungen des IAT

#### Trainingslehre:

- Reiznormative
- Trainingsprinzipien
- Periodisierung

#### Gerätekunde und Wettkampfbestimmungen:

- Regeln
- Geräte: Hanteln, Scheiben, Treppen

#### Rechtsgrundlagen und Versicherungsfragen:

- Vereinsrecht: Statuten, Versicherung

#### Praktische Übungen:

- Trainingsübungen zu Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit
- Ausgleichsübungen
- Testverfahren zu Kraft und Beweglichkeit

#### Praktisch-methodische Übungen:

- Lehrweg im Gewichtheben
- Korrekte Ausführung von Übungen des Übungskatalogs
- Varianten und Alternativen

#### Ausgearbeitet:

Ausbildungsreferent Herbert Schandl 0676 34 89 890

[herbertschandl@gmail.com](mailto:herbertschandl@gmail.com)



AUSTRIAN SPORTS  
Bundes-Sport GmbH



Bundesministerium  
Öffentlicher Dienst  
und Sport

