

Anlage C.7

LEHRGANG ZUR AUSBILDUNG VON INSTRUKTORINNEN UND INSTRUKTOREN FÜR HOCHTOUREN

I. Allgemeines Bildungsziel

Der Lehrgang zur Ausbildung von Instruktorinnen und Instruktoren für Hochtouren hat in einem einsemestrigen Bildungsgang unter Bedachtnahme auf § 1 des Bundesgesetzes über Schulen zur Ausbildung von Leibeserziehern und Sportlehrern zum Ziel, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingehend mit den fachlichen und erzieherischen Anforderungen einer Instruktorin/eines Instruktors für Hochtouren vertraut zu machen.

Instruktorin/Instruktor für Hochtouren im Sinne dieser Verordnung ist eine nach den folgenden Bestimmungen ausgebildete und qualifizierte fachkundige Person, die befähigt ist, Personen (Gruppen) – mit dem Schwerpunkt im alpinen Vereinswesen – auf Hochtouren zu betreuen und zu führen.

Die Aufgabe der Instruktorin/des Instruktors für Hochtouren ist es, Bergsteigerinnen und Bergsteiger mit hoher Eigenverantwortlichkeit und gut entwickeltem Risikobewusstsein – mit dem Schwerpunkt der Tätigkeit im alpinen Vereinswesen – auszubilden und zu unterrichten.

Instruktorinnen und Instruktoren wissen um ihre Mitverantwortung für die Persönlichkeitsentwicklung der ihnen anvertrauten Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen Bescheid.

II. STUNDENTAFEL

(Gesamtstundenzahl und Stundenausmaß der einzelnen Unterrichtsgegenstände. Hierbei ist bei jedem Unterrichtsgegenstand das gesamte Stundenausmaß im Falle der Einbeziehung von Formen des Fernunterrichtes angegeben.)

		Unterrichtseinheiten
A.	Pflichtgegenstände	
I.	Theorie	
	1. Religion (Ethik)	2
	2. Deutsch (Kommunikation/Rhetorik)	10
	3. Organisation des Sports	2
	4. Betriebskunde und Recht (Recht, Haftung und Versicherung)	3
	5. Sportbiologie und 1.Hilfe	12
	6. Angewandte Trainings- und Bewegungslehre	8
	7. Sportpädagogik und Sportmethodik	6
	8. Sportpsychologie	6
	9. Orientierungs- und Kartenkunde	6
	10. Risikomanagement und Unfallkunde	4
	11. Wetterkunde	4
	12. Naturkunde und Ökologie	4
	13. Gerätekunde und Ausrüstung	4
	14. Führungs- und Sicherungstheorie	4
	Zwischensumme	75
II.	Praxis	
	15. Praktische Übungen	
	15a. Trainings- und Bewegungslehre	6
	15b. Hochtouren (Firn, Fels und Eis)	50
	15c. Bergrettungstechnik	20
	16. Praktisch-methodische Übungen	14
	Zwischensumme	90
	SUMME	165

B.	Freigegegenstände		
	17.	Aktuelle Fachgebiete im Ausmaß von 10 Stunden.	

III. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN UND DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE

In den einzelnen Unterrichtsstunden ist die pädagogische und erzieherische Zielsetzung zu berücksichtigen. In allen Gegenständen, besonders in den theoretischen, ist auf die spätere Lehr- und Führungstätigkeit der Instruktorin/des Instructors für Hochtouren – mit dem Schwerpunkt im alpinen Vereinswesen – Bedacht zu nehmen.

Der sinnvolle Einsatz von Formen des e-learning oder mobile learnings ist zu prüfen. Sollte ein Lehrgang unter Einbeziehung solcher Lehr- und Lernformen durchgeführt werden, so ist zu Beginn des Bildungsganges eine entsprechende und ausreichende Einführung zu geben. Die Unterlagen sind so zu gestalten, dass Inhalt und Umfang auf einen normal laufenden Ausbildungslehrgang Bedacht nehmen. Das festgelegte Lehrziel muss auch bei Einbeziehen dieser Lehr- und Lernformen erreicht werden.

Der Lehrstoff ist unter Heranziehung von Anschauungsmaterial wie Filme, Demonstrationen usw. zum besseren Verständnis und zur leichteren Anwendung in der Praxis darzubieten.

Fächerübergreifender Unterricht ist anzustreben, und auf die Querverbindungen zwischen den einzelnen Gegenständen ist hinzuweisen. In den praktischen Übungen sind methodische Hinweise zu geben. Die Teilnehmerinnen/die Teilnehmer sind zur Selbständigkeit anzuregen.

Im Bereich der Bildungs- und Lehraufgaben werden die entsprechenden Lernergebnisse des Gegenstandes beschrieben. Lernergebnisse sind durch eine Inhaltsdimension und durch eine Handlungsdimension gekennzeichnet. Die Handlungsdimension, d.h. die Ebene auf welcher Lernstufe die Teilnehmerin/der Teilnehmer den Inhalt eines Lernergebnisses erwerben soll, sind durch die Buchstaben (A), (B) und (C) gekennzeichnet. Dabei kennzeichnet

(A) die Lernstufe „Wiedergeben“: Informationen wiedergeben können, Bescheid wissen über, effektive Verhaltensstrategien kennen

(B) die Lernstufe „Anwenden“: Fakten interpretieren, vergleichen und gegeneinander abwägen können, Muster erkennen können, Probleme unter Anwendung von Skills und Wissen lösen können; angeeignetes Wissen in die Anleitung von Sportgruppen umsetzen können

(C) die Lernstufe „Analysieren/Evaluieren“: Urteile auf Basis von Kriterien und Standards fällen können; bekannte Elemente zu einem neuen Muster oder einer neuen Struktur zusammenfügen können; Ursachen für nicht zielführendes Verhalten erkennen können; aus Erfahrungen neue Optionen generieren können;

IV. LEHRPLÄNE FÜR DEN RELIGIONSUNTERRICHT

(Bekanntmachung gemäß § 2 Abs. 2 des Religionsunterrichtsgesetzes)

a) Katholischer Religionsunterricht

Der Lehrplan für den Religionsunterricht am Lehrgang zur Ausbildung von Sportlehrern (Anlage A.1) ist sinngemäß anzuwenden, wobei der Religionslehrer nach pädagogischen und methodischen Gesichtspunkten auszuwählen hat.

b) Evangelischer Religionsunterricht

Bildungs- und Lehraufgabe:

Siehe Sportlehrerausbildung (Anlage A.1).

Lehrstoff:

Siehe Anlage A. 1 Abschnitt IV.

Der Lehrstoff ist entsprechend der Ausbildungsdauer zu kürzen und zu raffen.

V. BILDUNGS- UND LEHRAUFGABEN DER EINZELNEN UNTERRICHTSGEGENSTÄNDE, AUFTEILUNG DES LEHRSTOFFES

1. Religion (Ethik)

Siehe Abschnitt IV.

Ergänzend werden als Bildungs- und Lehraufgabe formuliert:

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Aspekte der Sportethik als Teil der angewandten Ethik beschreiben. (A)
- Positionen zu zentralen sportethischen Themen beziehen. (B)

Lehrstoff

Spannungsfeld Spielregeln – Rechtsnormen – unbedingte moralische Normen, Spannungsfeld persönliche versus institutionelle Verantwortung in ethischen Fragen und Entscheidungen; Integration und Inklusion; spirituelle Erfahrungen und spiritueller Zugang beim Bergsteigen, Bedeutung ethischen Handelns; Leistungsorientierung vs. Erlebnisorientierung beim Bergsteigen; ehrliche Berichterstattung im Bergsport; verweigerte Hilfeleistung, ...

2. Deutsch (Kommunikation/Rhetorik)

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Referate über verschiedene alpine Fachthemen unter Verwendung der Grundlagen von Kommunikation und Präsentation zielgruppenadäquat präsentieren. (C)

Lehrstoff

Einführung in die Fachterminologie; Moderations- und Präsentationstechniken, kritische Auseinandersetzung mit Fachliteratur; Feedback als wesentliches Element der Kommunikation, Referate;...

3. Organisation des Sports

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- die wesentlichen Eckpfeiler der Organisation des Sports insbesondere des alpinen Sports in Österreich sowie auf internationaler Ebene benennen. (A)
- Ausbildungen/Touren planen und organisieren. (B)

Lehrstoff

Staatliche und föderative Verankerung des Sports, Förderstrukturen in Österreich, Ausbildungsstrukturen in Österreich; Stellung und Bedeutung der Bundessportakademien in der Ausbildungslandschaft für den Sport; Organisation der alpinen Vereine in Österreich: Zielsetzungen, Aufgaben, Ehrenamtlichkeit; Internationale Institutionen: UIAA, CAA, ICAR; Ausbildungswege/modelle (Vereinssport – Berufsausbildung); ...

Auswahl eines Kursstandortes, Ausschreibung, Vorbesprechung, Kommunikation mit Kursstandorten, Buchung, Organisation vor Ort; Materialverleih; ...

4. Rechtliche Grundlagen

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- in Grundzügen die rechtliche Situation ihres Aufgaben- und Tätigkeitsbereiches abschätzen. (B)
- wichtige Fachtermini der gesetzlichen Grundlagen des Bergsports erläutern. (A)
- das Verhalten als Instruktorin und Instruktor nach einem Unfall aus rechtlicher Sicht wiedergeben. (A)

Lehrstoff

Gesetzliche Grundlagen des Bergsports bzw. des Freizeitrechts (Wegefreiheit) in Österreich; Pflichten und Rechte von InstruktorInnen/Instruktoren; Klärung der Begriffe Sorgfaltsmaßstab, Fahrlässigkeit, Maßfigur; Schadensfälle und Haftungsfragen im Straf- und Zivilrecht; Verwaltungsrecht, ...

Versicherungsfragen; Möglichkeiten der Krisenintervention (Notfallhotline); Abgrenzung der ehrenamtlichen Tätigkeit und Bergführergesetze; Rechtsformen der alpinen Vereine; Gemeinnützigkeit; Abgrenzung der ehrenamtlichen Tätigkeit; rechtliche Konsequenzen nach einem Unfall;...

5. Sportbiologie und 1.Hilfe**Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- sportbiologische Zusammenhänge der menschlichen Organe benennen und mittels Beispielen beschreiben. (A)
- spezifische Erste Hilfe leisten und Maßnahmen zur Verletzungsprophylaxe ergreifen. (B)
- das Unfallmanagement eines alpinen Notfalls bis zum Eintreffen der organisierten Bergrettung übernehmen. (C)
- die Mechanismen der Höhenanpassung benennen und wirkungsvolle Maßnahmen zur Vermeidung der akuten Bergkrankheit ergreifen (B)

Lehrstoff

typische Verletzungen und lebensbedrohende Zustände; Sofortbergung, Erstversorgung von Verletzungen jeglicher Art und Organisation der entsprechende Hilfe; Sonne-, Hitze-, Kälteschäden; Bergsteigen in großen Höhen: akute Bergkrankheit und Höhenproblematiken, Akklimatisation); Reanimation; Grundlagen der Dopingproblematik,...

Aufbau des Skeletts, des Stütz- und Bewegungsapparates; Biomechanische Grundlagen des Hochtourenbergsports; Verletzungsprophylaxe; Herz und Kreislauf; Ernährung und Verdauung; Schäden am Bewegungsapparat; Hygiene im Sport; Energiebereitstellung, Unfallmanagement (Notfallmeldung, Einweisung eines Hubschraubers im Gelände,...); ...

6. Angewandte Trainings- und Bewegungslehre**Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- erklären, wie durch systematisches und regelmäßiges Bewegen bzw. sportliches Training funktionelle und strukturelle Anpassungen im Organismus ausgelöst werden. (A)
- das Training von leistungsbestimmenden Merkmalen für den Hochtourenbereich methodisch unterstützen. (B)
- die körperliche Vorbereitung als Maßnahme der Risikoreduktion methodisch anleiten und organisieren. (B)

Lehrstoff

Physikalische Grundlagen des Bergsportes in großen Höhen; Grundlagen der Bewegungssteuerung (Koordination); psychische Einflüsse auf die Bewegungssteuerung; Bewegungseigenschaften (Rhythmus, Dynamik, Präzision); motorische Entwicklung; leistungsbestimmende Merkmale und Möglichkeiten zur Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten; Belastungsgrundsätze, Belastungsmethoden; Leistungskontrollen; Grundlagen der Trainingsplanung; ...

7. Sportpädagogik und Sportmethodik**Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- grundsätzliche Lerntheorien sowie didaktische und methodische Grundsätze des Sportunterrichts im Bereich Bergsteigen erklären. (A)
- diese Basistheorien vor dem Hintergrund von Lernzielen im Führen und Unterrichten auf Hochtouren anwenden. (B)
- Lernprozesse von Personen begleiten und Rahmenbedingungen für Lernerfahrungen im Hochtourenbereich gestalten. (C)

Lehrstoff

Grundbegriffe der Pädagogik, Didaktik und Methodik; Lerntheorien; Kenntnis verschiedener Unterrichtsformen und ihrer Bedeutung für die verschiedenen Inhalte im alpinen Gelände; Anleitung von Übungseinheiten und Trainingseinheiten; ...

8. Sportpsychologie**Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- unterschiedliche theoretische Zugänge zum Thema Leiten und Führen benennen. (A)
- situationsadäquat unter Einbeziehung verschiedener Ebenen (fachlich, persönlich, sozial, emotional) Entscheidungen treffen. (C)
- anhand von Gruppenprozessmodellen die bestehende Gruppendynamik in der Ausbildungsgruppe beschreiben. (B)
- in heiklen Gruppensituationen angepasst intervenieren. (B)

Lehrstoff

Reflexion des persönlichen Zuganges zu den Themen Leiten und Führen; Führungstheorien; Funktion und Rolle; Motivation; Entscheidungstheorien; Gruppenprozesse, gruppendynamische Modelle; Interventionen in schwierigen Gruppensituationen und damit verbundenes adäquates Leiterverhalten;...

9. Orientierung und Kartenkunde**Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- die Grundlagen der Orientierung und Funktionsweise von technischen Orientierungshilfen wiedergeben. (A)
- sich im Gelände ohne Karte und technische Hilfsmittel orientieren. (B)
- den exakten Standort und das umliegende Gelände auf einer topografischen Karte auf einer Bergtour unter Einbeziehung aller vorhandenen Möglichkeiten bestimmen. (B)
- unter Verwendung von Orientierungshilfen und der Berücksichtigung aktueller Verhältnisse geeignete Tourenziele festlegen. (C)

Lehrstoff

Eigenschaften, Gliederung und Funktion der Karte; kartographische Gestaltungsmöglichkeiten (Maßstab, Schrift, Höhenlinien, Signaturen etc.); Kartenrandangaben; Funktion und Handhabung technischer Orientierungshilfen (Busssole, Höhenmesser, GPS, etc.); Methoden zur Orientierung im Gelände mit und ohne Hilfsmittel; Skizzen, Topos, ...

10. Risikomanagement und Unfallkunde**Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- ihr Führungsverhalten aufgrund von Strategien zur Risikominimierung steuern. (C)
- Methoden, Konzepte und Strategien zur Risikominimierung argumentieren und vermitteln. (C)

Lehrstoff

Analyse von Bergsportunfällen, Unfallstatistik, Unfall-Ursachenforschung; Strategien zur Risikominimierung; Standardmaßnahmen; Risiko und Gesellschaft; allgemeine Theorien der menschlichen Risikobereitschaft; Unfallmuster im Hochtourenbereich; Alpine Gefahren; Literatur zur Unfallforschung;...

11. Wetterkunde**Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- grundsätzliche Wetterphänomene theoretisch begründet beschreiben. (A)

- an geeigneten Stellen einen aktuellen Wetterbericht einholen und diesen in seiner Bedeutung interpretieren. (B)
- Entscheidungen über die Durchführung einer Tour auf Basis des aktuellen Wetterberichts argumentieren. (C)

Lehrstoff

Physikalische Grundlagen (Luftdruck, Temperatur, Feuchtigkeit); wetterbestimmende Luftmassen; Wind; Niederschlag; Frontsysteme; Wolkenformen und Wetterscheinungen (Gewitter und Blitz); Großwetterlage; typische Alpinwetterlagen im Hochgebirge inkl. sommerlicher Schneefälle; Wetterprognose (Informationsmöglichkeiten, Interpretation und, entsprechendes Handeln, Wetteränderungen im Tourenverlauf; ...

12. Naturkunde und Ökologie

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- Zusammenhänge in der hochalpinen Ökologie erkennen und diskutieren. (B)

Lehrstoff

Lebensraum und Überlebensstrategien von Tieren und Pflanzen im Hochgebirge; Geologischer Aufbau (Gliederung) der Ostalpen, Ökobilanz; Umweltschutz, Gletscher, Klimawandel und seine Auswirkungen im Hochgebirge, geografische und naturkundliche Fachliteratur, Beiträge zur Erhaltung von ökologischen Systemen; Stellenwert und Problematiken von Ruhe- und/oder Schutzgebieten, Betretungsrechte und Nutzungskonflikte, ...

13. Gerätekunde und Ausrüstung

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- Bergsportausrüstung fachadäquat und sicher einsetzen. (B)
- Personen beim Kauf adäquater Bergsportausrüstung beraten. (B)
- Grundfunktionen der Hochtourenausrüstung benennen (A)
- Kräfte die auf das Material wirken, sowie Prozesse die ein Materialversagen bewirken, erklären (B)

Lehrstoff

Normen für Bergsportausrüstung im Überblick (CE, UIAA); Beurteilung der aktuellen Hochtourenausrüstung in Bezug auf Funktionalität und Sicherheit; Persönliche Schutzausrüstung + Bergsportausrüstung; richtiger Umgang mit der Ausrüstung und deren sachgemäße Wartung; Verleihsystematik in der Praxis; Innovationen am Markt (Vorteile und Probleme);, Gebrauchs- und Alagefrist, Belastungen der Ausrüstung,...

14. Führungs- und Sicherungstheorie

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- verschiedene Sicherungstechniken und Sicherungsmittel benennen und deren Einsatzbereich begründen. (A)
- unterschiedliche Führungstechniken benennen und deren Einsatzbereich begründen (A)
- sicherungstheoretische Überlegungen bei Hochtouren (Fels, Schnee, Firn, Eis) argumentieren. (B)

Lehrstoff

Grundbegriffe der Physik (Bruchlast, Sturzfaktor, Fangstoß, Bremskraft); Schwächung der Sicherungskette (z.B. durch Knoten, Felskanten, ...); Belastbarkeit von Sicherungsmitteln und Fixpunkten in der Sicherungskette; Mobile Zwischensicherungen (z.B. Kopfschlingen und Eisschrauben) und andere Fixpunkte (z.B. Stangen) auf Hochtouren; die Einsatzkriterien und die Vor- und Nachteile verschiedener Sicherungs- und Führungstechniken (z.B. Seilschaftsklettern, Verkürztes Seil, Kurzes Seil, Seiltransport, Körpersicherung, Fixpunktsicherung)

15. Praktische Übungen

15a. Trainings- und Bewegungslehre

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- Übungsprogramme zur konditionellen Vorbereitung von Hochtouren zusammenstellen und mit Gruppen durchführen. (B)

Lehrstoff

Methoden und Inhalte zur Verbesserung der leistungsbestimmenden Faktoren im Bergsport; ausgewählte bergsportspezifische und ausgleichende Trainingsprogramme,...

15b. Hochtouren (Firn, Fels und Eis)

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- sich auf anspruchsvollen Hochtouren bzw. im kombinierten Gelände (60° im Eis und IV-im Fels) sicher und risikobewusst bewegen (B)
- Personen und Personengruppen mit adäquater Führungs- und Sicherungstechnik im hochalpinen Gelände führen. (C)
- auch komplexere Hochtouren eigenverantwortlich und selbständig planen und führen (C)
- Hochtourenausbildungen verantwortlich leiten (C)
- die gesamte angewandte Seiltechnik Hochtouren betreffend in Feinform umsetzen und vermitteln (C)
- ihr Eigenkönnen zur Unterstützung der Demonstrationsfähigkeit und Erweiterung der eigenen Lehrkompetenz verbessern (B).
- eine adäquate Führungs- und Sicherungstechnik im Übungsbetrieb anwenden. (B)

Lehrstoff

Allgemein: Sichern und Klettern in Schnee, Fels, Firn und Eis, Festigung und Verbesserung des Eigenkönnens im Fels, Schnee, Firn und Eis; Standplatzbau in Fels, Schnee, Firn und Eis (Universalstand, Reihenverankerung, Standplatz an einem Sicherungspunkt (z.B. T-Anker); Sicherungskette; Sicherungstechniken (Topropeklettern, Seilschaftsablauf, gestaffeltes Klettern, Seiltransport, verkürztes Seil, kurzes Seil, ...); Standardmaßnahmen; Abseilen; Ablassen; Rückzugstechniken; Problemsituationen und mögliche Lösungsansätze bei Führungstouren; Geländeseil; Fixseil, Gletscherseilschaft

15c. Bergrettungstechnik

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- selbständig behelfsmäßige Rettungstechniken anwenden und an Auszubildende vermitteln. (C)
- einen sicheren Ordnungsrahmen für das Üben der behelfsmäßigen Rettungstechniken herstellen und den Übungsbetrieb kontrollieren. (C)
- Selbstrettung bzw. Kameradenrettung auf Hochtouren durchführen und diese Techniken auch im Ausbildungskontext weitergeben (Prusiktechnik, Selbstseilrolle, Flaschenzüge, ...). (C)
- einen Abtransport im hochalpinen Gelände organisieren (Notruf) und unterstützen bzw. diese Kompetenzen auch im Ausbildungsbetrieb vermitteln (C)

Lehrstoff

Selbstrettung (Prusiktechnik, Münchauseiltechnik, ...); Kameradenrettung (Express-, Seilrollenflaszug, Selbstseilrolle, lose Rolle, ...); Bergungs- und Abtransporttechniken bei Hochtouren; situativ angepasste Verknüpfung verschiedener Rettungstechniken, Helikopterbergung.

16. Praktisch–methodische Übungen

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- für den Kursbetrieb im Bereich Hochtouren eine Ausbildungseinheit strukturieren und einen auf den aktuellsten Erkenntnissen beruhenden Übungsbetrieb durchführen (B).
- spezielle methodische Maßnahmen zur Verbesserung des Eigenkönnens von Personen und Zielgruppen entwickeln und anleiten. (C)
- Präventivmaßnahmen als Voraussetzung für körperliche Belastungen (Herz-Kreislaufsystem, Bewegungsapparat und psychische Aspekte) setzen. (B)
- risikooptimiert in der Übungs- und Führungstätigkeit eigenverantwortlich handeln. (C)

Lehrstoff

Aufbau methodischer Übungsreihen und Einrichtung eines Übungsbetriebs zur Schulung grundlegenden Techniken des Bergsportes (Erlernen, Festigen, Verbessern der Klettertechnik in Schnee, Firn, Fels und Eis; Steigeisengehen; Gehen in weglosem Gelände; Abseilen und Ablassen; Sicherungstechniken in Schnee, Firn, Fels und Eis); Lehrauftritte zu allen relevanten Bereichen, ...

Methoden und Inhalte zur Verbesserung der aeroben Ausdauer, der Kraftausdauer, der Beweglichkeit, von Gleichgewicht und Gewandtheit bzw. koordinativen Fähigkeiten; ausgewählte bergsportspezifische Trainingsprogramme.

17. Aktuelle Fachgebiete

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- ihre Kompetenzen durch einen weiterführenden Verschnitt von Theorie und Praxis im Bereich der Aufgaben einer Instruktorin/eines Instructors für Hochtouren erweitern. (B)

Lehrstoff

Fachliteratur kritisch lesen und hinterfragen, Beiträge für neue Lösungsansätze spezieller Aufgabenstellungen, Unterscheidung Lehrmeinung und persönliche Arbeitstechniken am Berg, ...