

## Anlage C.9

## LEHRGANG ZUR AUSBILDUNG VON INSTRUKTORINNEN UND INSTRUKTOREN FÜR WANDERN

### I. ALLGEMEINES BILDUNGSZIEL

Der Lehrgang zur Ausbildung von Instruktorinnen und Instruktoren für Wandern hat in einem einsemestrigen Bildungsgang unter Bedachtnahme auf § 1 des Bundesgesetzes über Schulen zur Ausbildung von Bewegungserziehern und Sportlehrern zum Ziel, die Teilnehmer eingehend mit den fachlichen und erzieherischen Aufgaben einer Instruktorin bzw. eines Instructors für Wandern vertraut zu machen.

Instruktorin/Instruktor für Wandern 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 Wanderungen auf markierten Wegen oder in weglosem Gelände ohne unmittelbare Absturzgefahr selbständig zu planen und zu leiten.

Die Aufgabe der Instruktorin/des Instructors für Wandern 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. Studentafel

(Es wird das Gesamtausmaß der Unterrichtseinheiten je Unterrichtsgegenstand auch im Falle der Einbeziehung von Formen des Fernunterrichtes angegeben.)

			Unterrichtseinheiten
<b>A.</b>	<b>Pflichtgegenstände</b>		
<b>I.</b>	<b>Theorie</b>		
	1.	Religion (Ethik)	2
	2.	Deutsch (Kommunikation)	3
	3.	Organisation des Sports	2
	4.	Betriebskunde und Recht	3
	5.	Sportbiologie und Erste Hilfe	12
	6.	Angewandte Trainings- und Bewegungslehre	10
	7.	Sportpädagogik und Sportmethodik	5
	8.	Sportpsychologie	7
	9.	Orientierung	8
	10.	Risikomanagement und Unfallkunde	4
	11.	Wetterkunde	5
	12.	Naturkunde und Ökologie	8
	13.	Gerätekunde und Ausrüstung	2
		<b>Zwischensumme</b>	<b>71</b>
<b>II.</b>	<b>Praxis</b>		
	14	Praktische Übungen	
		14a. Trainings- und Bewegungslehre	10
		14b. Wandern	38
	15.	Praktisch-methodische Übungen	8
		<b>Zwischensumme</b>	<b>56</b>
	<b>SUMME</b>		<b>127</b>

<b>B.</b>	<b>Freigegegenstände</b>	
16.	Aktuelle Fachgebiete	10

### III. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN UND DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE

Im Bereich der Bildungs- und Lehraufgaben werden die entsprechenden Lernergebnisse des Gegenstandes beschrieben. Lernergebnisse sind durch eine Inhaltsdimension und 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,...

Sollte der Lehrgang unter Einbeziehung von Blended learning durchgeführt werden, ist zu Beginn des Bildungsganges bei Ausgabe des Lehrmaterials eine entsprechende und ausreichend lange Einführung zu geben. Die Unterlagen für das Selbststudium sind so zu gestalten, dass Inhalt und Umfang auf einen normal laufenden Ausbildungslehrgang Bedacht nehmen. Das festgelegte Lehrziel muss auch bei Einbeziehung von Fern- und Selbststudienformen erreicht werden.

In den einzelnen Unterrichtsstunden ist die pädagogische Zielsetzung zu berücksichtigen. In allen Gegenständen ist auf die spätere Tätigkeit der Instruktorin bzw. des Instructors Bedacht zu nehmen. Der Lehrstoff ist zum besseren Verständnis und zur leichteren Anwendung in der Praxis unter Einsatz von Anschauungsmaterial wie Videos, Demonstrationen usw. zu vermitteln. Fächerübergreifender Unterricht ist anzustreben und auf die Querverbindungen in den einzelnen Gegenständen ist hinzuweisen.

In allen praxisbezogenen Gegenständen sind methodische Hinweise zu geben. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind zur Selbstständigkeit anzuregen.

### 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)

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)**

### **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. Betriebskunde und Recht**

### **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 Erste 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:**

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

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;

## 6. Angewandte Trainings- und Bewegungslehre

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Grundbegriffe der Trainingslehre beschreiben, verstehen und anwenden (B);
- Trainingsprinzipien im Kontext biologischer Anpassungsvorgänge (siehe Sportbiologie) verstehen und anwenden (B);
- geschlechts- und altersspezifische Besonderheiten in der trainingsmethodischen Vorgehensweise berücksichtigen (B);
- Grundlagen der Bewegungsausführung und der Bewegungssteuerung beim Wandern wiedergeben (A).

**Lehrstoff:**

leistungsbestimmende Merkmale und Möglichkeiten zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, koordinativen Fähigkeiten, Gleichgewicht usw.; Belastungsgrundsätze, Belastungsmethoden; Leistungskontrollen; Grundlagen der Trainingsplanung.

Physikalische Grundlagen des Bergsportes, Grundlagen der Bewegungssteuerung (Koordination); psychische Einflüsse auf die Bewegungssteuerung; Bewegungseigenschaften (Rhythmus, Dynamik, Präzision); motorische Entwicklung; Gehtechnik mit und ohne der Verwendung von Stöcken; Verhinderung von Überlastungsschäden.

## 7. Sportpädagogik und Sportmethodik

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- grundsätzliche Lerntheorien sowie didaktische und methodische Grundsätze des Sportunterrichts im Bereich Wandern und Bergwandern erklären. (A)
- diese Basistheorien vor dem Hintergrund von Lernzielen im Führen und Unterrichten auf Wanderungen anwenden. (B)
- Lernprozesse von Personen begleiten und Rahmenbedingungen für Lernerfahrungen im Wanderungen 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, gruppenspezifische Modelle; Interventionen in schwierigen Gruppensituationen und damit verbundenes adäquates Führerverhalten;

## 9. Orientierung

### 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 (Bussole, Höhenmesser, GPS, etc. ) und Einsatz von mobilen Applikationen; Methoden zur Orientierung im Gelände mit und ohne Hilfsmittel; Skizzen, Topos, Beurteilung nicht einsehbarer Geländes hinsichtlich Steilheit;

## 10. Risikomanagement und Unfallkunde

### Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- ihr Führerverhalten 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 Wanderbereich; 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 Wettererscheinungen (Gewitter und Blitz); Großwetterlage; typische Alpinwetterlagen; Wetterprognose (Informationsmöglichkeiten und Interpretation, entsprechendes Handeln).

**12. Naturkunde und Ökologie****Bildungs- und Lehraufgabe:**

- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:
- Zusammenhänge in der alpinen Ökologie 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:
- Angebot und Funktionalität moderner Ausrüstung für das Wandern erklären (A);
  - bei der Fehlanwendung bergsporttechnischer Ausrüstung korrigierend einwirken (B).

**Lehrstoff:**

Bekleidung (Schichtenprinzip), Schuhe, Stöcke, Rucksäcke, Erfahrungsaustausch bzgl. Ausrüstung und deren Anwendung, Anpassen wichtiger Ausrüstungsgegenstände (z.B. Rucksack).

**14. Praktische Übungen****14a. Trainings- und Bewegungslehre****Bildungs- und Lehraufgabe:**

- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:
- Übungsprogramme für eine allgemeine körperliche Vorbereitung auf den Bergsport durchführen (A).

**Lehrstoff:**

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

**14b. Wandern****Bildungs- und Lehraufgabe:**

- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:
- Wanderungen vorbereiten, durchführen und auswerten (C).

**Lehrstoff:**

Tourenplanung mit Soll/Ist-Vergleich, Führen und Ausbilden im Gelände, situationsspezifische und meteorologische Gegebenheiten; Ausschreibungskriterien (Leistungsfähigkeit, Anzahl der Teilnehmer, Ausrüstungslisten;.).

**15. Praktisch-methodische Übungen****Bildungs- und Lehraufgaben:**

- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- für den Kursbetrieb im Bereich Wandern 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 Technik; Gehen in weglosem Gelände); 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.

**B. Freigegegenstände**

**16. Aktuelle Fachgebiete**

**Bildungs- und Lehraufgaben:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

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

**Lehrstoff**

Fachliteratur kritisch lesen und hinterfragen, Beiträge für neue Lösungsansätze spezieller Aufgabenstellungen, Unterscheidung Lehrmeinung und persönliche Arbeitstechniken am Berg, Risiken des alpinen Geländes und gruppenspezifischer Prozesse einschätzen und ihr Führungsverhalten darauf abstimmen;