



Direktion:  
MMag. Georg VEITZ  
Kadettengasse 19d  
A-8041 Graz  
www.bsapa.at  
UID: ATU65437912



## Österreichische InstruktorInnenausbildung

Abteilungsvorstand:  
MMMag. Dr. Thomas  
GUTSCHLHOFER

Sekretariat:  
Regina Stangl

Telefon:  
+43 5/248 083-100

Fax:  
+43 5/248 083-999

E-Mail:  
regina.stangl@bsapa.at

03.09.2024

## Ausschreibung zur Ausbildung von InstruktorInnen für SKILANGLAUF 2025/26

Die Bundessportakademie Graz führt gemeinsam mit dem Österreichischen Skiverband (ÖSV) eine InstruktorInnen-Ausbildung für SKILANGLAUF durch.

### Ausbildungsleitung

Direktor MMag. Georg VEITZ, Tel. Nr. 05/0248-083-200, E-Mail: [georg.veitz@bsapa.at](mailto:georg.veitz@bsapa.at)

Fachlicher Kursleiter: Mag. Thomas GRADER, E-Mail: [thomas.grader@gmx.at](mailto:thomas.grader@gmx.at)

### Fachverband

Österreichischer Skiverband (ÖSV)

Olympiastraße 10, 6020 Innsbruck, Tel.: +43 (0)512/33501-0, E-Mail: [info@oesv.at](mailto:info@oesv.at)

### Ausbildungsziel

Die InstruktorInnen-Ausbildung für Skilanglauf qualifiziert Personen zur Betreuung von Kindern, Schülern und Jugendlichen im Vereinssport, zur Ausführung und Demonstration aller Langlauftechniken in Feinform und zur Organisation, Gestaltung und Leitung von Nachwuchstrainingseinheiten (Kinder- und schülergerechte Trainings- und Wettkampfformen).

### Ausbildungsaufbau

Es werden athletische Inhalte im Nachwuchs- & Breitensport in Theorie und Praxis, sowie sportpädagogische & -psychologische Grundlagen von den ExpertInnen der BSPA unterrichtet. TrainerInnen des Fachverbandes unterrichten das spezifische Konditions- & Techniktraining der Sportart in Theorie und Praxis. Die Lerninhalte werden im Wechsel von verschiedenen Lehr- und Lernformen in Theorie und Praxis erarbeitet, gefestigt und vertieft.

## Praxisnachweis – Pflichtpraktikum

Zur positiven Absolvierung der Ausbildung ist auch ein 20-stündiges Praktikum zu absolvieren.

Das Praktikum soll bei einem Langlaufverein, einer Schwerpunktschule oder einer sonstigen Einrichtung stattfinden. Das Praktikum muss inhaltlich dokumentiert (Stundenbilder) und von der Vereinsleitung bestätigt werden. Die Dokumentation sowie die Praktikumsbestätigung müssen bis zum 4. Kursteil abgegeben und im Rahmen des Kurses präsentiert werden.

## Ausbildungstermine

<b>Eignungsprüfung</b>	bis 30.03.2025	Upload des Eignungsprüfungsvideos
<b>Kursteil I</b>	07.04. bis 12.04.2025	BSPA Graz
<b>Kursteil II</b>	01.10. bis 05.10.2025	Hochfilzen
<b>Kursteil III</b>	29.01. bis 01.02.2026	Ramsau/Dachstein
<b>Kursteil IV</b>	25.03. bis 27.03.2026	Tauplitzalm
<b>Abschlussprüfung</b>	28.03.2026	Tauplitzalm

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt generell online an die Bundessportakademie Graz, Kadettengasse 19d, 8041 Graz. [www.bspa.at/graz](http://www.bspa.at/graz)

**Die Kursanmeldung soll bitte nur dann eingesandt werden, wenn alle Kursteile besucht werden können.**

**Es herrscht bei allen Unterrichtseinheiten Anwesenheitspflicht!!**

## Anmeldeschluss:

10.03.2025

## Aufnahmebedingungen

1. Ärztliche **Bestätigung**, welche zum Zeitpunkt der Eignungsprüfung nicht älter als 6 Monate ist und die körperliche Eignung der AufnahmewerberInnen bestätigt.
2. **Erste-Hilfe-Nachweis** ist bis spätestens vier Wochen vor der Abschlussprüfung abzugeben. Der Nachweis darf nicht älter als 5 Jahre sein.

Es gelten nachstehende Ausbildungen:

- Erste Hilfe im Rahmen des Führerscheinkurses
- Erste-Hilfe-Kurs von mind. 6 Stunden

3. Die AufnahmewerberInnen müssen im Jahr der Abschlussprüfung das 18. Lebensjahr vollendet haben.

## Eignungsprüfung

Die sportliche Eignung ist mittels **Technikvideo** nachzuweisen. Dieses ist bis 30.03.2025 mit den unten genannten Anforderungen hochzuladen. Der Upload-Link dafür wird nach dem Anmeldeschluss an die TeilnehmerInnen versendet.

### EIGNUNGSKRITERIEN:

Techniküberprüfung aller aktuellen Langlauftechniken (mit Technikwechsel und Geländeangepassung):

- Feinform der klassischen Langlauftechniken (Diagonalschritt/Doppelstockschub mit Varianten) ohne Fehlformen (wie Passgang, Ausfallschritt, zu frühes Aufsetzen des Schwungbeines)
- Feinform der Skating-Techniken: (2/1 asymmetrisch bzw. Führarmtechnik; 2/1 symmetrisch bzw. Armschwungtechnik; 1/1 Skating-Technik mit Doppelstockschub auf jeden Beinabstoß)
- Umtreten und Richtungsänderungen im Abfahren
- Anwendung der o.a. Schrittarten auf einer Technikrunde unter konditioneller Belastung.

### Anrechnungsmodalitäten:

SportlerInnen, die in den letzten 5 Jahren einem ÖSV oder Landeskader (LSV für mindestens 4 Jahre) für Skilanglauf angehört haben, werden von der Eignungsprüfung befreit. Eine Bestätigung ist vom Fachverband vorzulegen.

## Ausrüstung

Sportausrüstung für allgemeines Konditions- und Koordinationstraining in der Halle (Hallenschuhe mit heller Sohle) und im Freien (Regenbekleidung), sowie Skilanglaufausrüstung (Klassisch/Skating), Skirollerausrüstung (Klassisch/Skating), Helm, Imitationsstöcke, Langlaufbekleidung der Jahreszeit angepasst, Präparationsmaterial (Wachs etc.) und Schreibutensilien.

Die TeilnehmerInnen werden mit dem Stundenplan über die für den jeweiligen Kursteil benötigte Ausrüstung informiert. Für den ordnungsgemäßen Zustand dieser haben die TeilnehmerInnen selbst Sorge zu tragen.

## Abschlussprüfung

**28.03.2026** Tauplitzalm

Für die Abschlussprüfung werden Vortragenden als Fachprüfer eingesetzt.

### **Abschlussprüfungen:**

- **Mündliche Prüfungen in den Fächern:**  
Bewegungslehre und Biomechanik (allgemein und speziell)  
Sportbiologie  
Trainingslehre (allgemein und speziell)
- **Praktische Prüfungen in den Fächern:**  
Praktische Übungen (Langlauf – Technikprogramm)  
Spezielle praktisch-methodische-Übungen (Lehrauftritt)

Eine Zulassung zur Abschlussprüfung kann erst nach positiver Ablegung aller Semesterprüfungen und der Einhaltung der Anwesenheitspflicht erfolgen. Die AbsolventInnen erhalten ein staatliches Zeugnis.

## Kurskosten

Die Teilnahme am Lehrgang (Unterricht und Prüfungen) ist kostenlos. Für Fahrt- und Aufenthaltskosten müssen Sie jedoch selbst aufkommen.

Ein Betrag **von € 30,- für die Lernunterlagen ist bis spätestens 17.03.2025 verpflichtend** auf das Konto der BSPA Graz

**PSK, IBAN AT42 0100 0000 0526 0601, BIC BUNDATWW**

zu entrichten. **Als Zahlungsreferenz führen Sie bitte den Kurs und Ihren eigenen Namen an!**

Bei rechtzeitiger Abmeldung (drei Wochen) vor Kursbeginn oder bei Nichtbestehen der Eignungsprüfung wird Ihnen die Einzahlung zur Gänze rücküberwiesen.

**Ohne rechtzeitige Einzahlung ist eine Teilnahme an der Ausbildung nicht möglich!!!**

**Spätere Nachzahlungen sind ausnahmslos nicht möglich.**

**Bei Nichtbestehen der Eignungsprüfung wird die Anzahlung umgehend refundiert.**

## Unterkunft und Verpflegung

Die Unterkunft **für den ersten Kursteil ist selbst zu organisieren**

**Unterkünfte für die Kursteile II, III, IV:**

Es wird versucht, während aller Kursteile den TeilnehmerInnen eine gemeinsame Unterkunft anzubieten. Der Bedarf wird in den vorhergehenden Kursteilen erhoben. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung werden von den TeilnehmerInnen getragen.

## Sonstiges

Geprüfte LeibeserzieherInnen, DiplomsportlehrerInnen, TrainerInnen und InstruktorInnen, sowie Studierende an den österreichischen Instituten für Sportwissenschaften können vom Besuch jener allgemeinen Lehrveranstaltungen dispensiert werden, von denen sie gleichwertige Prüfungen im Rahmen ihrer Ausbildung abgelegt haben. Die Teilnahme an den Prüfungen in jenen Unterrichtsgegenständen, die im Rahmen der Abschlussprüfung geprüft werden, ist jedoch verpflichtend. Ebenso ist die Teilnahme an den Prüfungen in allen spartenspezifischen Unterrichtsgegenständen verpflichtend. Entsprechende Unterlagen sind dem Kursleiter **14 Tage vor Ausbildungsbeginn** vorzulegen, **eine spätere Einreichung der Anrechnungsunterlagen wird nicht berücksichtigt.**

Etwaige Adressen- oder Namensänderungen während des Kurses sind umgehend bekannt zu geben!

**Mit Ihrer Online-Anmeldung bestätigen Sie, dass Sie alle oben angeführten Punkte der Ausschreibung zur Kenntnis genommen haben.**

MMag. Georg VEITZ eh.  
Direktor

MMMag. Dr. Thomas GUTSCHLHOFER eh.  
Abteilungsvorstand

Mag. Thomas GRADER eh.  
Trainerreferent

## Instruktor Skilanglauf 2025/26

### ÄRZTLICHES ATTEST

Betr.: ..... geb. am: .....  
(Zu- und Vorname)

Obgenannte/Obgenannter wurde heute in meiner Ordination untersucht und ist sowohl **physisch** und **psychisch** als gesund zu bezeichnen und ist daher für die Ausbildung zum/r

..... geeignet.

Ein Nachweis über **ansteckende** oder **chronische** Erkrankungen konnte nicht erbracht werden.  
**Etwaige Behinderungen müssen aus Haftungsgründen angegeben werden!**

.....  
**Datum**

.....  
**Unterschrift/Arztstempel**