



Leitung:  
Dir. Prof. Mag. Dr. Oliver Bachmann  
Fürstenweg 185  
A-6020 Innsbruck  
www.bsapa.at/innsbruck



### Österreichische Instruktor/innen-Ausbildung

Abteilungsvorstand:	Sekretariat:	Telefon:	E-Mail:
Mag. Michael Mayrhofer	Stefanie Perkmann	+43 512 31 2000 310	stefanie.perkmann@bspa.at

LVID 22535

April 2025

## Ausschreibung zur Ausbildung von Instruktor\*innen für SKILANGLAUF 2025/26

### Ausbildungsleitung

Raphael BECHTIGER MEd BSc, Bundessportakademie Innsbruck, E-Mail: [raphael.bechtiger@bspa.at](mailto:raphael.bechtiger@bspa.at)

### Fachverband

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

Mag. Andreas SCHNITZER, E-Mail: [andreas.schnitzer@bspa.at](mailto:andreas.schnitzer@bspa.at)

### Ausbildungsziel

Am Ende der Ausbildung ist der\*die Teilnehmer\*in in der Lage das erworbene sporttheoretische & -praktische Wissen in die athletische Grundausbildung, sowie in die Trainingspraxis umzusetzen, Trainingseinheiten im Nachwuchs(leistungs)- & Breitensport systematisch zu planen und pädagogisch-methodisch wirkungsvoll anzuleiten. Ziel ist das Hinleiten zu einem selbstständigen Führen und Betreuen von Trainingsgruppen in Vereinen.

### Ausbildungsaufbau

Es werden athletische Inhalte im Nachwuchs- & Breitensport in Theorie und Praxis, sowie sportpädagogische & -psychologische Grundlagen von den Experten/innen der BSPA unterrichtet. Trainer/innen 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.

### Ausbildungsinhalte

- Sportpädagogische, -psychologische und ethische Grundlagen für den Trainingsbetrieb
- Angewandte Trainings- & Bewegungslehre in Theorie und Praxis
- Trainingseinheiten zur Verbesserung der Konditionellen & Koordinativen Fähigkeiten, sowie sportmotorischer Fertigkeiten
- Methodischer Aufbau aller Schrittartern in Klassisch- und Skatingtechnik von Grobform zur Feinform in Theorie und Praxis (Skiroller & Ski)
- Technikanalyse der Schrittartern Klassisch und Skating in Theorie und Praxis (Skiroller und Ski)
- Unterschiedliche Trainingsmethoden auf Skiroller und Ski mit entsprechender Intensitätsgestaltung in Theorie und Praxis
- Technikschiung in Form von Gruppentrainings und Individualtrainings

## Ausbildungstermine

Eignungsprüfung	<b>bis 02.11.2025</b>	Upload des Eignungsprüfungsvideos
1. Kursteil	<b>24.11.-29.11.2025</b>	Innsbruck (BSPA-Teil)
2. Kursteil	<b>14.12.-17.12.2025</b>	Seefeld/Leutasch (Ski I)
3. Kursteil	<b>10.03.-14.03.2026</b>	Seefeld (Ski II)
4. Kursteil	<b>10.05.-13.05.2026</b>	Seefeld (Roller)
Abschlussprüfung	<b>12.05.-13.05.2026</b>	Seefeld/Innsbruck

**Genauere Information zur Eignungsprüfung und der Ausbildung erfolgt nach dem Anmeldeschluss. An allen Ausbildungstagen besteht Anwesenheitspflicht. Die tägliche Unterrichtszeit ist grundsätzlich im Zeitraum von 8.00 bis 19.00 Uhr.**

## Anmeldung und Aufnahmebedingungen

**Online-Anmeldung** über die Webpage der Bundessportakademie Innsbruck:

Anmeldebeginn: 05.05.2025

Anmeldeschluss: **14.09.2025**

### Voraussetzungen:

- Der\*Die Aufnahmewerber\*in muss im Jahr der Abschlussprüfung das **18. Lebensjahr** vollendet haben.
- Ärztliche Bestätigung**, welche zum Zeitpunkt der Abgabe des Eignungsprüfungsvideos **nicht älter als 6 Monate** ist (siehe Homepage). Diese **muss** mit dem Eignungsprüfungsvideo hochgeladen werden.
- Überweisung des **Lehrmittelbeitrages (siehe Kurskosten)** gleichzeitig mit der Anmeldung.
- Bestehen der **Eignungsprüfung**.

**DIE ANMELDUNG IST NUR GÜLTIG WENN ALLE GEFORDERTEN UNTERLAGEN UND DER LEHRMITTELBEITRAG EINGELANGT SIND!**

## Eignungsprüfung

**Bis 02.11.2025 ist für die Eignungsprüfung ein(!) Video mit unten genannten Anforderungen hoch zu laden:**

**Der Upload-Link dafür wird nach dem Anmeldeschluss an die Teilnehmer\*innen versendet.**

Techniküberprüfung aller aktuellen Langlauftechniken auf Skiroller (mit Technikwechsel und Geländeanpassung):

- a) Feinform der klassischen Langlauftechniken (Diagonalschritt; Doppelstockschub ohne & mit Zwischenschritt)
- b) Feinform der Skatingtechniken: (2/1 asymmetrisch bzw. Führarmtechnik; 2/1 symmetrisch bzw. Armschwungtechnik; 1/1 Skatingtechnik mit Doppelstockschub auf jeden Beinabstoß)
- c) Umtreten und Richtungsänderungen im Abfahren

**Anrechnung der Eignungsprüfung:** Sportler\*innen die in den letzten 5 Jahren dem ÖSV oder einem Landeskader (LSV für mindestens 4 Jahre) für Skilanglauf angehört haben, werden von der Eignungsprüfung befreit. Eine Bestätigung vom Fachverband ist vorzulegen (bei der Anmeldung hochzuladen).

## Kurskosten und Unterkunft

Die Teilnahme am Lehrgang ist kostenlos. Fahrt- und Aufenthaltskosten sowie Kosten für Kursmittel (Skripten) gehen jedoch zu Lasten der Teilnehmer\*innen.

Überweisung des Betrages von € 120,-- **gleichzeitig mit der Anmeldung**

IBAN: **AT52 0100 0000 0541 0286**

BIC: **BUNDATWW**

Kontowortlaut: **Bundessportakademie Innsbruck**

Verwendungszweck: **IN SKILANGLAUF – 22535**

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

Für die Reservierung etwaiger Unterkünfte haben die Teilnehmer\*innen selbst Sorge zu tragen.

## Abschluss

### Bis zur Abschlussprüfung

- ist eine Qualifikation im **Bereich „Erste Hilfe“** durch den erfolgreichen Abschluss eines den **Vorgaben bekannter Rettungseinsatzorganisationen** entsprechenden **Erste-Hilfe-Kurses** im Ausmaß von **mind. 6 Stunden** und **nicht älter als 5 Jahre** (gerechnet vom Ausbildungsbeginn) vorzulegen.
- ein **20-stündiges Praktikum** im Rahmen eines Vereins, einer Schwerpunktschule oder sonstiger Einrichtung zu absolvieren.

### Abschlussprüfungen:

Mündliche Prüfungen in den Fächern	Praktische Prüfungen in den Fächern
Angewandte Trainingslehre	Spez. praktisch-methodische Übungen (Lehrauftritt)
Angewandte Bewegungslehre	Allg. praktisch-methodische Übungen (Lehrauftritt)
Sportbiologie	

## Anrechnungen

Personen, die folgende Bedingungen erfüllen, können sich das BSPA Modul (Kursteil 1) anrechnen lassen:

- Abgeschlossene **Instruktor\*innen- und/oder Trainer\*innen-Ausbildung** an einer österr. BSPA (Bitte bei der Anmeldung bekanntgeben!)
- **Abgeschlossenes Bachelorstudium Sportwissenschaft (oder höher)**
- **Abgeschlossenes Bachelorstudium Lehramt „Bewegung und Sport“ (oder höher)**
- **Abschluss einer Sportphysiotherapie**  
(Nachweise über ein abgeschlossenes Studium bitte bei der Anmeldung hochladen!)

Die **mündlichen und praktischen Abschlussprüfungsfächer** (siehe Abschluss) werden nicht angerechnet und **müssen absolviert werden**.

Es werden **keine Anrechnungen** von **privaten Fitnessausbildungen oder anderen privaten Institutionen** vorgenommen.

## Sonstiges

Teilnehmer\*innen sind nach dem Schulunterrichtsgesetz mit Ausnahme der Eignungsprüfung unfallversichert, jedoch nicht krankenversichert.

Namens- bzw. Adressenänderungen sind umgehend im Sekretariat bekannt zu geben.

Für die BSPA:  
Raphael BECHTIGER MEd BSc

Für den Verband:  
Mag. Andreas SCHNITZER