

KARATE NIEDERÖSTERREICH

ZVR-Zahl: 292189511



ÜBUNGSLEITER-AUSBILDUNG 2025



3100 St. Pölten, Dr. Adolf-Schärf-Straße 25

THEORIE: SPORTZENTRUM NIEDERÖSTERREICH / SEMINARRAUM im HAUS DES SPORTS

PRAXIS: St.Pölten (Halle wird noch bekannt gegeben)

KURSinHALTE:

Dieser Kurs dient dazu, **Basis-Kenntnisse** für den **Karate-Unterricht** zu erwerben. Der Kurs adressiert sich an alle, **die einmal unterrichten wollen**. Ein abgeschlossener Übungsleiter-Kurs ist **Voraussetzung für die Zulassung zur Ausbildung zum staatlich geprüften Instruktor** und zur **NÖ Danprüfung**.

KURSLEITER:

Mag. Eva **PAKOSTA**, 4. Dan, staatl. geprüfte Karate-Trainerin, Sportwissenschaftlerin

KURSLEHRER:

Mag. Mario **HINTERBERGER**, 5. Dan, ehem. NÖ Verbandspräsident

Erhard **KELLNER**, 9. Dan, staatl. geprüfter Diplomtrainer für Karate, Sportdirektor des NÖ LV für Karate

Mag. Eva **PAKOSTA**, 4. Dan, staatl. geprüfte Karate-Trainerin, Sportwissenschaftlerin

Diplom-Sportlehrer Erich **PILS**, 2. Dan, Nationalteam-Masseur, Ausbildungskordinator am BORGL St. Pölten

TEILNAHMEBEDINGUNGEN:

- Mindestgraduierung 3. Kyu, Mindestalter 15 Jahre, beides zum Zeitpunkt der Abschlussprüfung
- Abschluss des Basismoduls Übungsleiter, abzulegen bei einen der Dachverbände (ASKÖ, ASVÖ, UNION)
- Die Teilnehmerzahl ist auf 30 beschränkt.

Abschluss:

- Der Kurs kann nur abgeschlossen werden, wenn ausnahmslos ALLE Unterrichtseinheiten besucht wurden!!
- 2 Einheiten Hospitation in einem Sportverein und der Abgabe des bestätigten Hospitationsformulars beim Veranstalter
- Abgabe und positive Beurteilung Stundenbilder
- Abhaltung und positive Beurteilung Lehrauftritte

KURSKOSTEN:

€ 150,- pro Person für Mitglieder eines ÖKB-Vereins
zu überweisen an:

Konto von **Karate Niederösterreich**

Raiffeisenbank Region St. Pölten

IBAN: **AT80 3258 5000 0121 0061**

BIC: RLNWATWWOBG

ANMELDUNGEN/INFO:

- Eva Pakosta, 3032 Eichgraben, Lenaustr. 12
- Mobiltelefon: +43 676 / 51 0 33 59
- E-Mail: eva.pakosta@gmx.at

Anmeldung bitte **mittels beigefügten Formulare**s an obige Adresse oder obige E-Mail-Adresse senden.

Die **ANMELDEFRIST** endet am **07.01.2025**.

UNTERKUNFT:

Für Unterkunft und Verpflegung ist selbst zu sorgen.
Beides im SPORTZENTRUM NÖ möglich.



Eva Pakosta

Eva Pakosta, Kursleiterin

Karate Niederösterreich
November, 2024



ÜBUNGSLEITER-AUSBILDUNG 2025

TERMINE UND INHALTE:

Modul I: 25.-26.01.2025

| Tag | Uhrzeit | Inhalt | Vortragende/r | Ort |
|-------------------|-------------------|--------------------|------------------|--------------------|
| Samstag, 25.01.25 | 09:00-10:30 | Trainingsplanung | Pakosta | SR Haus des Sports |
| | 10:45-11:30 | Geschichte | Kellner | SR Haus des Sports |
| | 11:30-12:15 | Prüfungsprogramme | Kellner | SR Haus des Sports |
| | 14:00-15:30 | Selbstverteidigung | Hinterberger | Ballsporthalle ??? |
| | 15:45-17:15 | Kihon | Kellner | Ballsporthalle ??? |
| | Sonntag, 26.01.25 | 09:00-10:30 | Jiu Ippon Kumite | Pakosta |
| 10:45-12:15 | | Sportkumite | Pakosta | Ballsporthalle ??? |
| 14:00-15:15 | | Kata-Kihon | Kellner | Ballsporthalle ??? |
| 15:15-16:30 | | Kata | Kellner | Ballsporthalle ??? |
| | | | | |

Modul II: 15.-16.02.2025

| Tag | Uhrzeit | Inhalt | Vortragende/r | Ort |
|-------------------|-------------|------------------------------|-----------------|--------------------|
| Samstag, 15.02.25 | 09:00-10:30 | Aufwärmen/Dehnen | Pils | Ballsporthalle ??? |
| | 10:45-12:15 | Kindertraining | Pakosta | Ballsporthalle ??? |
| | 14:00-15:30 | Sportkumite | Pakosta | Ballsporthalle ??? |
| | 15:45-17:15 | Kata | Kellner | Ballsporthalle ??? |
| | | | | |
| Sonntag, 16.02.25 | 09:00-10:30 | Hospitationen/ Lehrauftritte | Kellner/Pakosta | Ballsporthalle ??? |
| | 10:45-12:15 | Lehrauftritte | Kellner/Pakosta | Ballsporthalle ??? |
| | 14:00-15:30 | Lehrauftritte | Kellner/Pakosta | Ballsporthalle ??? |

Kommissionelle Abschlussprüfung am 08.03.2025 08:00-13:00 Ballsporthalle



**KARATE
NIEDERÖSTERREICH**

ZVR-Zahl: 292189511



**Anmeldung
zur
Karate Übungsleiter-Ausbildung 2025**

Bitte vollständig ausfüllen!

NAME: _____

Vorname: _____

Straße: _____

Postleitzahl, Ort: _____

Geburtsdatum: _____

Beruf: _____

Verein: _____

Graduierung: _____ **Stil:** _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Datum, Ort: _____

Unterschrift

Anmeldung einzusenden bis spätestens 07.01.2025

an: Eva Pakosta, 3032 Eichgraben, Lenaustr. 12

oder an: eva.pakosta@gmx.at