

Modul F

Wettbewerbsbetreuung (davor, während, danach), Off-Ice Aufwärmen

Methodik des Einlaufens je nach Programm und Startnummer, Umgang mit Rituale

Besprechungsrichtlinien und Umgang mit täglichen Stresssituationen so wie mit **LOB** und **TADEL**

Teste, Beobachtungstabellen, Selbstbeurteilung, Erstellung von Profilen mit dem Sportler

Modul G

Hilfsmittel für On/Off-Ice:

Drehscheibe, Gewichte, elastische Bänder, Piepser (Akustikfeedback)

Benützung und Methodik der Lounge im On- und Off-Ice Training (Hand- Fix- oder Mobile Lounge.)

Methodik der Videoanalyse:

wann und wie sollte man sie einsetzen, auch für das eigenen Studium für den Trainer und Sportler

Modul H

Off-Ice Training:

Athletic, Ballet, Technik, Stretching, Cool down und aufwärmen.

internationale und nationale Wettkampfsregeln, Kürklassenteste, Sternenteste

Österreichische Eissport Akademie

...
Ihr 5 Stern Partner

★ **Fachkompetenz**

★ **Erfahrung**

★ **Zielstrebig**

★ **Liebevoll**

★ **International**

...

ÖEA, Obmann Prof. Radu IONIAN

Tel: +43 (0) 664 6548223

Mail to: radu.ionian@vol.at

www.eislaufakademie.at Fb:Radu Ionian und
Österreichische Eissport Akademie.

ZVR: 1623527117

BAWAG PSK : Iban: AT90 6000 0000 7798 8083
Postadresse A-6800 Feldkirch Schießstätte 4



TRAINER AUS- und FORTBILDUNG

**Lasst die neue Generation wachsen und
besser sein als wir !**

**Die ÖEA kämpft
für die neue Generation,
hilft der alten Generation und
sponsert dadurch den
Österreichische Eiskunstlauf
als Breiten- oder Leistungssport**



**Der beste Weg zum
besten COACH**

Die **Eissport Akademie** hat sich als nächstes Ziel die Verbesserung der Ausbildung und Fortbildung der Trainer, Instruktoressen sowie Übungsleiter gesetzt.

Dafür hat man die wichtigsten Ausbildungsbereiche in Module eingeteilt, damit die Möglichkeit besteht auch gezielt einzelne Module zu besuchen.

Die Unterrichtseinheiten finden vorwiegend als Seminare und Workshops statt. Jeder Teilnehmer kann natürlich seine/ihre Erfahrungen einbringen. Ebenfalls wird die ÖEA ihr Wissen und ihre Erfahrungen teilen.

Jedes Modul enthält theoretische (off-Ice) und praktische Einheiten (on-Ice) abgestimmt auf die praktischen und theoretischen Vorkenntnisse der Kursteilnehmer.

Die durchschnittliche Dauer der Module liegt bei ca. 10 bis 12 Stunden. Diese werden normalerweise in 1 ½ Tagen absolviert (z.B. Freitag 16-20 Uhr + Samstag 8-16 Uhr).

Die Termine der verschiedenen Module sind flexibel und können von den Kursteilnehmern grobteil selbst bestimmt werden da diese Kurse/Seminare nicht abhängig von der Anzahl der Teilnehmer oder Ort ist

Das heißt der Kurs kann zu Euch nach Hause kommen. Die Voraussetzung ist nur die Möglichkeit für 5-6 Stunden Eiszeit.

Die Kosten werden größtenteils von der Österreichische Eissportakademie gesponsert. Die Teilnahmegebühr beträgt 20 Euro pro Teilnehmer pro Modul. Dies deckt die Kosten für Material, Miete und Transport. Ebenso müssen Patchkosten für das Eis selbst übernommen werden.

Für jedes Modul wird eine Bestätigung mit Angabe über den Umfang des Kurses und die bestandene Prüfung ausgestellt. Bei einer nicht bestandenen Prüfung wird nur eine Teilnahmebestätigung ausgestellt.

Außerhalb dieser Kurse/Module besteht auch die Möglichkeit auf Hospitationen bei den Trainingstunden der Eissportakademie mit anschließender Analyse.

Für Details und Anmeldung schreiben Sie bitte eine E-Mail an radu.ionian@vol.at. Eine kostenlose Beratungsstunde können Sie telefonisch unter +43 (0)664 6548223 vereinbaren.

Die Reihenfolge der verschiedenen Module ist nicht obligatorisch, jedoch wird sie empfohlen.

Inhalte

Modul A

Kinderkurse:

Methodik, Gruppenführung und Dynamik, Beispielsübungen, Hilfsmittel

Übergang zu Leistungsgruppen:

Methodik und Beispielsübungen

Organisation, Führung von Gruppentraining auf verschiedenen Level auch gemischte Gruppen

Modul B

Physiologie der Bewegungsabläufe im Lernprozess. Wahrnehmung, Exekution, Perfektion. Erkennen und agieren in verschiedene Phasen des Lernprozesses

Langfristige Planung (20 Jahre) nach dem Alter des Sportlers

Periodisierung und Individualisierung der Trainingsplanung.

Stunden-Planung:

Verschiedene Gewichtung je nach Ziele und Periode

Zusammenhänge zwischen Intensität und Volumen des On- und Off-Ice Trainings

Modul C

Methodik der Beobachtung und Diagnose Ursache und Wirkung

Skatingskills und deren Zusammenhang mit den Sprüngen und Pirouetten.

Verschiedene Lauf-Stile und deren Vor- und Nachteile

Modul D

Basismethodik der Sprünge, Sprungkomponenten, Verschiedene Anlaufmöglichkeiten

Auswahl der Anläufe aufgrund der Korrekturziele und persönlichen Fähigkeiten

Sprungphasen:

Absprung, Rotation (Flugphase), Landung Sprungkombinationen

Modul E

Methodik der Basispositionen der Pirouetten, verschiedene Levels, schwierige Positionen

Pirouetten mit gesprungene Eingang, Fußwechsel und sonstigen Sprüngen