



INHALT

Dipl. Outdoortrainer

Dauer: 216 UE entspricht 18 Tage

64 UE online

Abschlussprüfung: Theorie – Prüfungsgespräch, Praxis – Planung eines Outdoorerevents

Praktikum: 80 Stunden (der Teilnehmer unternimmt und dokumentiert mindestens 3 Touren)

Ablauf:

1. Präsenzeinheiten – Termine laut Aufnahmebestätigung/Rechnung (Skripten werden am Kurswochenende ausgegeben)
2. Onlineunterricht während der Ausbildung vor dem Block Trainingslehre
3. Praktikum - ab dem ersten Block
4. Abschlussprüfung – Theorie und Praxis an einem Tag mitzunehmen sind Skripten und Praktikumsnachweise, sowie Outdoorausrüstung

Vor jedem Block wird eine Erinnerung per Mail geschickt mit genaueren Informationen!

Themen:

Gruppenpsychologie

Gruppendynamische Übungen, Rangordnung, Gruppenpsychologie, Mitglieder einer Gruppe

Ausrüstungskunde

Bekleidung, Hilfsmittel, Biwak, Tragegeschirr, Schuhwerk, Trinkflaschen, Klettersteigausrüstung, Sonnenschutz, Regenschutz, Thermobekleidung

Rechtskunde und Versicherungskunde

Strafrecht, Landesgesetze für Schutzgebiete, Rechtliche Grundlagen für Outdoortrainer, Verzichtserklärungen, Verantwortungen als Outdoortrainer

Grundlagen der Kommunikation

Verhalten als Outdoortrainer, Kommunikation und Gruppendynamische Übungen und Vertrauensübungen, Johari Fenster, Führungsstile, Ebenen der Kommunikation

Erste Hilfe

vertiefende Erste Hilfe im Outdoorbereich, Verbandstechnik, Transport, Kälte, Belastungs- und hitzebedingte Körperliche Einschränkungen

Orientierung im Gelände

UTMREF, Kartenkunde, Geländekunde, Hilfsmittel, Entfernungsmessung, GPS, Kompass, Buszole, Standortbestimmung, Richtungsbestimmung, Rückwärtseinschneiden, Seitwärtseinschneiden, Topographie der Alpen, Orientierungsmarsch mit Orientierungspunkten Rm westlich Mitterberg(12km)

Wetterkunde

Hochdruck - Tiefdruck Gebiete, Vertikal, Horizontalwinde und Föhn, typische windreiche Gebiete, Bofort-Skala, Wetterangepasste Ausrüstung, Alpine Wetterlagen

Kommunikationsmittel im Outdoorbereich

Notsignale und alpines Notsignal, Leuchtmittel, akustische Signale

Wildkunde

Einführung Wildkunde, Grundlagen/ Verbreitung von Federwild, Haarwild, ansprechen häufigster Wildarten, Brunftzeiten und Setzzeiten von Wildtieren in den Tauern, Exkursion zu Äsungsflächen und Wildgattern

Ökologie

Grundbegriffe der Ökologie, Nahrungskette/Netz, Stoffkreisläufe, Energiefluss, Wechselwirkungen, Ökosysteme, Habitats, Biozönose, Biotope, unbelebte Natur vs. belebte Natur, Wiesenblumen, Vegetationsstufen, Funktionen des Waldes, Natürliche Waldgesellschaften, Waldbewirtschaftung

Gehölkunde

Nadelbäume und Laubbäume, wichtigste Vertreter im Alpen Raum erkennen und ansprechen können

Grundlagen der Ernährung

Grundumsatz- und Leistungsumsatzbestimmung, MET's Berechnung, Nährstoffbedarf Makronährstoffe, Einweisung MRE's

Survival Training

Wanderung, Lagerplatz Erkundung, Aufbau eines Lagers, Hygiene, chemische und Thermische Wasserfiltrierung, Arten von Feuerstellen, Signalfeuer und Signalmittel im Notfall, Grubenfeuer, Lagerfeuer, ESPIT Kocher, Zubereitung von MRE's, Arten von Wildfalle wie Schlag/Spieß/Schlingen und Fallgrube, praktisch Schlingenfallen auslegen

SERE Training

SERE Training mit Theorie, Tarnung, pirschen, gepirschte Wanderung zum Ausgangspunkt, Evakuierung, Leuchtmittelvorführung, Flucht und Verfolgung, Nachtruhe unter SERE Bedingungen, Furten mittels Sicherungsseil an einem Fluss

Körperliche und Psychische Belastung in Extremsituationen

körperlicher Leitungsfähigkeit, Mentale Fitness, Arten von Emotionen und Handlungsanweisungen, Orientierungsmarsch mit Orientierungspunkten unter Nahrungsmittelentzug und vorgegebener Ausrüstung

Nahkampf und Selbstverteidigung

rechtliche Grundlagen, Grundhaltung und Stellung, Schlagabwehr, Stopptritt, Schlagtechniken auf verwundbare Stellen, Bodenfixierung als Gruppe, Abführtechniken, Stockabwehr, Schlagmitteltechniken.

Abseiltechnik

Abseilen mit Sitzgurt und behelfsmäßig selbstständig durch die Teilnehmer

Physiologie

Muskelphysiologie, Knochenphysiologie, Sportphysiologie, Energiestoffwechsel

Bewegungslehre

Aspekte der Bewegungsanalyse, Phasenstruktur, Qualitätsmerkmale von Bewegungen, Biomechanik, Ebenen sportlichen Handelns, motorisches lernen

Trainingslehre

Stresstheorie, Belastungskomponenten, Trainingsmethoden, Ausdauer, Kraft, Bewegung, Dehnung, Koordination, Trainingsprinzipien, Schulungsmethoden

Funktionelle Anatomie

Fehlhaltungen, Dysbalancen, Bewegungswinkel der Gelenke, Bewegungsabläufe, Zwangslagen

Übungslehre-Gerätelehre

Ganzkörperübungen, Teilkörperübungen, Langhantelübungen, Kurzhantelübungen, Beurteilen und anwenden von Maschinentraining

Dehnungsmethoden

aktive und passive sowie statisches und dynamische Dehnungsmethoden

Eigenkörperübungen

Training und Leistungssteigerungsmöglichkeiten ohne Hilfsmittel, Sportkonzepterstellung ohne Hilfsmittel, Outdoortraining

Fitness- und Sportkonzepterstellung

Krafttrainingsprinzipien anwenden, Ausdauertrainingsprinzipien Anwenden, Konstitutionstypabhängige Trainingsplanerstellung

Outdoorspiele

Zielsetzung von Outdoorspielen, Gruppendynamik in Outdoorspielen, selbstständiges anleiten durch die Teilnehmer, diverse Outdoorspiele selbstständig erstellen und mit Gruppen umsetzen

Gewässerkunde

Einteilung von Flüssen, Flussmorphologie, Flussgeologie, Wildwasserspezifische Erscheinungsformen, Wildwasserschwierigkeitstabelle, Natürliche Hindernisse/Gefahrenstellen, Künstliche Hindernisse (Verbauungen)

Rafting/Canyoning

Ausrüstungs- und Materialkunde spezifisch bei Rafting/Canyoning, Verhalten als Guide, Sicherheitsmaßnahmen, Erste Hilfe, Tourplanung, rechtliche Grundlagen spezifisch bei Rafting/Canyoning, Hydrologie, Knotenkunde