



## ***Curriculum***

### ***DSV Nordic Walking Trainer***

***A. Wörle, Bundeslehrteam Nordic***

## Das Konzept:

Die Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentren bilden DSV Nordic Walking Trainer aus. Diese bieten auf der Grundlage des „DSV Nordic Walking Ausbildungskonzepts“ eine Ganzjahresbetreuung im Verein und auf der Grundlage des „DSV Nordic Walking Gesundheitskurs-Konzepts“ Maßnahmen der Primärprävention durch.

## Die Zielgruppen:

Übungsleiter, Trainer, Vereinsbetreuer und Fachkräfte aus dem Gesundheitsbereich, die eine Nordic Walking Ausbildung für die besonderen Belange des Vereins- und Gesundheitssports anstreben.

Die Teilnehmer an Ausbildungslehrgängen müssen folgende Voraussetzungen für die Zulassung zur Ausbildung erfüllen:

- Vollendung des 18. Lebensjahrs
- Keine gesundheitlichen Einschränkungen, die einer sportlichen Betätigung entgegenstehen
- Nordic Walking Erfahrung (Die Hospitation bei einem DSV NW Trainer wird dringend empfohlen)
- Nachweis einer Erste-Hilfe-Ausbildung (16 UE), die nicht älter als drei Jahre ist

## Ziel und Zweck:

Inhaltliche Abstimmung der DSV Nordic Walking Trainerausbildung nach einem einheitlichen Strukturschema.

## Organisation der Ausbildung

Die Ausbildung zum DSV Nordic Walking Trainer erfolgt in den Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentren.

Diese sind verantwortlich für die Ausbildung nach den Richtlinien des Deutschen Skiverbands.

Verantwortlich für die Qualitätssicherung der Ausbildung ist das DSV Bundeslehrteam Nordic.

Die Ausbildungsteams der Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentren setzen sich aus Experten des Deutschen Skiverbands zusammen.

Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentren (Stand 06/06):

- AZ Meinerzhagen
- AZ Clausthal-Zellerfeld
- AZ Beerfelden
- AZ Donnersberg
- AZ Oberwiesenthal
- AZ Herzogenhorn
- AZ Schwäbischer Skiverband e.V.
- AZ Bayern-Bernau am Chiemsee

## Ausbildungsplan

**Gesamt: 40 Unterrichtseinheiten (UE)**

**Ausbildungslehrgang: mindestens 16 UE**

Der Ausbildungslehrgang wird an zwei aufeinanderfolgenden Tagen absolviert. Es wird vorausgesetzt, dass die Teilnehmer zu Beginn des Ausbildungslehrgangs sowohl das Heimstudium als auch das Heimtraining absolviert haben. Die entsprechenden Kenntnisse und Fertigkeiten werden vorausgesetzt. Der Ausbildungslehrgang besteht zu jeweils ca. 50 % aus Theorie und Praxis.

**Heimstudium: 14 UE**

Das Heimstudium umfasst die Inhalte des DSV Lehrbrief 5 und des DSV Nordic Walking Lehrplans. Zusätzlich wird folgende Literatur empfohlen: Ludwig Geiger: „Gesundheitstraining“, BLV 1999.

UE des Heimstudiums können alternativ auch als zusätzliche UE im Ausbildungslehrgang durchgeführt werden.

**Hospitation: 10 UE**

Das Heimtraining umfasst mindestens 10 UE. Es wird die Hospitation an einem DSV Nordic Walking Gesundheitskurs empfohlen.

**HEIMSTUDIUM → HOSPITATION → AUSBILDUNGSLEHRGANG**

## **Unterrichtsbereich I: Zielgruppen und Rahmenbedingungen kennen lernen**

### **Geschichte und Entwicklung**

**0,5 UE Heim**

- Sommertrainingsmethode der Skilangläufer
- Berglauf / Trekking mit Stöcken
- Bestandteil der DSV Skilanglauflehrer – Ausbildung
- Einrichtung der Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentren

### **Zielgruppen**

**0,5 UE Heim**

- Hoher Frauenanteil
- Viele Sport – Neu- und Wiedereinsteiger
- Gesundheitssportler
- Motivation der Teilnehmer

### **Rahmenbedingungen**

**1 UE Theorie**

- Der DSV und seine Verbands- und Vereinsstruktur
- Die Arbeit des DSV NW Trainers im Verein
- Kooperationsmöglichkeiten (Krankenkassen, Apotheken, VHS etc.)

## Unterrichtsbereich I: Zielgruppen und Rahmenbedingungen kennen lernen

### Das DSV nordic aktiv – Streckenkonzept

1 UE Heim

- DSV nordic aktiv Walking Zentren
- DSV nordic aktiv Zentren
- DSV nordic aktiv Langlaufzentren

1 UE Theorie

### Das DSV Nordic Fitness – Konzept

0,5 UE Theorie

- Ganzjahresbetreuung im Verein
- Transfermöglichkeiten: NW – NB – Schneeschuh - Skilanglauf

### Material und Ausrüstung

0,5 UE Theorie

- Ausrüstungs- – und Kooperationspartner
- Materialkunde
- Ausrüstung des Trainers
- Ausrüstung und Bekleidung der Teilnehmer

### Planung, Organisation und Finanzierung von NW – Angeboten

1,5 UE Theorie

- Gruppeneinteilung: NORDIC SOFT / NORDIC FITNESS / NORDIC SPORT
- Spezielle Zielgruppen: Nordic Walking im Rahmen der Prävention
- Das DSV Nordic Walking Gesundheitskurs - Konzept

### Rechtsgrundlagen incl. Haftungs- und Versicherungsfragen

0,5 UE Theorie

## Unterrichtsbereich II: Gesundheit fördern

**Grundlagen des Gesundheitssports (Anatomie...)**

**3 UE Heim**

**Gesundheitsaspekte im Nordic Walking**

**1,5 UE Theorie**

### **Herz-Kreislauf-System**

- Positive Auswirkungen: PAVK, Venenerkrank., KHK, Bluthochdruck
- Vergleich Walking – Nordic Walking

### **Atmung**

- Vor allem: Training der Atem(hilfs-)muskulatur
- Positiver Einfluss auf Belastungsasthma, Chronische Bronchitis

### **Gewichtsmanagement**

- Kalorienverbrauch – Vergleich zu Walking, Jogging etc.
- Einfluss auf Adipositas, Knie- und Hüftgelenksarthrosen, Diabetes mell. Typ 2
- Bewegungsapparat: Muskulatur / Wirbelsäule / Gelenke
- Positiver Einfluss auf musk. Dysbalancen, Rückenbeschwerden, Schulter-Nacken-Verspannungen

## Unterrichtsbereich II: Gesundheit fördern

### Stoffwechsel

- Aktivierung aller Stoffwechselprozesse
- Fettstoffwechsel
- Kohlehydratstoffwechsel

### Psyche

- Steigerung des subjektiven Wohlbefindens
- Schnelle Erfolgserlebnisse
- Naturerleben
- Gruppenerleben

**Pluspunkt „Gemeinsam aktiv“**

**Pluspunkt „Natur erleben“**

## **Unterrichtsbereich III: Nordic Walking Technik – Lernen und Lehren**

### **Die SOFT – Technik und ihre Anwendung 4 UE Hosp / 0,5 UE Praxis**

- Einsteiger –, Schon- und Langstreckentechnik

### **Die FITNESS – Technik und ihre Anwendung 5 UE Hosp / 1 UE Praxis**

- Die „Gesundheitstechnik“
- Koordinativ anspruchsvoll

### **Die SPORT – Technik und ihre Anwendung 1 UE Hosp / 1 UE Praxis**

- Hochintensives Leistungstraining

### **Grundsätze der Technikentwicklung (FITNESS-Technik) 2 UE Praxis**

- Induktives Vorgehen
- Rhythmisierung
- Über das Spüren und Erleben zur individuell optimalen Technik
- Bedeutung von Bewegungsumfang, Frequenz und Tempo
- Individualisierung der Technik als Voraussetzung für erfolgreiches Training:  
Funktionalität als Maßstab

## Unterrichtsbereich III: Nordic Walking Technik – Lernen und Lehren

### Ergänzende Praxisangebote

1 UE Praxis

- Nordic Walking - Spielformen
- Nordic Walking - Dehnungsübungen
- Nordic Walking - Kräftigungsübungen
- Koordinationstraining im Nordic Walking

### Bewegung beobachten – beurteilen – beraten

1 UE Theorie

- Videoanalyse

### Verbesserung der individuellen Technik zur

1 UE Praxis

### Optimierung des Demonstrationkönnens (FITNESS – Technik)

## Unterrichtsbereich IV: Training planen und durchführen

### Grundlagen der Trainingslehre

4 UE Heim / 1 UE Theorie

- Grundlagen der Trainingssteuerung
  - Herzfrequenzorientiertes Training
  - Fettstoffwechseltraining
  - Zielbereiche
- Geeignete Trainingsmethoden
  - Dauermethode
  - Intervallmethode

### Gestaltung von Trainingseinheiten

1 UE Heim

- Stundenaufbau

## **Unterrichtsbereich V: Mit Menschen umgehen**

**3 UE Heim / 1 UE Theorie**

**Lehren und Lernen im Dialog**

**Variabilität und Flexibilität als Grundlage für Individualisierung und Transfer**

**Balance halten im Sport und im Training**

**Themenorientierte Gruppenbetreuung**

- Thema im Dialog festlegen → Aufgabe anbieten → Ausführung beobachten → Erfolg beurteilen → Teilnehmer beraten

**Grundformen pädagogischen Handelns**

- Arrangieren – Animieren – Beurteilen - Beraten – Informieren

## Prüfung

**Die Ausbildung zum DSV Nordic Walking Trainer schließt mit einer Prüfung ab.**

Praxis – Prüfung

- Demonstration der FITNESS – Technik

Theorie – Prüfung

- Schriftliche Prüfung zu den im Ausbildungslehrgang und im Heimstudium behandelten Inhalten (9 Fragen)

## Fortbildungsangebote der Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentren

Den ausgebildeten DSV Nordic Walking Trainern wird ein umfangreiches Fortbildungsprogramm in Form von ein- und mehrtägigen Seminaren angeboten.

Themen sind u.a.:

- Technik und Methodik
- Videoanalyse
- Trainingssteuerung incl. Möglichkeiten der Leistungsdiagnostik im Breitensport
- Nordic Walking in der Prävention
- Nordic Walking in der Therapie
- Nordic Walking und Gewichtsmanagement