



Curriculum

DSV Nordic Blading Trainer

Das Konzept:

Die Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentren und die entsprechenden Lehrteams bilden DSV Nordic Skiing Trainer aus. Diese bieten auf der Grundlage des „DSV nordic aktiv Ausbildungskonzepts“ eine Ganzjahresbetreuung im Verein.

Die Zielgruppen:

Übungsleiter, Trainer, Vereinsbetreuer und Inlinesportler die eine Nordic Blading Ausbildung für eine Tätigkeit im Breiten- bzw. Leistungssportes 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
- Inline-Skating Grundkenntnisse (Bremstechnik, Grundschrift, Kurventechnik)
- Nachweis einer Erste-Hilfe-Ausbildung (16 UE), die nicht älter als drei Jahre ist

Ziel und Zweck:

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

Organisation der Ausbildung

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

Verantwortlich für die Qualitätssicherung der Ausbildung und die Einhaltung der Richtlinien des Deutschen Skiverbandes ist das DSV Bundeslehrteam Nordic.

Die Ausbildungsteams setzen sich aus Experten des Deutschen Skiverbands zusammen

Ausbildungsplan

Gesamt: 32 Unterrichtseinheiten (UE)

Ausbildungslehrgang: 16 UE (Theorie/Praxis)

Der Ausbildungslehrgang wird an zwei aufeinanderfolgenden Tagen absolviert. Es wird vorausgesetzt, dass die Teilnehmer zu Beginn des Ausbildungslehrgangs das Heimstudium (Praxis und Theorie) absolviert haben. Die entsprechenden Kenntnisse und Fertigkeiten werden vorausgesetzt.

Heimstudium: 16 UE

Das Heimstudium umfasst die Inhalte der DSV Nordic Blading Ausbildungsunterlagen. Zusätzlich wird folgende Literatur empfohlen: DSV Lehrbrief 5 und der Lehrbrief Ski-Inline (Volker Nagel). Es bietet sich an während des Heimstudiums fehlende Grundkenntnisse im Inline-skating zu erwerben.

Hospitation:

Im Vorfeld wird eine Hospitation in einem Skiverein oder in einem DSV nordic aktiv Ausbildungszentrum empfohlen.

HEIMSTUDIUM → (HOSPITATION) → AUSBILDUNGSLEHRGANG

Unterrichtsbereich I: Zielgruppen und Rahmenbedingungen

Geschichte und Entwicklung

0,5 UE Heim

- Inline-Skating-Sport
- Sommertrainingsmethode Nordischer Skisportler
- Einrichtung der Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentren

Zielgruppen

0,5 UE Heim

- Breitensportler
- Skater und Rollsportler
- Kinder und Jugendliche

Rahmenbedingungen

1 UE Theorie

- Der DSV und seine Verbands- und Vereinsstruktur
- Die Arbeit des DSV Nordic Blading Trainers im Verein
- Kooperationsmöglichkeiten mit anderen Einrichtungen (z.B. Bildungswerke, LSB)

Unterrichtsbereich I: Zielgruppen und Rahmenbedingungen

Das DSV nordic aktiv – Streckenkonzept

- DSV nordic aktiv Walking Zentren **0,5 UE Theorie**
- DSV nordic aktiv Zentren – Nordic Blading-Strecken
- DSV nordic aktiv Langlaufzentren

Das DSV Nordic Fitness – Konzept

0,5 UE Theorie

- Ganzjahresbetreuung im Verein
- Transfermöglichkeiten: NW – NB – NSS – NS

Material und Ausrüstung

1 UE Theorie

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

Planung, Organisation und Finanzierung von NB – Angeboten

1 UE Theorie

- Gruppeneinteilung: NORDIC SOFT / NORDIC FITNESS / NORDIC SPORT
- Spezielle Zielgruppen: Nordic Blading im Kinder- und Jugendsport
- Das DSV Nordic Blading Kurs - Konzept

Rechtsgrundlagen incl. Haftungs- und Versicherungsfragen

1 UE Theorie

Unterrichtsbereich II: Gesundheit

Gesundheitsaspekte im Nordic Blading

1 UE Theorie

1 UE Heim

Herz-Kreislauf-System

- Positive Auswirkungen
- Vergleich Inline-Skating– Nordic Blading – Rollski (Studie Prof. Klaus Baum)

Atmung

- Training der Atem(hilfs-)muskulatur

Gewichtsmanagement

- Kalorienverbrauch – Vergleich zu Inline-Skating, Jogging etc.

Bewegungsapparat

- Muskulatur / Wirbelsäule / Gelenke

Unterrichtsbereich II: Gesundheit

Stoffwechsel

- Aktivierung aller Stoffwechselprozesse
- Fettstoffwechsel
- Kohlehydratstoffwechsel

Psyche

- Steigerung des subjektiven Wohlbefindens

Pluspunkt „Fun and Action“

Pluspunkt „Gemeinsam aktiv“

Unterrichtsbereich III: Nordic Blading Technik – Lernen und Lehren

SOFT

1 UE Heim / 3 UE Praxis

- ELEMENTARSCHULE
- 1. Erfahrungen
- Einsteiger

FITNESS

2,5 UE Heim / 3 UE Praxis

- GRUNDSCHULE
- Erfahrungen erweitern
- Fortgeschritten (gut trainiert)

SPORT

2,5 UE Heim / 2 UE Praxis

- SPEZIALSCHULE
- Verbessern, Festigen, Anwenden
- Könnner (leistungsorientiert)

Grundsätze der Technikentwicklung

0,5 UE Theorie / 1,5 UE Praxis

- Induktives Vorgehen
- Schulung koordinativer Fähigkeiten
- Über das Spüren und Erleben zur individuell optimalen Technik
- Bedeutung von Bewegungsumfang, Frequenz und Tempo
- Methodische Grundsätze beachten

Unterrichtsbereich III: Nordic Blading Technik – Lernen und Lehren

Ergänzende Praxisangebote

1 UE Praxis

- Nordic Blading - Spielformen
- Dehnungsübungen
- Kräftigungsübungen
- Koordinationstraining im Nordic Blading

Bewegung beobachten – beurteilen – beraten

0,5 UE Theorie

- Bewegungsanalyse

0,5 UE Praxis

Verbesserung der individuellen Technik zur

1 UE Praxis

Optimierung des Demonstrationskönnens (FITNESS)

Unterrichtsbereich IV: Training planen und durchführen

Grundlagen der Trainingslehre

1 UE Heim / 1 UE Theorie

- Grundlagen der Trainingssteuerung
- Geeignete Trainingsmethoden

Gestaltung von Trainingseinheiten

- Stundenaufbau

Unterrichtsbereich V: Sportpsychologie

1 UE Heim

Grundlagen der Gruppenführung

- Merkmale von Gruppen (Gruppengröße, Gruppeninteraktion)

Grundregeln der Kommunikation

- Wahrnehmungsebenen und Lernkanäle
- Konfliktbewältigung

Prüfung

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

1,5 UE Praxis

0,5 UE Theorie

Praxis – Prüfung

- Demonstration von zwei Nordic Blading Techniken (FITNESS)
 - 1:2 Technik mit aktivem Armschwung
 - 1:1 Technik

Theorie – Prüfung

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