



Curriculum

DSV Nordic Skiing Trainer

Skating und Classic

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 und auf der Grundlage des „DSV Nordic Skiing Konzepts“ skilanglaufspezifische Aus- und Fortbildung an.

Die Zielgruppen:

Übungsleiter, Trainer, Vereinsbetreuer, Fachkräfte und nordisch Interessierte, die eine Nordic Skiing 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 Skiing Erfahrung (Die Hospitation bei z.B Fortbildungsveranstaltung, DSV-Skischule, Vereinstraining etc. 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 Skiing Trainerausbildung nach einem einheitlichen Strukturschema.

Organisation der Ausbildung

Die Ausbildung zum DSV Nordic Skiing 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 : 43 Unterrichtseinheiten (UE) für ein Modul (Classic oder Skating)

Ausbildungslehrgang Nordic Skiing Classic und Skating je mindestens 23 UE

Der Ausbildungslehrgang wird an drei 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.

Heimstudium Theorie und Praxis 20 UE

Das Heimstudium umfasst die Inhalte des DSV Lehrbrief 5 und des DSV Nordic Skiing Lehrplans. Zusätzlich wird entsprechende Fachliteratur eine entsprechende skitechnische Vorbereitung empfohlen.

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

Hospitation 10 UE:

Die Hospitation (10 UE) bei z.B. Fortbildungsveranstaltungen, DSV-Skischule, Vereinstraining etc. wird dringend empfohlen

HEIMSTUDIUM → HOSPITATION → AUSBILDUNGSLEHRGANG

Unterrichtsbereich I : Theorie

Zielgruppen und Rahmenbedingungen kennen lernen

Geschichte und Entwicklung 0,5 UE Heim

- Geschichte des Skilanglauf
- Bestandteil der DSV Nordic Instructor – Ausbildung

Zielgruppen 0,5 UE Heim

- Sport – Neu- und Wiedereinsteiger
- Gesundheits- und Natursportler
- Motivation der Teilnehmer

Rahmenbedingungen 0,5 UE Theorie

- Der DSV und seine Verbands- und Vereinsstruktur
- Die Arbeit- und Einsatzmöglichkeiten des DSV Nordic Skiing Trainers

Zielgruppen und Rahmenbedingungen kennen lernen

Das DSV nordic aktiv – Fitness- und Streckenkonzept

0,5 UE Theorie

- DSV nordic aktiv Zentren
- Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentren
- DSV nordic aktiv Walking Zentren
- DSV nordic aktiv Langlaufzentren
- Ganzjahresbetreuung im Verein
- Transfermöglichkeiten: Nordic Skiing - Nordic Walking –
- Nordic Blading – Nordic Snow Shoeing

Material und Ausrüstung

1 UE Theorie

- Material- Wachskunde
- Ausrüstung und Bekleidung

Planung und Organisation

0,5 UE Theorie

- NORDIC SOFT / NORDIC FITNESS / NORDIC SPORT
- Spezielle Zielgruppen (z.B. Kinder, Senioren etc.)

Rechtsgrundlagen incl. Haftungs- und Versicherungsfragen

1 UE Heim

Gesundheit fördern

Grundlagen des Gesundheitssports

1 UE Heim

Herz-Kreislauf-System

Atmung

Gewichtsmanagement

Stoffwechsel

Psyche

- Steigerung des subjektiven Wohlbefindens
- Naturerleben
- Gruppenerleben

Pluspunkt „Gemeinsam aktiv“

Pluspunkt „Natur erleben“

Training planen und durchführen

Grundlagen der Trainingslehre

4 UE Heim

Grundlagen der Trainingssteuerung

- Herzfrequenzorientiertes Training
- Fettstoffwechseltraining
- Zielbereiche

Geeignete Trainingsmethoden

- Dauermethode
- Intervallmethode

Grundlagen der Bewegungslehre

2 UE Heim

Technikbeschreibungen

Bewegung beobachten – beurteilen – beraten

1 UE Theorie

Bewegungsanalyse

Gestaltung von Trainingseinheiten

1 UE Heim

Stundenaufbau

Nordic Skiing Technik

Ergänzende Inhalte

3 UE Heim

- Spielformen
- Dehnungs- und Kräftigungsübungen
- Koordinationsübungen

Unterrichtsbereich II : Praxis

Modul Nordic Skiing Classic – Lernen und Lehren

Technikausführung in

- Soft (Einsteiger, Erste Erfahrungen, Elementarschule)
- Fitness (gut Trainierte, Erfahrungen erweitern, Grundschule)
- Sport (Leistungsorientierte, Leistungen optimieren, Spezialschule)

| | |
|--|--------------------|
| Basics | 4 UE Praxis |
| (Erste Erfahrungen/ Elementarschule) | |
| Gleiten, Belastungswechsel, Abstoßen | |
| Diagonalschritt | 5 UE Praxis |
| Doppelstock | 2 UE Praxis |
| Doppelstock mit Zwischenschritt | 3 UE Praxis |
| Abfahrts- und Bremstechniken | 2 UE Praxis |
| Technikwechsel und Übergänge | 1 UE Praxis |
| Verbesserung der individuellen Technik | 1 UE Praxis |
| zur Optimierung des Demonstrationskönnen (Fitness Technik) | |

Modul Nordic Skiing Skating – Lernen und Lehren

Technikausführung in

- Soft (Einsteiger, Erste Erfahrungen, Elementarschule)
- Fitness (gut Trainierte, Erfahrungen erweitern, Grundschule)
- Sport (Leistungsorientierte, Leistungen optimieren, Spezialechule)

Basics

4 UE Praxis

(Erste Erfahrungen/ Elementarschule)

Gleiten, Belastungswechsel, Abstoßen

Abfahrts-und Bremstechniken

2 UE Praxis

Schlittschuhschritt (SSS)/Skating

•ohne Stöcke

2 UE Praxis

•1:2 mit Armschwung

2 UE Praxis

•1:1

2 UE Praxis

•1:2

3 UE Praxis

•Diagonalskating

1 UE Praxis

•Technikwechsel und Übergänge

1 UE Praxis

Verbesserung der individuellen Technik zur

1 UE Praxis

Optimierung des Demonstrationkönnens (Fitness Technik)

Prüfung

1,5 UE

Die Ausbildung zum DSV Nordic Skiing Trainer Classic und Skating schließt jeweils mit einer Prüfung ab.

Praxis – Prüfung

Demonstration der FITNESS – Technik

(Diagonalschritt, Doppelstock mit Zwischenschritt / Skating 1:1, Skating 1:2)

Theorie – Prüfung

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

Fortbildungsangebote

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

Themen sind u.a.:

- Technik und Methodik
- Videoanalyse
- Trainingssteuerung im Breitensport
- Wachsvortrag
- Nordic Skiing mit Kindern und Senioren
- Leistungsoptimierung Nordic Skiing Sport