



Curriculum

DSV Nordic Snowshoeing Trainer

Das Konzept:

Die Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentren und die entsprechenden Lehrteams bilden DSV Nordic Snow Shoeing Trainer aus. Diese bieten auf der Grundlage des „DSV nordic aktiv Ausbildungskonzepts“ eine Ganzjahresbetreuung im Verein an. Die Ausbildung zum Nordic Snowshoeing Trainer ist ein Ausbildungsmodul Modul in der Zertifikatsausbildung für Mitglieder und Nichtmitglieder.

Die Zielgruppen:

Übungsleiter, Trainer, Vereinsbetreuer und Fachkräfte aus dem Gesundheitsbereich, die eine Nordic Snow Shoeing 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
- Erste Bewegungserfahrungen auf Schneeschuhen wird empfohlen
- Nachweis einer Erste-Hilfe-Ausbildung (16 UE), die nicht älter als drei Jahre ist

Ziel und Zweck:

Inhaltliche Abstimmung der DSV nordic aktiv Trainerausbildung nach einem einheitlichen Strukturschema. Erlernen der Basistechniken des Snowshoeing sowie das umweltgerechte Verhalten und das Risikomanagement in der Natur.

Organisation der Ausbildung

Die Ausbildung zum DSV Nordic Snowshoeing 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: 30 Unterrichtseinheiten (UE)

Ausbildungslehrgang: 20 UE

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

Heimstudium: 10 UE

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

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

HEIMSTUDIUM → AUSBILDUNGSLEHRGANG

Unterrichtsbereich I: Zielgruppen und Rahmenbedingungen kennen lernen

Geschichte und Entwicklung

0,5 UE Heim

- Entstehung und Entwicklung des Snowshoeing
- Bestandteil der DSV nordic aktiv Ausbildungskonzeptes
- Einrichtung der Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentren

Zielgruppen

- vitale „Nicht-Skifahrer“
- Tourensnowboarder
- Viele Sport – Neu- und Wiedereinsteiger
- Gesundheitssportler
- Outdoor-Sportler
- Teilnehmer mit unterschiedlicher Motivation

Rahmenbedingungen

0,5 UE Theorie

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

Unterrichtsbereich I: Zielgruppen und Rahmenbedingungen kennen lernen

Das DSV nordic aktiv Konzept

1,0 UE Heim

- Das Streckenkonzept
- DSV nordic aktiv Zentren
- Ganzjahresbetreuung im Verein
- Transfermöglichkeiten: NW – NB – NSS - NS

0,5 Theorie

Material und Ausrüstung

1,0 UE Theorie

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

Rechtsgrundlagen incl. Haftungs- und Versicherungsfragen

0,5 UE Theorie

- Die Garantenstellung

Unterrichtsbereich II: Gesundheit fördern

Grundlagen des Gesundheitssports (Anatomie...) 1 UE Heim

Gesundheitsaspekte im Nordic Snow Shoeing 0,5 UE Theorie

Herz-Kreislauf-System

- Positive Auswirkungen: PAVK, Venenerkrank., KHK, Bluthochdruck
- Vergleich der Nordic Sportarten NW-NB-NSS-NS

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 „Natur pur erleben“

Pluspunkt „das soziale Gruppenerlebnis“

Unterrichtsbereich III: Nordic Snow Shoe Techniken – Lernen und Lehren

Techniken:

Techniken in der Ebene

Techniken im Aufstieg

Techniken im Abstieg

Traversentechniken

Do`s and Don`ts

Führungsverhalten und Risikomanagement

•Bewerten von alpinen Gefahren

•Umweltgerechtes Verhalten

•Orientieren

•Führungsmaßnahmen

•Gestaltung einer Tour

0,5 UE Theorie

9 UE Praxis

4,5 UE Theorie

10 UE Heim

Unterrichtsbereich III: Nordic Snowshoe Techniken – Lernen und Lehren

Ausführungsformen der Techniken sind zielgruppenorientiert:

SOFT

- Einsteiger (erste Erfahrungen)

FITNESS

- Gut trainierte (Erfahrungen erweitern)

SPORT

- Leistungsorientierte (Leistung optimieren)

Grundsätze der Technikentwicklung

- Induktives Vorgehen/handlungsorientiertes Lernen
- 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 Snowshoeing - Spielformen
- Nordic Snowshoeing - Dehnungsübungen
- Nordic Snowshoeing - Kräftigungsübungen
- Nordic Snowshoeing - Mobilisationsübungen
- Nordic Snowshoeing - Koordinationsübungen

Unterrichtsbereich IV: Training planen und durchführen

Grundlagen der Trainingslehre

2 UE Heim / 0,5 UE Theorie

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

Unterrichtsbereich V: Mit Menschen umgehen

2 UE Heim / 0,5 UE Theorie

Lehren und Lernen im Dialog

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

1 UE Theorie

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

Theorie – Prüfung:

- Wissens- und Anwendungstest

Ausbildungsangebote der Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentren

Den ausgebildeten DSV Nordic Snowshoeing Trainern steht die weiterführende Ausbildung in Form von weiteren Nordic Modulen zur Verfügung:

Diese Module sind:

Nordic Walking

Nordic Blading

Nordic Skiing Skating

Nordic Skiing Classic

Zusammenfassung der Stundenansätze:

Heimstudium:	Theorie:	Praxis:	Lehrgangsdauer:
10 UE	10 UE	10UE	2Tage