



Curriculum

Modulausbildung Nordic Blading

Das Gesamtkonzept „Ausbildung Nordic im DSV“:

Der DSV, die Landesskiverbände und die Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentren bilden aus zum:

- Trainer C Breitensport (Grundstufe Nordic)
- Trainer B Breitensport (Instructor Nordic)
- Trainer A Breitensport (Skilehrer Nordic)

Die Ausbildung zum Trainer C und Trainer B erfolgt in Form einer Modulausbildung. Folgende Module (je 40 LE) werden angeboten:

Nordic Walking (NW), Nordic Blading (NB), Nordic Snowshoeing (NSS), Nordic Skiing (NS) Skating, Nordic Skiing (NS) Classic

Die Zertifikatsvergabe (Nordic *Disziplin* Trainer) erfolgt ausschließlich über die Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentren.

Die Lizenzierung erfolgt ausschließlich über die LSV und über den DSV wie folgt:

Trainer C (120 LE):	3 Module (davon mind. 1 NS-Modul)
Trainer B (60 LE):	1 weiteres Modul (beide NS-Module sind verpflichtend); Qualifizierungslehrgang Technik / Methodik NS (20 LE); 10 LE Heimstudium
Trainer A (90 LE):	Spezialisierung NS

Modulausbildung Nordic Blading:

Die Trainer werden auf der Grundlage des „DSV nordic aktiv Ausbildungskonzepts“ zur Ganzjahresbetreuung im Verein und auf der Grundlage der „DSV Nordic Walking Gesundheitskurs-Konzepte“ zu Maßnahmen der Primärprävention befähigt.

Teilnahmevoraussetzungen:

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

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

- Vollendung des 18. Lebensjahrs
- Keine gesundheitlichen Einschränkungen, die einer sportlichen Betätigung entgegenstehen
- Gute Inline-Skating Erfahrung
- Beherrschung verschiedener Inline-Bremstechniken
- Nachweis einer Erste-Hilfe-Ausbildung (16 LE), die nicht älter als drei Jahre ist

Ziel und Zweck:

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

Ziel ist es, die Teilnehmenden darin zu unterstützen, ihre sozial-kommunikativen, fachlichen, methodischen und strategischen Kompetenzen im Sinne eines Selbstlernprozesses weiterzuentwickeln.

Organisation der Ausbildung

Die Modulausbildung Nordic Blading erfolgt durch die Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentren, das DSV Bundeslehrteam Nordic oder die Landeslehrteams Nordic.

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

Verantwortlich für die Qualitätssicherung der Ausbildung ist der Ausschuss Ausbildung.

Ausbildungsplan Modul Nordic Blading

Gesamt: 40 Lerneinheiten (LE)

Ausbildungslehrgang: 20 LE

Der Ausbildungslehrgang wird an zwei aufeinanderfolgenden Tagen absolviert. Es wird vorausgesetzt, dass die Teilnehmer zu Beginn des Ausbildungslehrgangs das Heimstudium als auch ein Heimtraining (Inline Skating Erfahrungen mit sicherem Bremsen) absolviert haben. Die entsprechenden Kenntnisse und Fertigkeiten werden vorausgesetzt.

Heimstudium: 10 LE

Das Heimstudium umfasst die Inhalte der DSV Lehrbriefe 5 und des DSV Nordic Blading Lehrbuchs. Zusätzlich wird folgende Literatur empfohlen:

- DSV nordic aktiv Schiftenreihe
- Schwirtz, A.: Lehrplan Skilanglauf, DSV 2006
- Ludwig Geiger: „Gesundheitstraining“ BLV 1999
- Aneignung von Lauffähigkeiten und Bremstechniken im Inline-Skating

Hospitation: 10 LE

Die Hospitation erfolgt in einem DSV Verein oder in einem Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentrum.

Spätestens bei Beantragung der Trainer C-Lizenz (nach Abschluss des 3. Moduls) muss der Hospitationsnachweis erbracht werden.

Unterrichtsbereich I: Zielgruppen und Rahmenbedingungen kennen lernen

Geschichte und Entwicklung

0,5 LE Heim

- Entwicklung der Schlittschuhschritt-Techniken Mitte der 80er Jahre
- Inline-Skating
- Sommertrainingsmethode und -wettkämpfe

Zielgruppen

0,5 LE Heim

- Skilangläufer, Nordisch Kombinierer, Biathleten
- Inline – Wettkämpfer
- fitnessorientierte Sportler aller Altersgruppen
- Ausdauersportler, welche dynamisches Ganzkörpertraining vorziehen
- Viele Nicht-Vereinsmitglieder

Unterrichtsbereich I: Zielgruppen und Rahmenbedingungen kennen lernen

Das DSV nordic aktiv – Streckenkonzept

0,5 LE Heim

- DSV nordic aktiv Ausbildungszentren
- DSV nordic aktiv Zentren

0,5 LE Theorie

Das DSV nordic aktiv – Konzept

0,5 LE Theorie

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

Material und Ausrüstung

1 LE Theorie

- Ausrüstungs- und Kooperationspartner
- Materialkunde
- Ausrüstung des Trainers
- Ausrüstung und Bekleidung

Planung, Organisation und Finanzierung von NB – Angeboten

0,5 LE Theorie

- Gruppeneinteilung: NORDIC SOFT / NORDIC FITNESS / NORDIC SPORT

Rechtsgrundlagen incl. Haftungs- und Versicherungsfragen

0,5 LE Theorie

Unterrichtsbereich II: Gesundheit fördern

Grundlagen des Gesundheitssports

1,5 LE Heim

Gesundheitsaspekte im Nordic Blading

0,5 LE Theorie

- Herz-Kreislauf-System
- Stoffwechsel
- Psyche
- Atmung
 - Training der Atem(hilfs-)muskulatur
- Bewegungsapparat
 - Muskulatur / Wirbelsäule / Gelenke
- Gewichtsmanagement
 - Kalorienverbrauch
 - Fettstoffwechsel
 - Kohlehydratstoffwechsel
- Gruppenerlebnis

Unterrichtsbereich III: Nordic Blading Technik – Lernen und Lehren

Grundsätze

1 LE Theorie

Nordic Blading - Techniken

1 LE Heim / 4 LE Praxis

- Skating 1:2
- Skating 1:2 mit aktivem Armschwung
- Skating 1:1
- Schlittschuhschritt
- Diagonalskating
- Halbschlittschuhschritt

Brems-Techniken

1,0 LE Heim / 1 LE Praxis

- Fersenstopper-Bremse (Heel-Stop)
- T-Stop
- Spin-Stop (Halbmondbremse)
- Schneepflug
- Rasenstopp
- Stop-Turn (Powerslide)
- Einbeiniger Powerslide

Unterrichtsbereich III: Nordic Blading Technik – Lernen und Lehren

Basics

2 LE Praxis

- ohne und mit Skates
- ohne und mit Stöcke

Aufgabenpool

1,5 LE Theorie/Praxis

Nordic Blading - Zielgruppeneinteilung

1 LE Theorie/Praxis

Soft-Technik

- Elementarschule – erste Erfahrungen
- Einsteigertechnik

Fitness-Technik

- Grundschule – Erfahrungen erweitern
- koordinativ anspruchsvoll

Sport-Technik

- Spezialschule – Verfestigen, Anwenden
- Leistungstraining

Unterrichtsbereich III: Nordic Blading Technik – Lernen und Lehren

Grundsätze der Technikentwicklung

0,5 LE Praxis

- Induktives Vorgehen
- Rhythmisierung
- Schulung koordinativer Fähigkeiten
- Methodische Grundsätze beachten

Bewegung beobachten – beurteilen – beraten 1 LE Theorie

Videoanalyse

0,5

LE Praxis

Verbesserung der individuellen Technik zur Optimierung des Demonstrationskönnens

1 LE Praxis

Unterrichtsbereich IV: Training planen und durchführen

Grundlagen der Trainingslehre

2 LE Heim / 1 LE Theorie

- Grundlagen der Trainingssteuerung
 - Trainingsintensitäten
- Geeignete Trainingsmethoden
 - Dauermethoden
 - Intervallmethode
 - Wiederholungs-, Wettkampf- und Kontrollmethode

Gestaltung von Trainingseinheiten

1 LE Heim

- Stundenaufbau

Unterrichtsbereich V: Mit Menschen umgehen

2 LE Heim / 1 LE Theorie

Lehren und Lernen im Dialog

Variabilität und Flexibilität als Grundlage für Individualisierung und Transfer

Balance halten im Sport und Training

Themenorientierte Gruppenbetreuung

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

Grundformen pädagogischen Handelns

- Arrangieren – Animieren – Beurteilen – Beraten – Informieren

Lernerfolgskontrolle

1 LE Theorie / Praxis

Die Modulausbildung Nordic Blading schließt mit einer Lernerfolgskontrolle ab.

Die Bewertung (bestanden / nicht bestanden) erfolgt nach folgenden Kriterien:

Praxis: Demonstration eines sportlichen Technik-Laufes mit drei Nordic Blading Techniken (Fitness-Sport), wobei der Technikwechsel flüssig ausgeführt werden soll

- Skating 1:2
- Skating 1:1
- Skating 1:2 mit aktivem Armschwung

Theorie: Schriftliche Prüfung zu den im Ausbildungslehrgang und im Heimstudium erarbeiteten Inhalten

Aktive Mitarbeit während der gesamten Ausbildung (prozessbegleitend)

Nur für Trainer C-Lizenz:

Bei der Beantragung der Trainer C-Lizenz muss zusätzlich eine Lehreignung nachgewiesen werden.

Dieser Nachweis beinhaltet:

- Die Übernahme von Sportpraxisanteilen aus Spezialgebieten einzelner Teilnehmer in einem absolvierten Modul
- Nachweis von insgesamt 30 LE Hospitation (mit Beobachtungsprotokoll) in 1 oder mehreren absolvierten Nordic Modulen
- Nachweis der Planung, Durchführung und Reflexion einer selbständig geleiteten Übungsstunde in schriftlicher Form

Alle Teile der Lernerfolgskontrolle müssen bestanden werden.