

Curriculum Modul Nordic Snowshoeing



Curriculum

Modulausbildung Nordic Snowshoeing

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 Snowshoeing:

Die Trainer werden auf der Grundlage des „DSV nordic aktiv Ausbildungskonzepts“ zur Ganzjahresbetreuung im Verein und außerhalb von Vereinen befähigt.

Teilnahmevoraussetzungen:

Übungsleiter, Trainer, Vereinsbetreuer/ Vereinsmitglieder und Fachkräfte aus dem Wellness- und Fitnessbereich, die eine Nordic Snowshoeing Ausbildung für die besonderen Belange des Vereins-, Wellness- und Fitnesssports anstreben.

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

- Vollendung des 16. Lebensjahres
- Keine gesundheitlichen Einschränkungen, die einer sportlichen Betätigung entgegenstehen
- Nachweis einer Erste Hilfe Ausbildung (16 LE), die nicht älter als 2 Jahre ist.

Ziel und Zweck:

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

Ziel ist es, die Fach- Sozial- und methodische Kompetenz der Teilnehmer(Innen) herauszubilden, um so die inhaltliche, personale, methodische und organisatorische Ausbildungsbefähigung zur Ausbildung von Endverbraucher im Gesamtspektrum Nordic Snowshoeing zu erreichen. Die Praxis- und Theorieblöcke dienen der Grundlagenschaffung für eine eigenständige Planung, Durchführung und einer risikobewußten umweltgerechten Spuranlage in Verbindung mit der jeweils situativ ökonomischen Gehtechnik beim Nordic Snowshoeing.

Organisation der Ausbildung:

Die Modulausbildung Nordic Snowshoeing erfolgt durch das DSV Bundeslehrteam Nordic, die Landeslehrteams oder die Bece! DSV nordic aktiv Ausbildungszentren.

Die Ausbildung erfolgt nach den Richtlinien des Deutschen Skiverbandes.

Verantwortlich für die Qualitätssicherung der Ausbildung ist der Ausschuss Ausbildung.

Ausbildungsplan Modul Nordic Snowshoeing:

Gesamt: 40 Lerneinheiten (LE)

Ausbildungslehrgang: 20 LE

Der Ausbildungslehrgang wird in 2 aufeinanderfolgenden Tagen absolviert. Es wird vorausgesetzt, dass die Teilnehmer(Innen) zu Beginn des Ausbildungslehrganges sowohl das Heimstudium absolviert und sich Basiskenntnisse des Snowshoeing angeeignet haben. Die entsprechenden Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Heimstudium: 10 LE

Das Heimstudium umfasst die Inhalte des DSV-Theorielehrbuch und des DSV Nordic Snowshoeing Lehrbuch.

Zusätzlich wird folgende Literatur empfohlen:

DSV nordic aktiv Schriftenreihe

Schwirtz,A.: Lehrplan Skilanglauf, DSV 2006

Ludwig Geiger: „Gesundheitstraining“, BLV 1999

Hospitation: 10 LE

Die Hospitation kann in einem DSV Verein, einer DSV Skischule oder einem Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentrums erfolgen. Mit Genehmigung des DSV ist im Ausnahmefall auch eine Hospitation bei einer Outdoor- oder Bergsteigerschule in der Snowshoeing betrieben wird möglich.

Spätestens nach 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/ 0,5 Heim

- Entstehung und Entwicklung des Snowshoeing
- Bestandteil des DSV nordic aktiv Ausbildungskonzeptes der Ganzjahresbetreuung
- Einrichtung der Bece! nordic aktiv Ausbildungszentren

Zielgruppen: 1 LE Heim

- Vitale „ Nicht- Skifahrer“
- Tourensnowboarder
- Sport-Neu – und Wiedereinsteiger
- Gesundheits-Wellness- und Fitnesssportler
- Outdoor Sportler
- Teilnehmer mit unterschiedlicher Motivation

Rahmenbedingungen: 0,5 LE

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

Unterrichtsbereich I: Zielgruppen und Rahmenbedingungen kennen lernen

Das DSV nordic aktiv Konzept:

1,0 LE Heim

- DSV Nordic aktiv Zentren
- Das Streckenkonzept
- Ganzjahresbetreuung im Verein
- Transfermöglichkeiten NW-NB-NSS-NS

0,5 LE Theorie

Material und Ausrüstung:

0,5 LE Theorie / 1 LE Heim

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

Rechtsgrundlagen:

0,5 LE Theorie

- Die Rechtsgebiete
- Die Garantstellung
- Sorgfaltsmaßstab des Trainers

Unterrichtsbereich II: Gesundheit fördern

Grundlagen des Gesundheitssports (Anatomie...):

1,0 LE Heim

Gesundheitsaspekte im Nordic Snowshoeing:

0.5 LE Theorie

- medizinische Komponente:
 - Herz Kreislaufsystem – Atmung – Blutdruck -Bewegungsapparat –Stoffwechsel – Muskulatur – Hormonsystem – Nervensystem – Immunsystem
- Psychologische Komponente:
 - Psyche
- Pädagogische Komponente:
 - Innere Einstellung zum Sport – Persönlichkeitsbildung- Sozialfaktor Schneeschuhgruppe
 - Innere Einstellung zu Natur und Umwelt

Unterrichtsbereich III:

Nordic Snowshoeing Techniken – Lernen und Lehren
Führungstechnische Maßnahmen – Lernen und Lehren
Risiko- und Umweltbewusstsein - Lernen und Lehren

Techniken:

- Techniken in der Ebene
- Techniken im Aufstieg
- Techniken im Abstieg
- Traversentechniken
- Situative Sonderformen
- Running und Racing
- Do`s and Don`ts

0,5 LE
0,5 Heim

Führungsverhalten und Risikomanagement:

- Bewerten alpiner Gefahren
- Umweltgerechtes Verhalten
- Orientieren
- Führungsmaßnahmen
- Tourenplanung/-gestaltung

4,5 LE
1 LE (Heim)

9 LE

Theorie:

Praxis:

Unterrichtsbereich III: **Nordic Snowshoeing Techniken – Lernen und Lehren**
Führungstechnische Maßnahmen – Lernen und Lehren
Risiko- und Umweltbewusstsein - Lernen und Lehren

Die Ausführungsformen der Techniken sind zielgruppen- und situativ orientiert

SOFT

- Einsteiger (Erste Erfahrungen – leichte Gelände- und Umweltbedingungen)

FITNESS

- Trainierte (Erfahrungen erweitern – mittlere Gelände- und Umweltbedingungen)

SPORT

- Leistungsorientierte (Running und Racing – mittlere bis schwere Gelände- und Umweltbedingungen)

Grundsätze der Technikentwicklung:

- Induktives Vorgehen/ handlungsorientiertes Lernen
- Rhythmisierung
- Über das persönliche Erfahrung zur individuell optimalen Technik
- Bedeutung von Gelände- und Schneebedingungen
- Bedeutung von Bewegungsumfang, Frequenz und Tempo

Unterrichtsbereich III: Nordic Snowshoeing Techniken – Lernen und Lehren

Ergänzende Praxisangebote:

1 LE 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 LE Heim/0,5 LE Theorie

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

Unterrichtsbereich V: Mit Menschen umgehen 2 LE Heim/0,5 LE Theorie

Lehren und Lernen im Dialog

Variabilität und Flexibilität als Grundlage für Individualisierung und Transfer

Balance halten in Sport und Training

Themenorientierte Gruppenbetreuung

- Thema im Dialog festlegen – Aufgabe anbieten – Ausführung beobachten – Erfolg bewerten
– Teilnehmer beraten

Grundformen pädagogischen Handelns

- Arrangieren – Animieren – Beurteilen – Beraten - Informieren

Lernerfolgskontrolle:

1 LE Theorie

Die Modulausbildung Nordic Snowshoeing schließt mit einer Lernerfolgskontrolle ab

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

Theorie:

Schriftliche Prüfung zu den im Ausbildungslehrgang und im Heimstudium erarbeiteten Inhalten. („9 Fragen Test“ mit 8 Wissensfragen und einer Anwendungsfrage

Wertung: 1 Pkt pro Wissensfrage / 5 Pkte bei der Anwendungsfrage

Die Prüfung ist bei 7 und mehr Punkten bestanden) Die Theorieprüfung ist nicht ausgleichbar.

Lernerfolgskontrolle

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 selbstständig geleiteten Übungsstunde in schriftlicher Form.

Alle Teile der Lernerfolgskontrolle müssen bestanden werden

Curriculum Modul Nordic Snowshoeing



Zusammenfassung

10 LE Praxis Ausbildungslehrgang	10 LE Theorie Ausbildungslehrgang	10 LE Heimstudium	10 LE Praxis Hospitation
	nordic aktiv Konzept 0,5 LE	nordic aktiv Konzept 1 LE	10 LE Hospitation
	Materialkunde 0,5 LE	Materialkunde 1 LE	
	Rechtskunde 0,5 LE	Zielgruppen 1LE	
	Gesundheitsaspekte 0,5 LE	Grundlagen Gesundheitssport 1 LE	
	Techniken/Do´s/Don`ts 0.5LE	Techniken/Do´s/Don`ts 0.5 LE	
Techniken/Führungsverhalten u. Risikomanagement 9 LE	Techniken/Führungsverhalten u. Risikomanagement 4,5 LE	Führungsverhalten Risikomanagement 1 LE	
Ergänzende Praxisangebote 1 LE	Trainingslehre 0,5 LE	Trainingslehre 2 LE	
	Umgang mit Menschen 0,5 LE	Umgang mit Menschen 2 LE	
	Lernerfolgskontrolle 1 LE		
	Geschichte NSS 0,5 LE	Geschichte NSS 0,5 LE	
	Rahmenbedingungen 0,5 LE		