

Verlauf der Ausbildung DSV-Trainer – C Nordisch

Themenschwerpunkt: Vom Grundlagentraining bis Leistungstraining

Ausbildung gesamt:	225 UE
Zentrale Lehrgänge:	111 UE
Hospitationen:	32 UE
Selbststudium:	82 UE

1. Zentrallehrgang 37 UE	Heimarbeit	2. Zentrallehrgang 37 UE	Heimarbeit	3. Zentrallehrgang 37 UE
<p style="text-align: center;">Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einführung RTP - Aufbau u. Systematik des Trainings ▪ Grundlagen der Trainingslehre - Trainingsplanung/ Trainingsdurchführung - Besonderheiten im Kinder und Jugendtraining - Sportbiologische Grundlagen - Spiel und Übungsformen auf Inliner - Verfassen der Hausarbeit 	<p style="text-align: center;">Heimstudium I 41 UE</p> <p style="text-align: center;">1. Hospitation 16 UE</p>	<p style="text-align: center;">Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Skispezifisches Vielseitigkeitstraining <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sprung, NK, Lauf ▪ Kanten, Gleiten, Gleichgewicht - Alpine Fahrformen auf LL- Ski - Langlauftechnik <ul style="list-style-type: none"> ▪ klassische Technik ▪ freie Technik - Sprungtechnik auf LL- Ski - Lehrproben - Technik Demonstration - Kurzlehrversuch - Verfassen der Hausarbeit 	<p style="text-align: center;">Heimstudium II 41 UE</p> <p style="text-align: center;">2. Hospitation 16 UE</p>	<p style="text-align: center;">Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Struktur des Deutschen Sports - Didaktik / Methodik im Techniktraining - Die Persönlichkeit des C-Trainers <ul style="list-style-type: none"> ▪ Trainers als Kommunikationspartner ▪ Trainer als Diskussionsleiter ▪ Trainer als Referent ▪ Trainer als Gesprächspartner ▪ Selbst- und Fremdrelexion - Funktionelle Anatomie - Zielstellung der Technikausbildung in den Altersklassen des Kinder- und Jugendtrainings im Skisprung / Langlauf / NK - Schriftliche und mündliche Prüfungen - Lehrproben