



Curriculum

Modulausbildung Nordic Walking

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 Walking:

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 Walking Ausbildung für die besonderen Belange des Vereins- und Gesundheitssports anstreben.

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

- Vollendung des 16. Lebensjahrs
- Keine gesundheitlichen Einschränkungen, die einer sportlichen Betätigung entgegenstehen
- Nordic Walking Erfahrung
- Nachweis einer Erste-Hilfe-Ausbildung (16 LE), die nicht älter als zwei Jahre ist

Ziel und Zweck:

Inhaltliche Abstimmung der DSV Nordic Walking 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 Walking 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 Walking

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 sowohl das Heimstudium als auch ein Heimtraining (Nordic Walking Erfahrung) absolviert haben. Die entsprechenden Kenntnisse und Fertigkeiten werden vorausgesetzt.

Heimstudium: 10 LE

Das Heimstudium umfasst die Inhalte des DSV-Theorielehrbuch und des DSV Nordic Walking Lehrbuchs.

Zusätzlich wird folgende Literatur empfohlen:

DSV nordic aktiv Schriftenreihe

Schwitz,A.: Lehrplan Skilanglauf, DSV 2006

Ludwig Geiger: „Gesundheitstraining“, BLV 1999

Hospitation: 10 LE

Die Hospitation erfolgt in einem DSV Verein oder 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

- Sommertrainingsmethode der Skilangläufer
- Berglauf / Trekking mit Stöcken
- Bestandteil der DSV Skilanglauflehrer – Ausbildung
- Einrichtung der Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentren

Zielgruppen

0,5 LE Heim

- Hoher Frauenanteil
- Viele Sport – Neu- und Wiedereinsteiger
- Gesundheitssportler
- Motivation der Teilnehmer

Rahmenbedingungen

1 LE Theorie

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

Unterrichtsbereich I: Zielgruppen und Rahmenbedingungen kennen lernen

Das DSV nordic aktiv – Streckenkonzept

0,5 LE Heim

- DSV Nordic Walking Zentren
- 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

0,5 LE Theorie

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

Planung, Organisation und Finanzierung von NW – Angeboten

1,5 LE Theorie

- Gruppeneinteilung: NORDIC SOFT / NORDIC FITNESS / NORDIC SPORT
- Spezielle Zielgruppen unter Berücksichtigung von Gender Mainstreaming und Diversity Management
- Das DSV Nordic Walking Präventionskonzept (DSV NW Gesundheitskurskonzepte)

Rechtsgrundlagen incl. Haftungs- und Versicherungsfragen

0,5 LE Theorie

Unterrichtsbereich II: Gesundheit fördern

Grundlagen des Gesundheitssports (Anatomie...)

2 LE Heim

Gesundheitsaspekte im Nordic Walking

1,5 LE Theorie

Herz-Kreislauf-System

- Positive Auswirkungen: PAVK, Venenerkrank., KHK, Bluthochdruck
- Vergleich Walking – Nordic Walking

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 „Gemeinsam aktiv“

- Sozial-kommunikative Aspekte des Nordic Walking
- Integration von Teilnehmern mit gesundheitlichen Einschränkungen
- Besondere Eignung für die Betreuung heterogener Gruppen

Pluspunkt „Natur erleben“

- Entspannung in und durch die Natur
- Gesundheitliche Auswirkungen von Outdoorsport

Unterrichtsbereich III: Nordic Walking Technik – Lernen und Lehren

Die SOFT – Technik und ihre Anwendung

0,5 LE Praxis

- Einsteiger –, Schon- und Langstreckentechnik

Die FITNESS – Technik und ihre Anwendung

2 LE Praxis

- Die „Gesundheitstechnik“
- Koordinativ anspruchsvoll

Die SPORT – Technik und ihre Anwendung

1,5 LE Praxis

- Leistungstraining
- Transfermöglichkeiten auf andere Sportarten

Grundsätze der Technikentwicklung (FITNESS-Technik)

2 LE Praxis

- Induktives Vorgehen
- 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

2 LE Praxis

- Nordic Walking – Spielformen: nicht nur für Kids
- Nordic Walking - Dehnungsübungen
- Nordic Walking - Kräftigungsübungen
- Koordinationstraining im Nordic Walking

Bewegung beobachten – beurteilen – beraten

1 LE Theorie

- Videoanalyse

1 LE Praxis

Verbesserung der individuellen Technik zur

1 LE Praxis

Optimierung des Demonstrationskönnens (FITNESS – Technik)

Unterrichtsbereich IV: Training planen und durchführen

Grundlagen der Trainingslehre

2,5 LE Heim / 1 LE Theorie

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

Gestaltung von Trainingseinheiten

1 LE Heim

- Stundenaufbau

Unterrichtsbereich V: Mit Menschen umgehen

3 LE Heim / 1 LE Theorie

Lehren und Lernen im Dialog

Variabilität und Flexibilität als Grundlage für Individualisierung und Transfer

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

Lernerfolgskontrolle

1 LE

Die Modulausbildung Nordic Walking schließt mit einer Lernerfolgskontrolle ab.

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

Praxis: Demonstration der FITNESS – Technik

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.