



# *Curriculum Nordic Walking*

DSV-Grundstufe / Trainer-C Breitensport

## Deutscher Skiverband

DSV Ski- und Snowboardlehrerschule

Stand: 08/ 2020



## Impressum

### Herausgeber:

Deutscher Skiverband, DSV-Ski- und Snowboardlehrerschule  
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg

### Autoren:

Alexander Wörle, Bundeslehrteam Nordic (Alumni)  
Thomas Kloth, Bundeslehrteam Nordic (Alumni)  
Stefan Wiedeck

### Gesamtredaktion:

Wencke Hölig, Projektleitung Nordic  
Thomas Braun, Leiter Ausbildung  
Patricia Finster, Assistenz Ausbildung und Projekte/ DSV-Geschäftsstelle

Genehmigung durch den Ausschuss Ausbildung am 29.09.2007.  
In Kraft getreten am 01.10.2007.

Letzte eingearbeitete Korrekturen am 17.08.2020 (ausgenommen Anpassungen  
Safe Sport, die am 24.04.2024 erfolgt sind).

## **Inhalt**

### **1. Allgemeine Hinweise zum Trainer/in-C Nordic Walking**

- 1.1 Strukturschema Ausbildungsverlauf
- 1.2 Kurzbeschreibung des Ausbildungsganges
- 1.3 Fort- und Weiterbildung

### **2. Die Ausbildung zum Trainer/in\*-C Nordic Walking**

- 2.1 Handlungsfelder
- 2.2 Zuständigkeit und Träger
- 2.3 Zulassungsvoraussetzungen
- 2.4 Anerkennung von Qualifikationen
- 2.5 Ziele der Ausbildung
- 2.6 Ausbildungsverlauf
- 2.7 Ausbildungs- und Prüfungsinhalte
- 2.8 Prüfungsbestimmungen

### **3. Literatur**

### **4. Inkrafttreten**

\* Im Folgenden wird der Einfachheit halber nur die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer eingeschlossen.

# 1. Übersicht DSV-Ausbildungsstufen

## 1.1 Gesamtübersicht

DOSB	Alpin	Snowboard	Telemark	Nordic/ Skilanglauf	Skitour	Ski-Inline	Nordic Walking	Prävention
Trainer-A (90LE)	DSV-Skilehrer (120 LE)	DSV- Snowboard- lehrer (120 LE)	DSV-Skilehrer (120 LE)	DSV-Skilehrer (90 LE)	DSV- Skitouren- führer (110 LE)			
Trainer-B (60LE)	DSV-Instructor (60 LE)							Ul Skisport in der Prävention (60 LE)
Trainer-C (120 LE)	DSV-Grundstufe (120 LE)					DSV-Trainer C Ski-Inline (120 LE)	DSV-Trainer C Nordic Walking (120 LE)	

## 1.2 Ausbildungsverlauf DSV-Trainer-C Nordic Walking



## 1.3 Stundenübersicht

		DSV-Grundstufe		
		Trainer-C BSP		
<b>A. Theorie</b>		<b>63,5</b>		
		Spezial- seminar	Spezial- seminar 2	Spezial- seminar 3
	A.1 Sport und Gesellschaft	1	1	1
	A.2 Sportorganisation	4	4	4
	A.3 Sport - Recht - Sicherheit	0,5	0,5	0,5
	A.4 Sportpsychologie	5	6	5
	A.5 Sportpädagogik/ Methodik/ Didaktik	8	14,5	7,5
	A.6 Bewegungslehre	3	3	3
	A.7 Biomechanik	2	2	2
	A.8 Trainingslehre	12,5	14	13,5
	A.9 Sportbiologie/ Sportmedizin/ Erste Hilfe	21	12,5	21,5
	A.10 Ökologie	1	1	1
	A.11 Risikomanagement	0	0	0
	A.12 Material	0,5	1	0,5
	A.13 Spezielle Technik & Methodik Nordic	3	3	3
	A.14 Safe Sport & Kindeswohl im Sport	2	0	0
<b>B. Sportpraxis</b>		<b>41</b>		
	B.1: Technik	10		
	B.2: sportliche Ausbildung	6		
	B.3: Lehreignung	25		
<b>C. Hospitation</b>		<b>9</b>		
	C.1 Hospitation	9		
<b>D. Prüfung</b>		<b>6,5</b>		
	D.1 Praxis	1		
	D.2 Lehreignung	4		
	D.3 Theorie	1,5		
<b>GESAMT</b>		<b>120</b>		

## 1.4 Kurzbeschreibung des Ausbildungsgangs

Die Ausbildung zum Trainer-C Nordic Walking (Trainer-C Breitensport) erfolgt in Form von vier Lehrgangsmodulen. Folgende Lehrgänge werden angeboten:

- Lehrgang 1: Modulausbildung Nordic Walking (NW)
- Lehrgang 2: Spezialseminar (Auswahl 1 aus 3)
- Lehrgang 3: Nordic Walking als Gesundheitssport
- Lehrgang 4: Ausbildungs- und Prüfungslehrgang

Die Basis der Ausbildung bildet das DSV nordic aktiv Konzept. Die Leitidee kann wie folgt zusammengefasst werden: „Nordic aktiv - ganzjährig - mit Stöcken - in der Natur“.

### **DSV-Trainer-C Nordic Walking (Trainerin/ Trainer-C Breitensport) [120 LE]**

Die Ausbildung zum Trainer-C Nordic Walking (Trainer-C Breitensport) ist ausgerichtet für den Einsteiger-/ Fortgeschrittenenunterricht und ist qualifiziert für die Planung, Durchführung und Auswertung von Übungsstunden im Rahmen des DSV nordic aktiv Konzeptes und befähigt die Teilnehmer zur Umsetzung umfangreicher Inhalte des Nordic Walking.

## 2. Trainer-C Nordic Walking (Trainerin/ Trainer-C Breitensport)

### 2.1 Handlungsfelder

Der Trainer-C Nordic Walking (Trainer-C Breitensport) ist die erste Ausbildungsstufe mit offiziellem DSV-Abschluss. Entsprechend den DOSB-Rahmenrichtlinien ist sie abgestimmt auf Inhalte und Dauer der Ausbildung zum Trainer-C Breitensport. Bestandteil der Gesamtausbildung sind die Inhalte der 30 Lerneinheiten (LE) umfassenden und sportartübergreifenden Basisqualifizierung. Die Tätigkeit des Trainers-C Breitensport (Trainer-C Nordic Walking) umfasst die Mitgliedergewinnung, -förderung und -bindung auf der Basis breiten- und gesundheitssportlich orientierter Übungs- und Trainingsangebote im Bereich Nordic Walking auf der unteren Ebene. Aufgabenschwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Übungs- und Trainingseinheiten im Bereich Nordic Walking.

Die Ausbildung ist insbesondere für den Einsteiger-/ Fortgeschrittenen- und Gesundheitsbereich konzipiert. Es werden die theoretischen, technischen und methodischen Grundlagen ausgebildet.

Neben einem gesundheitsorientierten Training setzt der Trainer-C Nordic Walking (Trainer-C Breitensport) auch Angebote zur Vorbereitung auf den nordischen Skisport (Sommertraining) um.

### 2.2 Ziele der Ausbildung

Durch die Integration der sportartübergreifenden Basisausbildung gem. den DOSB-Rahmenrichtlinien soll der Teilnehmer sowohl seine persönliche und

sozial-kommunikative Kompetenz weiterentwickeln, als auch einen Kompetenzzuwachs in den Bereichen Fachwissen, Methodik und Vermittlung erlangen, insbesondere

- Motivation von Kursteilnehmern
- Grundlagen der Kommunikation
- zielgruppenorientierte Stundenplanung bei Kursangeboten
- Verschiedenheit in der Gruppe erkennen
- Bewegungsabläufe beobachten und korrigieren
- Erkennung aktueller Trends und Entwicklungen im Freizeit- und Breitensport
- Überblick über das Qualifizierungssystem im Sport
- verschiedene Vermittlungsformen kennen und anwenden
- verschiedene Methoden der Beteiligung von Gruppenmitgliedern kennen und anwenden
- Grundkenntnisse im Einsatz von Sportgeräten, vor allem unterschiedlicher Schneesportgeräte
- Sammlung erster Erfahrungen durch Praktika

Die Inhalte der sportartspezifischen Ausbildung zum Trainer-C Nordic Walking sind abgestimmt auf die DOSB-Rahmenrichtlinien und erfüllen die Zielsetzungen des Trainers-C Breitensport. Aufbauend auf den bei den Teilnehmenden bereits vorhandenen Qualifikationen und Erfahrungen wird durch die aufgeführten Lernziele eine Weiterentwicklung der folgenden Kompetenzen angestrebt.

#### 1. Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz

- Führung von Gruppen
- Wahrnehmung gruppenspezifischer Prozesse
- Erkennen und Berücksichtigung entwicklungsgemäßer Besonderheiten bei unterschiedlichen Altersstufen
- Erkennen und Berücksichtigung geschlechtsspezifischer Bewegungs- und Sportinteressen
- Verantwortungsbewusstsein für sportliche und allgemeine Persönlichkeitsentwicklung aller Zielgruppen
- Handeln nach den bildungspolitischen Zielsetzungen des DOSB
- notwendiges Maß an Kritikfähigkeit, Teamfähigkeit, Einfühlungsvermögen
- Kenntnis angepasster Umgangsformen
- notwendiges Maß an Belastbarkeit, Gewissenhaftigkeit
- Ergreifen von Eigeninitiativen
- Kenntnis und Verhalten entsprechend dem Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer mit dem Schwerpunkt der Prävention sexualisierter Gewalt

#### 2. Fachkompetenz

- Kenntnis der Struktur, Funktion und Bedeutung des nordischen Sports als Breitensport
- Möglichkeiten zur zielgruppenorientierten Mitgliedergewinnung
- Grundtechniken in den jeweiligen Modulen
- Kenntnis der konditionellen und der koordinativen Voraussetzungen für den nordischen Sport mit Berücksichtigung in der Kursgestaltung
- Grundkenntnisse über aktuelle Regeln
- Grundkenntnisse über innovative, zielgruppenorientierte Sportgeräte und entsprechende Sporteinrichtungen

- Aufbau, Betreuung und Förderung von Breitensportgruppen
- Aufbau eines zielgruppenorientierten und attraktiven Sport- und Kursangebots mit didaktischen Mustern

### 3. Methoden- und Vermittlungskompetenz

- pädagogisches Grundwissen zur Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Kurseinheiten im Nordic Walking Unterricht
- Kenntnis einer Grundpalette von Lehr-, Lern- und Trainingsmethoden im Bereich Nordic Walking
- Lehr- und Lernverständnis, das den Kursteilnehmern genügend Zeit zur Informationsverarbeitung und Gelegenheit zu Eigeninitiativen lässt
- Grundprinzipien eines zielorientierten und systematischen Lernens
- gesundheitliche Wirkungen von Nordic Walking unter Berücksichtigung von Risikofaktoren verschiedener Zielgruppen kennen

### 4. Technische Kompetenz

- Beherrschung und Demonstration der geforderten Grundmerkmale in den jeweiligen Disziplinen
- Demonstration von Bewegungsspielräumen und -alternativen
- Demonstration der Lernziele mit den aus der Methodik abgeleiteten Übungen

## **2.3 Zuständigkeit und Träger**

Die Konzeption der Ausbildung obliegt dem DSV, vertreten durch das zuständige Gremium. Verantwortlich für die Ausbildung, Prüfung und Fortbildung des Trainer-C Nordic Walking (Trainer-C Breitensport) ist der DSV und seine Landesskiverbände sowie die DSV nordic aktiv Ausbildungszentren, für die Vergabe der Fachlizenz Trainer-C Breitensport ist gem. den DOSB-Rahmenrichtlinien der DSV zuständig und das Einvernehmen des zuständigen Landessportbundes (LSB) notwendig.

## **2.4 Zulassungsvoraussetzungen**

Voraussetzungen für die Zulassung zur Ausbildung zum Trainer-C Nordic Walking (Trainer-C Breitensport) sind:

- Mitgliedschaft in einem Verein, der dem jeweiligen LSV angeschlossen ist. Über Ausnahmen für Angehörige von Vereinen anderer Fachverbände im jeweiligen Landessportbund entscheiden die LSV.
- Nachweis an der Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs (9 Lerneinheiten, Ausbildung nicht älter als zwei Jahre)
- Rechtzeitige Meldung über den Verein
- Vollendung des 16. Lebensjahres
- Gültige DSV-Card oder Bestätigung der Online-Cardbeantragung
- ein angemessenes eigenes sportartspezifisches praktisches Können
- Kenntnis der Anforderungen in den einzelnen Kompetenzbereichen



---

Voraussetzungen für die Zulassung zur Prüfung, Nachprüfung und Prüfungswiederholung zum Trainer-C Nordic Walking (Trainer-C Breitensport) sind:

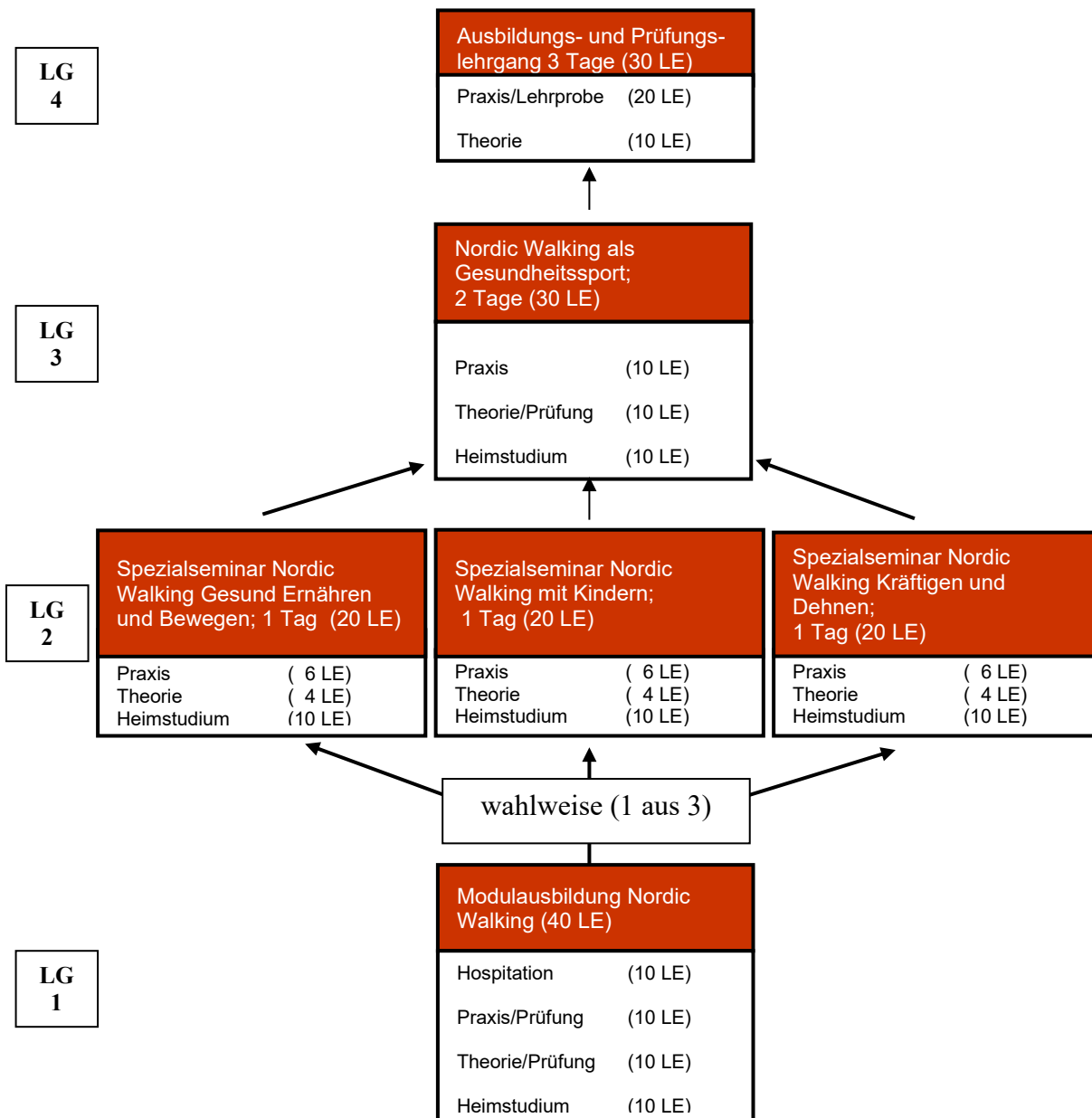
- Einhaltung der Zulassungsvoraussetzungen zur Ausbildung
- Teilnahme an den vorgeschriebenen Ausbildungslehrgängen
- Gültige DSV-Card oder Bestätigung der Online-Cardbeantragung

## **2.5 Anerkennung von Ausbildungen**

Von der Ausbildung kann ganz oder teilweise befreit werden, wer nachweislich an einer mindestens gleichwertigen Ausbildung innerhalb der letzten drei Jahre erfolgreich teilgenommen hat. Die Ausbildung muss in Inhalt, Umfang und dem Anforderungsprofil dem DSV-Curriculum entsprechen. Verantwortlich für die Anerkennung ist der DSV, sie unterliegt einer Einzelfallentscheidung des DSV-Ausschuss Bildung, auf Grundlage der bestehenden Ausbildungskonzeption und der Beschlüsse des DSV-Ausschuss Bildung in Absprache mit den Landesverbänden.

## 2.6 Ausbildungsverlauf

Die Ausbildung zum Trainer-C Nordic Walking (Trainer-C Breitensport) ist wie folgt gegliedert:



1. LG 1: Modulausbildung Nordic Walking (mit Hospitation und Prüfung) 40 LE
2. LG 2: wahlweise eines der folgenden Spezialeseminare: 20 LE
  - Nordic Walking Gesund Ernähren und Bewegen
  - Nordic Walking mit Kindern
  - Nordic Walking Kräftigen und Dehnen
3. LG 3: Nordic Walking als Gesundheitssport 30 LE
4. LG 4: Ausbildungs- und Prüfungslehrgang 30 LE

Die Reihenfolge der Lehrgänge 1, 2, 3 und 4 ist grundsätzlich vorgeschrieben. Der erfolgreiche Abschluss der Modulausbildung Nordic Walking ist Voraussetzung für den weiteren Ausbildungsverlauf. LG 2 „Spezialseminar“ und LG 3 „Nordic Walking in der Prävention“ können auch in umgekehrter Reihenfolge absolviert werden. Für die Lizenzierung zum Trainer-C Nordic Walking (Trainer-C Breitensport) muss abschließend der Ausbildungs- bzw. Prüfungslehrgang erfolgreich absolviert werden.

#### Lehrgang 1

##### Hospitation (10 LE)

Die Hospitation ist in einem Verein, einem DSV nordic aktiv Ausbildungszentrum oder einer DSV-Skischule zu absolvieren. Dabei sollen dem Hospitanten sowohl sportartübergreifende als auch sportartspezifische Inhalte vermittelt werden. Weiterhin muss der Hospitant innerhalb seiner Tätigkeit eine Übungsstunde selbst organisieren und leiten. Die Hospitation wird mit einem Bericht sowie einem Protokoll über die selbst durchgeführte Trainingsstunde abgeschlossen und vom Vereinsvorsitzenden, Ausbildungszentrumsleiter oder Skischulleiter gegengezeichnet.

##### Modulausbildung (30 LE)

Die Modulausbildung Nordic Walking im DSV nordic aktiv Konzept umfasst 20 LE an zwei aufeinanderfolgenden Tagen. Es wird vorausgesetzt, dass die Teilnehmer zu Beginn des Lehrgangs ein Heimstudium von 10 LE absolviert haben. Die Inhalte des Lehrgangs bauen auf den Erkenntnissen aus dem Heimstudium auf. Dieses umfasst unter anderem die unten aufgeführten Inhalte. Der Lehrgang schließt mit einer theoretischen und praktischen Prüfung ab.

#### Lehrgang 2

##### Spezialseminar (20 LE)

Die Spezialseminare umfassen wahlweise verschiedene Spezialgebiete in Bezug zur Sportart Nordic Walking.

Die Seminare umfassen insgesamt 20 LE, wobei 10 LE als Heimstudium bereits vor Beginn des Lehrgangs absolviert werden müssen.

Der Lehrgang beschäftigt sich mit sportartspezifischen Inhalten zur jeweiligen Thematik.

#### Lehrgang 3

##### Nordic Walking als Gesundheitssport (30 LE)

Dieser Lehrgang umfasst 20 LE an zwei aufeinander folgenden Tagen. Es wird vorausgesetzt, dass die Teilnehmer zu Beginn des Lehrgangs ein Heimstudium von 10 LE absolviert haben. Die Inhalte des Lehrgangs bauen auf den Erkenntnissen aus dem Heimstudium und der Modulausbildung auf und umfassen unter anderem die unten aufgeführten Inhalte. Die Inhalte dieses Lehrgangs beziehen sich in theoretischer und sportpraktischer Hinsicht auf die Möglichkeiten der Gesundheitsförderung durch Nordic Walking. Der Lehrgang schließt mit einer theoretischen Prüfung ab.

#### Lehrgang 4

##### Ausbildungs- und Prüfungslehrgang (3 Tage; 30 LE)

Der Ausbildungs- und Prüfungslehrgang umfasst 30 LE an drei aufeinander folgenden Tagen. Ziel des Lehrgangs ist eine Befähigung der Teilnehmer zur selbstständigen Planung, Durchführung und Auswertung von Nordic Walking Angeboten. Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt im technisch-methodischen Bereich und der Darstellung von Transfermöglichkeiten auf weitere Nordic Disziplinen, vor allem Nordic Skiing. Der Lehrgang schließt mit einer praktischen Prüfung und einer Prüfung der Lehreignung ab.

## 2.7 Ausbildungsinhalte

Im Folgenden sind die Inhalte der Lehrgänge sowie die Stundenverteilung aufgeführt:

### Lehrgang 1: Modulausbildung Nordic Walking

<b>A. Theorie .....</b>	<b>19 LE</b>
A.1 Sport und Gesellschaft .....	1 LE
- Geschichte der Sportart	
- DSV nordic aktiv Konzept	
- Entstehung des DSV	
A.2 Sportorganisation.....	3 LE
Zielgruppen und Rahmenbedingungen:	
- Gruppeneinteilung in die Bereiche Soft, Fitness, Sport	
- Spezielle Zielgruppen und ihre Besonderheiten	
- Der DSV und seine Verbands- und Vereinsstruktur	
- Die Arbeit der DSV Lehrkraft im Verein	
- Kooperationsmöglichkeiten	
A.3 Sport - Recht - Sicherheit .....	0,5 LE
- FIS-Regeln und DSV-Tipps	
- Haftungsfragen und Aufsichtspflicht	
A.4 Sportpsychologie .....	1 LE
- Einführung in die Sportpsychologie	
- Grundlagen der Gruppenführung und Kommunikation	
A.5 Sportpädagogik/ Methodik/ Didaktik.....	2 LE
- Methodische Grundlagen des Unterrichts	
- Beobachten - Beurteilen - Beraten	
- Didaktische Prinzipien	
- Unterrichtsmodelle und -organisation	
- Lehren und Lernen im Dialog	
A.6 Bewegungslehre .....	0 LE
A.7 Biomechanik .....	0 LE
A.8 Trainingslehre.....	4,5 LE
- Grundlagen des sportlichen Trainings	
- Trainingssteuerung und -methoden	
- Gestaltung von Trainingseinheiten	

- Konditionelle und koordinative Fähigkeiten	
<b>A.9 Sportbiologie/ Sportmedizin/ Erste Hilfe.....</b>	<b>2,5 LE</b>
Sportphysiologie und Gesundheit	
- Physiologische Grundlagen	
- Gesundheitsrisiken in der heutigen Gesellschaft	
- Prävention durch Sport (Gesundheitssport)	
- Sportartspezifische gesundheitliche Wirkungen	
<b>A.10 Ökologie .....</b>	<b>1 LE</b>
- DSV nordic aktiv Streckenkonzept	
- DSV-Umweltbeirat	
<b>A.11 Risikomanagement .....</b>	<b>0 LE</b>
<b>A.12 Material.....</b>	<b>0,5LE</b>
- Materialkunde	
- Sportartspezifische Ausrüstungsgegenstände	
<b>A.13 Spezielle Technik &amp; Methodik Nordic Walking .....</b>	<b>2 LE</b>
- Sportartspezifische Techniken	
- Sportartspezifische Methodik	
<b>A.14 Safe Sport &amp; Kindeswohl im Sport .....</b>	<b>2 LE</b>
- Planspiel „Schau hin und sag was!“	
<b>B. Praxis .....</b>	<b>9 LE</b>
<b>B.1 Praxis: Technik .....</b>	<b>3 LE</b>
- „Soft“ - Bereich .....	1 LE
▪ Zielgruppe	
▪ Umsetzung der Techniken	
- „Fitness“ - Bereich .....	2 LE
▪ Zielgruppe	
▪ Umsetzung der Techniken	
▪ Demonstrationsfähigkeit	
<b>B.2 Praxis: Sportliche Ausbildung.....</b>	<b>2 LE</b>
- „Sport“ - Bereich .....	2 LE
▪ Zielgruppe	
▪ Umsetzung der Sport-Varianten	
▪ Einführung Leistungstraining	
<b>B.3 Methodik.....</b>	<b>4 LE</b>
- „Soft“ - Bereich .....	1 LE
▪ Methodik der Elementarschule	
▪ Übungs- und Spielformen	
- „Fitness“ - Bereich .....	2 LE
▪ Methodik der Grundschule (Technikentwicklung)	
- „Sport“ - Bereich .....	1 LE
▪ Methodik der Sport - Varianten	
<b>C. Hospitation.....</b>	<b>9 LE</b>
- Vertiefung der Inhalte der Theorieausbildung in allen Bereichen (A.1 bis A.13) sowie Nachbereitung der Praxis	
- Sportartübergreifende Inhalte der Basisqualifizierung	
- Sportartspezifische Inhalte	

- Übungsstunde selbst organisieren und leiten
- Bericht und Protokoll über die selbst durchgeführte Trainingsstunde

**D. Prüfung ..... 2 LE**

- D.1 Praxis..... 0,5 LE  
 - Techniken aus dem Fitness-Bereich
- D.2 Lehreignung ..... 0,5 LE
- D.3 Theorie..... 1 LE

**Lehrgang 2: Spezialsseminar**

Die theoretischen und praktischen Inhalte der zur Auswahl stehenden Spezialsseminare (je 20 LE) werden im Folgenden aufgeführt:

Spezialsseminar: Nordic Walking - Gesund ernähren und Bewegen

**A. Theorie..... 14 LE**

- A.5 Sportpädagogik/ Methodik/ Didaktik..... 0,5 LE  
 (0,5  
 Lehrgang)  
 - Kurskonzept „Gewichtsmanagement“
- A.8 Trainingslehre..... 4 LE  
 (4 LE Heim)  
 - Spezielle Trainingslehre: Fettstoffwechseltraining, Ermittlung des optimalen Herzfrequenzbereichs zur Erhöhung des Kalorienverbrauchs etc.
- A.9 Sportbiologie/ Sportmedizin/ Erste Hilfe..... 9,5 LE  
 (6 LE Heim; 3,5 LE Lehrgang)  
 - Krankheitsbilder im Zusammenhang mit Übergewicht: Adipositas, Diabetes, Arthrose etc.  
 - Ernährungslehre

**B. Praxis..... 6 LE**

- B.1 Praxis: Technik ..... 1 LE  
 - Modifizierte Nordic Walking Soft-Technik
- B.2 Praxis: Sportliche Ausbildung ..... 1 LE  
 - Herzfrequenzorientiertes Training in der Praxis  
 - Trainingssteuerung in der Praxis
- B.3 Methodik ..... 4 LE  
 - Methodik unter besonderer Berücksichtigung der Zielgruppe „Übergewichtige“

**C. Hospitation ..... 0 LE**

**D. Prüfung ..... 0 LE**

Spezialseminar: Nordic Walking mit Kindern

**A. Theorie..... 14 LE**

A.4 Sportpsychologie ..... 1 LE  
(1 LE Lehrgang)

- Altersspezifische Motivation

A.5 Sportpädagogik/ Methodik/ Didaktik.....7 LE  
(5 LE Heim; 2 LE Lehrgang)

- Zielgruppe
- Entwicklungsstufen von Kindern und Jugendlichen
- Adressatengerechte Sprache
- Organisation von NW-Veranstaltungen
- Einsatzmöglichkeiten von Nordic Walking in Schule und Verein

A.8 Trainingslehre..... 5,5 LE  
(4,5 LE Heim; 1 LE Lehrgang)

- Altersgemäße Trainingsformen
- Trainingsplanung/ -organisation
- Trainingsplanungshorizonte
- Motorische Hauptbeanspruchungsformen
- Konditionelle Fähigkeiten
- Koordinative Fähigkeiten
- Die einzelnen Fähigkeiten und ihre Bedeutung

A.12 Material..... 0,5 LE  
(0,5 LE Heim)

- Altersgerechte Ausrüstung

**B. Praxis..... 6 LE**

B.1 Praxis: Technik ..... 1 LE  
- Altersgerechte Vermittlung der verschiedenen Nordic Walking Techniken

B.2 Praxis: Sportliche Ausbildung..... 1 LE  
- Aufgabenpool „Wettkampfformen“

B.3 Methodik..... 4 LE  
- Spiel- und Erlebnisplatz Natur  
- Aufbau altersgemäßer Trainingseinheiten  
- Aufgabenpool „Spiele“

**C. Hospitation ..... 0 LE**

**D. Prüfung ..... 0 LE**

Spezialseminar: Nordic Walking Kräftigen und Dehnen

<b>A. Theorie.....</b>	<b>14 LE</b>
A.8 Trainingslehre.....	5 LE
- Dehnen - Grundlagen und Methoden	(3 LE Heim; 2 LE Lehrgang)
- Kräftigen - Grundlagen und Methoden	
A.9 Sportbiologie/ Sportmedizin/ Erste Hilfe.....	9 LE
- Anatomische und physiologische Grundlagen (Knochen, Gelenke, Bänder/ Sehnen, Muskeln)	(7 LE Heim, 2 LE Lehrgang)
- Pathophysiologie des Bewegungsapparates	
- Wirkmechanismen des Nordic Walking	
<b>B. Praxis.....</b>	<b>6 LE</b>
B.1 Praxis: Technik .....	1 LE
- Modifizierte Nordic Walking Soft-Technik	
B.2 Praxis: Sportliche Ausbildung.....	1 LE
- Krafttraining beim Nordic Walking	
B.3 Methodik.....	4 LE
- Aufgabenpool Spielen - Kräftigen - Dehnen	
<b>C. Hospitation .....</b>	<b>0 LE</b>
<b>D. Prüfung .....</b>	<b>0 LE</b>

### Lehrgang 3: Nordic Walking als Gesundheitssport

<b>A. Theorie.....</b>	<b>19,5 LE</b>
A.2 Sportorganisation.....	1 LE
- Rolle, Funktionen und Stellung des Sports in der Gesellschaft	(0,5 LE Heim, 0,5 LE Lehrgang)
- Organisation und Verwaltung des Sports in Deutschland	
- Präventionsförderung durch Staat und Krankenkassen	
A.4 Sportpsychologie .....	1 LE
- Gesundheitspsychologische Modelle	(1 LE Lehrgang)
A.5 Sportpädagogik/ Methodik/ Didaktik.....	1,5 LE
- Gesundheitsverständnis und Gesundheitsmodelle	(1,5 LE Lehrgang)
- Lebensstil und Lebensführung	
A.6 Bewegungslehre .....	3 LE
- (2 LE Heim, 1 LE Lehrgang)	
A.8 Trainingslehre.....	4 LE



(2 LE Heim, 2 LE Lehrgang)

- Konditionelle und koordinative Fähigkeiten, u.a.
- Belastungssteuerung und -dosierung im gesundheitsorientierten Ausdauertraining
  - Belastungssteuerung und -dosierung im gesundheitsorientierten Krafttraining
  - Belastungssteuerung und -dosierung im gesundheitsorientierten Beweglichkeitstraining

**A.9 Sportbiologie/ Sportmedizin/ Erste Hilfe..... 9 LE**  
(5,5 LE Heim, 3,5 LE Lehrgang)

- Gesundheitliche Effekte eines gezielten Nordic Walking Trainings
- Sportphysiologie und Gesundheit
- Funktion des Stütz- und Bewegungsapparates
- Funktionelle Störungen des Bewegungsapparates
- Fehlhaltungen und Beschwerdebilder der Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke
- Kontraindikationen für Nordic Walking
- Vorbeugen von Verletzungen
- Gesundheitscheck

**B. Praxis..... 10 LE**

**B.1 Praxis: Technik ..... 3 LE**

- „Soft“ - Bereich ..... 1 LE
  - Entwicklung der Zieltechniken unter Berücksichtigung gesundheitlicher Aspekte
  - Anwendung der Techniken
- „Fitness“ - Bereich ..... 2 LE
  - Entwicklung der Zieltechniken unter Berücksichtigung gesundheitlicher Aspekte
  - Anwendung der Techniken

**B.3 Methodik..... 7 LE**

- Aufgabenpool „Soft“
- Aufgabenpool „Fitness“
- Ergänzender Aufgabenpool
- Gezieltes Rückentraining durch Nordic Walking
- Erlebnisorientiertes Nordic Walking

**C. Hospitation ..... 0 LE**

**D. Prüfung ..... 0,5 LE**

**D.3 Theorie..... 0,5 LE**

**Lehrgang 4: Ausbildungs- und Prüfungslehrgang**

**A. Theorie..... 10 LE**

**A.4 Sportpsychologie ..... 3 LE**

- Grundlagen der Gesprächsführung
- Merkmale von Gruppen
- Gruppendynamik
- Gruppen erfolgreich leiten

A.5	Sportpädagogik/ Didaktik/ Methodik.....	3 LE
	- Beobachten - Beurteilen - Beraten: Videoanalyse	
	- Unterrichtsmodelle und -organisation	
	- Lehren und Lernen im Dialog	
	- Themenorientiertes Lehren und Lernen	
	- Vorbereitung und Aufbau einer Lehrprobe	
A.7	Biomechanik .....	2 LE
	- Grundlagen der Biomechanik	
	- Studien im Bereich Nordic Walking	
A.13	Spezielle Technik und Methodik Nordic.....	1 LE
<b>B.</b>	<b>Praxis.....</b>	<b>16 LE</b>
B.1	Praxis: Technik .....	3 LE
	- „Fitness“ - Bereich	
	▪ Verbesserung der individuellen Technik zur Optimierung des Demonstrationskönnens	
	▪ Variable Technikanwendung in anspruchsvollem Gelände	
	- Videoanalyse	
B.2	Praxis: Sportliche Ausbildung.....	3 LE
	- Leistungstraining	
	- Transfermöglichkeiten auf andere Sportarten, vor allem Nordic Skiing	
B.3	Methodik.....	10 LE
	- Methodiktraining	
<b>C.</b>	<b>Hospitation .....</b>	<b>0 LE</b>
<b>D.</b>	<b>Prüfung .....</b>	<b>4 LE</b>
D.1	Praxis.....	0,5 LE
D.2	Lehreignung .....	3,5 LE

## 2.8 Prüfungsbestimmungen

### Prüfer und Prüfungskommission

Die Prüfungskommission kann aus einer oder mehreren Personen bestehen. Bei einer Person ist diese zugleich der Prüfungsvorsitzende. Sind es mehrere Personen, wird einer als Vorsitzender der Prüfungskommission ernannt. Die Prüfungskommission ist für die ordnungsgemäße Abwicklung der Prüfung verantwortlich und trifft alle Festlegungen im Einzelnen. Die Prüfungskommission ist berechtigt, in außergewöhnlichen Situationen die Prüfung abweichend von den festgelegten Bestimmungen durchzuführen. Solche geänderten Prüfungsbestimmungen müssen den Teilnehmern frühestmöglich mitgeteilt werden. Über die Änderung von Prüfungsbestimmungen ist ein Protokoll anzufertigen mit Angabe der Gründe und dem Inhalt der Änderung.

## Prüfung Lehrgang 1: Modulausbildung Nordic Walking

Die Prüfung im Rahmen des Lehrgangs 1 erfolgt in den Hauptprüfungsteilen

1. Praxis
2. Theorie
3. Lehreignung

### Hauptprüfungsteil „Praxis“

Im Rahmen der „praktischen Prüfung“ muss jeder Teilnehmer die zum jeweiligen Modul gehörenden Techniken aus dem Fitness-Bereich demonstrieren. Bewertungskriterium für die praktische Prüfung ist demnach einzig das Demonstrationskönnen.

### Hauptprüfungsteil „Theorie“

Die Prüfung der „Theorie“ erfolgt anhand von 10 Fragen zum jeweiligen Modul aus dem vorliegenden Fragenkatalog, welcher sich auf die Inhalte des Heimstudiums und der im Lehrgang erarbeiteten Themen bezieht.

### Hauptprüfungsteil „Lehreignung“

Die „Lehreignung“ wird wie folgt nachgewiesen:

- Übernahme der Vermittlung von Sportpraxisanteilen aus Spezialgebieten von Teilnehmern in Form von Kurzlehrversuchen und
- Hospitationsnachweis und
- Nachweis der Planung, Durchführung und Reflexion einer selbstständig geleiteten Übungsstunde in schriftlicher Form.

### Bewertung

Die Bewertung im Rahmen des Lehrgangs 1 findet sowohl prozessbegleitend als auch in Form von Einzelprüfungen statt. In allen Bereichen wird eine abschließende Beurteilung „bestanden“ oder „nicht bestanden“ erteilt.

### Prüfungsergebnis Lehrgang 1

Die Prüfung hat bestanden,

- wer die Hauptbewegungsmerkmale der geforderten Techniken der jeweiligen Disziplin aus dem Fitness-Bereich demonstrieren kann und
- wer bei der theoretischen Lernerfolgskontrolle mindestens 50% der Fragen richtig beantwortet hat und
- wer den Nachweis der Lehreignung erbringt.

Die Prüfung hat nicht bestanden,

- wer in einem der drei Hauptprüfungsteile „Praxis“, „Theorie“ und „Lehreignung“ die Forderungen nicht erfüllt.
- wer einen Prüfungstermin nicht wahrgenommen hat und nicht nachweisen kann, dass er dieses Versäumnis nicht zu vertreten hat.
- wer einen Prüfungsteil abgebrochen hat und nicht nachweisen kann, dass er den Abbruch nicht zu vertreten hat.
- wer aufgrund ordnungswidrigen Verhaltens von der Prüfung ausgeschlossen wurde.

Ein ordnungswidriges Verhalten liegt vor, wenn ein Prüfling gegen die Prüfungsordnung oder gegen die Anordnungen der Prüfungskommission

verstößt. Des Weiteren, wenn ein Prüfling bei der Prüfung der Theorie den Versuch unternimmt, sich unerlaubter Hilfen zu bedienen oder anderen solche unerlaubten Hilfen zu gewähren. Über das ordnungswidrige Verhalten und über die Entscheidung ist seitens der Prüfungskommission ein Protokoll anzufertigen, das an Ort und Stelle von allen Kommissionsmitgliedern zu unterschreiben ist.

### **Prüfung Lehrgang 2: Spezialseminar**

Im Rahmen des Lehrgangs 2 findet keine Prüfung statt.

### **Prüfung Lehrgang 3: Nordic Walking als Gesundheitssport**

Die Prüfung im Rahmen des Lehrgangs 3 erfolgt im Hauptprüfungsteil

#### 1. Theorie

#### Hauptprüfungsteil „Theorie“

Die Prüfung des „Theorie“ erfolgt anhand von 10 Fragen aus dem vorliegenden Fragenkatalog, welcher sich auf die Inhalte des Heimstudiums und der im Lehrgang erarbeiteten Themen bezieht.

#### Bewertung

Die Bewertung im Rahmen des Lehrgangs 3 findet in Form einer schriftlichen Prüfung statt. Es wird eine abschließende Beurteilung „bestanden“ oder „nicht bestanden“ erteilt.

#### Prüfungsergebnis Lehrgang 3

Die Prüfung hat bestanden, wer im Hauptprüfungsteil „Theorie“ mindestens 50% der Fragen richtig beantwortet hat.

Die Prüfung hat nicht bestanden,

- wer im Hauptprüfungsteil „Theorie“ die Forderungen nicht erfüllt.
- wer einen Prüfungstermin nicht wahrgenommen hat und nicht nachweisen kann, dass er dieses Versäumnis nicht zu vertreten hat.
- wer einen Prüfungsteil abgebrochen hat und nicht nachweisen kann, dass er den Abbruch nicht zu vertreten hat.
- wer aufgrund ordnungswidrigen Verhaltens von der Prüfung ausgeschlossen wurde.

Ein ordnungswidriges Verhalten liegt vor, wenn ein Prüfling gegen die Prüfungsordnung oder gegen die Anordnungen der Prüfungskommission verstößt. Des Weiteren, wenn ein Prüfling bei der Prüfung der Theorie den Versuch unternimmt, sich unerlaubter Hilfen zu bedienen oder anderen solche unerlaubten Hilfen zu gewähren. Über das ordnungswidrige Verhalten und über die Entscheidung ist seitens der Prüfungskommission ein Protokoll anzufertigen, das an Ort und Stelle von allen Kommissionsmitgliedern zu unterschreiben ist.

### **Prüfung Lehrgang 4: Ausbildungs- und Prüfungslehrgang**

Die Prüfung im Rahmen des Lehrgangs 4 erfolgt in den Hauptprüfungsteilen

1. Praxis
2. Lehreignung

### Hauptprüfungsteil „Praxis“

Der Hauptprüfungsteil der Prüfung im Bereich „Praxis“ besteht aus dem Demonstrationskönnen (Fitness-Technik und Sport-Technik) in anspruchsvollem Gelände.

### Hauptprüfungsteil „Lehreignung“

Der Hauptprüfungsteil „Lehreignung“ besteht aus mindestens einer Lehrprobe, welche mindestens 20 Minuten dauern sollte.

### Notenbedeutung und Notenberechnung

Einzelnoten sind in Halbnotenschritten von 1,0 bis 6,0 auszuweisen, Schnittnoten werden auf zwei Dezimalstellen gerundet.

Note 1	=	sehr gut
Note 2	=	gut
Note 3	=	befriedigend
Note 4	=	ausreichend
Note 5	=	mangelhaft
Note 6	=	ungenügend

### Prüfungsergebnis Lehrgang 4

Die Prüfung hat bestanden, dessen Schnittnote in den Hauptprüfungsteilen „Praxis“ und „Lehreignung“ nicht schlechter als 4,50 ist.

Die Prüfung hat nicht bestanden,

- dessen Schnittnote in einem der zwei Hauptprüfungsteile „Praxis“ und „Lehreignung“ schlechter als 4,50 ist.
- wer einen Prüfungstermin nicht wahrgenommen hat und nicht nachweisen kann, dass er dieses Versäumnis nicht zu vertreten hat.
- wer einen Prüfungsteil abgebrochen hat und nicht nachweisen kann, dass er den Abbruch nicht zu vertreten hat.
- wer aufgrund ordnungswidrigen Verhaltens von der Prüfung ausgeschlossen wurde.

Ein ordnungswidriges Verhalten liegt vor, wenn ein Prüfling gegen die Prüfungsordnung oder gegen die Anordnungen der Prüfungskommission verstößt. Über das ordnungswidrige Verhalten und über die Entscheidung ist seitens der Prüfungskommission ein Protokoll anzufertigen, das an Ort und Stelle von allen Kommissionsmitgliedern zu unterschreiben ist.

### Prüfungswiederholung

Die Wiederholung der Prüfungsteile „Praxis“, „Theorie“ und „Lehreignung“ muss bis spätestens zwei Jahre nach der betreffenden Prüfung stattfinden. Eine Nachprüfung kann zweimal abgelegt werden. Besteht der Kandidat auch die zweite Nachprüfung nicht, gilt die Prüfung als insgesamt nicht bestanden und die Ausbildung dieser Lizenzstufe muss noch einmal absolviert werden.

### Einspruch

Ein Einspruch gegen das Prüfungsergebnis ist nur in Bezug auf Verstöße gegen die Prüfungsordnung möglich. Er muss dem Verband, der für die Ausbildung zuständig ist, spätestens vier Wochen nach Beendigung der betreffenden

Prüfung schriftlich eingereicht werden und vom zuständigen Vereinsvorsitzenden mitunterzeichnet sein.

Die Entscheidung über den Einspruch trifft das zuständige Gremium des jeweiligen Verbandes auf der Grundlage seiner Satzungen und Ordnungen. Wird dem Einspruch nicht stattgegeben, bleibt das ursprüngliche Prüfungsergebnis bestehen. Wird dem Einspruch stattgegeben, muss gleichzeitig entschieden werden, wie weiter zu verfahren ist.

#### Fort- und Weiterbildung

Zum Erhalt des Trainer-C Nordic Walking (Trainer-C Breitensport) muss alle zwei Jahre eine zweitägige Fortbildung besucht werden oder alle 3 Jahre eine dreitägige. Die Gültigkeit der DSV-Card errechnet sich aus dem Fortbildungsdatum plus 2 bzw. 3 Jahre und läuft dann endgültig im nächstfolgenden Juli aus. Mindestens jedes 2. Mal muss eine Fortbildung in der Disziplin, in der die Ausbildung absolviert wurde (Stammdisziplin), erfolgen.

#### Aberkennung

Der Trainer-C Nordic Walking (Trainer-C Breitensport) kann durch den zuständigen Verband aberkannt werden, wenn der Betreffende nicht die vorgeschriebene Fortbildung besucht hat oder der Betreffende durch sein Verhalten das Ansehen seines LSV bzw. des DSV geschädigt hat.

### 3. Literatur

Deutscher Skiverband (Hrsg.): **DSV-Theorielehrbuch: Grundlagen für die Ausbildung zum Schneesportlehrer und Trainer**, Planegg 2013.

Deutscher Skiverband (Hrsg.): **DSV-Lehrplan Schneesport**, Planegg 2023.

Deutscher Skiverband (Hrsg.): **DSV Lehrbuch Nordic Walking**, Planegg 2008.

Deutscher Skiverband (Hrsg.): **Nordic Walking - Gesund ernähren und bewegen**, Planegg 2007.

Deutscher Skiverband (Hrsg.): **Nordic Walking mit Kindern**, Planegg 2007.

Deutscher Skiverband (Hrsg.): **Nordic Walking - Kräftigen und Dehnen**, Planegg 2006.

### 4. Inkrafttreten

Dieses Curriculum wurde im DSV Ausschuss Ausbildung am 29.09.2007 verabschiedet und tritt ab 01.10.2007 in Kraft.

Planegg, den 01.10.2007

Eine Überarbeitung auf der Grundlage der Korrekturwünsche vom Ausschuss Ausbildung wurde durchgeführt. Die überarbeitete Fassung wurde durch Ausschussbeschluss vom 13.09.2008 in Kraft gesetzt.

Eine weitere überarbeitete Fassung wurde durch Ausschussbeschluss vom 30.04.2011 in Kraft gesetzt.