



## LL 3 / 24-25

### Ausbildung zum NSV - Nordic skiing - Trainer (Zertifikat)

### Ausbildung zum DSV - ÜL Grundstufe Skilanglauf Teil 3 Nordic - Lehrgang mit Theorie

#### Voraussetzungen für die Teilnahme an der Ausbildung:

- Vollendung des 16. Lebensjahres
- Keine gesundheitlichen Einschränkungen, die einer sportlichen Betätigung entgegenstehen
- Mitgliedschaft in einem Verein, der einem Landesskiverband angeschlossen ist
- **Erste-Hilfe-Ausbildung** (9 LE gemäß „Erste-Hilfe-Grundausbildung“) **bzw. Auffrischung; nicht älter als 2 Jahre.**

**Der Nachweis ist in Kopie mit der Anmeldung einzureichen.**

**Termin: 13. - 15.12.2024**

**Anmeldeschluss: 06.12.2024**

**Der Anmeldetermin ist verbindlich einzuhalten, um bei Nicht-Zustandekommen des Lehrgangs (Schneemangel, < 5 Teilnehmende) die Unterkunft fristgerecht stornieren zu können.**

Voraussetzung für den Kurs ist neben dem Erreichen der Mindestteilnehmerzahl, dass die Schneelage eine Durchführung zulässt. Über eine ggf. erforderliche Absage / Verlegung wird am Sonntag der Vorwoche (5 Tage vor Lehrgangsbeginn) entschieden. Die Teilnehmenden werden umgehend benachrichtigt.

Ausbildungsort:	St. Andreasberg, Loipe Jordanshöhe / Richard-Schulze-Arena, Sonnenberg
Leitung:	Michael Wildenhayn, NSV-Landeslehrteam Nordic
Organisation:	Christian Schomburg, NSV-Landeslehrteam Nordic
Ausbilder*innen:	NSV-Landeslehrteam Nordic (Michael Wildenhayn / N.N.)
Lehrgangsgebühren:	<b>150 €</b> für NSV- / DSV-Vereinsmitglieder ( <b>Vereinsstempel auf Anmeldeformular</b> ) (Lehrgangsgebühr incl. Prüfung und Bescheinigung) ggf. zzgl. Kosten für NSV-Zertifikat (20 €, zahlbar vor Ort) zzgl. Kosten für Hotel incl. Halbpension (2 x Ü/HP = 135 €, zahlbar vor Ort)
Unterbringung:	Berghotel Glockenberg, Am Glockenberg 1, 37444 St. Andreasberg ( <a href="http://www.berghotel-glockenberg.de">www.berghotel-glockenberg.de</a> ) <b>Unterbringung in Doppelzimmern (ggf. vorheriger Corona-Eingangstest)</b>

**Versicherung / Haftung:** Jede(r) Teilnehmende muss ausreichend versichert sein.  
Der Veranstalter (NSV) lehnt jegliche Haftung bei Unfällen, Personen- oder Sachschäden ab.



nsv.nordic@gmail.com

Auskünfte Organisation:  
Christian Schomburg  
0176 - 96 12 22 90  
nsv.skitour@googlemail.com

Auskünfte Lehrgangsinhalte:  
Michael Wildenhayn  
0178 - 40 20 158  
mumwi@online.de

Tim Schoen  
0176 - 45 75 29 47  
fi.t@gmx.de





Die Gebühren für den Lehrgang in Höhe von **150 €** sind mit der Anmeldung zu überweisen auf das Konto des **NSV, Referat Nordic / AZ NSV Harz**

**Volksbank im Harz eG, IBAN DE55 2689 1484 0060 4941 06**

Verwendungszweck: **LL 3/24-25 DSV-ÜLG 3 / Name / Verein**

**Ausrüstung: Skilanglauf-Klassisch- und Skating-Ausrüstung**

Wetterangepasste Sportbekleidung incl. Wechselwäsche, Sonnenschutz, FFP2-Maske, Literatur, Schreibzeug, Thermoskanne, Snacks für Pausen, ...

**Ausbildungszeiten: Anreise / Zimmerverteilung:**

**Freitag, 13.12.2024 von 17:00 - 17:45 Uhr**

- Freitag: 18:00 - 18:15 + 19:45 - 22:30 Uhr (= 4 LE)
- Samstag: 09:00 - 12:00 + 13:30 - 15:45 + 16:30 - 18:00 + 19:30 - 21:45 Uhr (= 12 LE)
- Sonntag: 09:00 - 12:00 + 13:30 - 15:00 Uhr (= 6 LE)

**Ausbildungsinhalte (28 LE, davon 6 LE Heimstudium im Vorfeld + 22 LE vor Ort)**

in Anlehnung an: [Curriculum Nordic Skilanglauf 2020](http://www.deutscherskiverband.de/ausbildung_skiusnowboardlehrer_curriculum_de,446.html); als PDF unter [www.deutscherskiverband.de/ausbildung\\_skiusnowboardlehrer\\_curriculum\\_de,446.html](http://www.deutscherskiverband.de/ausbildung_skiusnowboardlehrer_curriculum_de,446.html)

- Heimstudium:**
- Literatur für Teilnehmende nur am LG 3 Trainer / Ziel: NSV-Zertifikat: DSV-Übungshandbuch Skilanglauf – Lernen leicht gemacht. DSV, 2015; ISBN 978-3-938963-27-2, zu bestellen über [www.dsvaktiv-shop.de](http://www.dsvaktiv-shop.de) für 11,90 € (Artikel 3032B0)
  - Literatur für Teilnehmende an der Gesamt-Ausbildung zum DSV ÜL-Grundstufe / Trainer C: siehe Ausschreibung LL DSV-ÜLG gesamt 24-25

- **Theorie:** DSV nordic-Philosophie, Sport und Gesellschaft, Sportorganisation, Sport-Recht, Sicherheit, Sportpädagogik / Sportpsychologie, Methodik / Didaktik, Bewegungslehre, Biomechanik, Trainingslehre (Einführung), Sportbiologie / Sportmedizin / Erste Hilfe, Risikomanagement, Ökologie (Einführung), Materialkunde
- **Praxis:**
  - Kennenlernspiele, Schneegewöhnung, Übungen zum warm up / cool down / Dehnen
  - Grundlagen der klassischen Skilanglauftechnik (Diagonalschritt, Doppelstockschub, einfache Anstiegs- und Abfahrtstechniken, Spurwechsel)
  - Grundlagen der Skating-Technik (Schlittschuhschritt, Skating 2-1, Diagonalskating)
  - Methodik (Unterrichtsgestaltung, Korrekturverhalten)
- **Prüfung für Zertifikat / zur Einschätzung der technischen und didaktischen Eignung:**
  - Theorie: - Klausur 45 min
  - Praxis:
    - Demonstrationen grundlegender Techniken in den Bereichen Skilanglauf Klassisch und Skating
    - Lehreinübung (Kurzlehrversuche, kurze Lehrprobe)



Wird der Lehrgang erfolgreich absolviert und sind beide Prüfungsteile (Theorie / Praxis) bestanden, wird

- 1) das NSV-Zertifikat Nordic-Skiing-Trainer verliehen
- 2) besteht die Möglichkeit, an der weiteren Ausbildung zum DSV-Übungsleiter Grundstufe Skilanglauf / Trainer C Breitensport teilzunehmen (Lehrgänge 4 + 5 + 6 der Ausbildung LL DSV-ÜLG gesamt 24-25), siehe Homepage des NSV unter [www.nsv-ski.de](http://www.nsv-ski.de) ⇒ FB Ausbildung / Breitensport ⇒ Ausbildung Nordic sports ⇒ Nordic Winter

gez. *Michael Wildenhayn*

*Leiter NSV-Landeslehrteam Nordic / Leiter Ausbildungszentrum Nds. Skiverband Harz*