



LL 3 / 26-27

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, ggf. auch nachzureichen.

Termin: 13. - 15.11.26; ggf. Ersatztermine nach Absprache

Anmeldeschluss: 31.10.26

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 / Sonnenberg, Richard-Schulze-Arena
Leitung:	Michael Wildenhayn, NSV-Landeslehrteam Nordic
Organisation:	Christian Schomburg, NSV-Landeslehrteam Nordic
Ausbilder*innen:	NSV-Landeslehrteam Nordic (Michael Wildenhayn / N.N.)
Lehrgangsgebühren:	155 € für NSV- / DSV-Vereinsmitglieder (Vereinsstempel auf Anmeldeformular) (Lehrgangsgebühr incl. Prüfung und NSV-Zertifikat)
Unterbringung:	Berghotel Glockenberg, Am Glockenberg 1, 37444 St. Andreasberg (www.berghotel-glockenberg.de); Buchung zentral durch den NSV; Unterbringung in Doppelzimmern (ggf. vorheriger Corona-Eingangstest); Kosten für Hotel incl. Halbpension (2 x Ü/HP) = ca. 65 € / Nacht, Zahlung durch TN vor Ort; EZ sind auf Anfrage möglich (Aufpreis ca. 15 € / Nacht).



nsv.nordic@gmail.com

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

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

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





Ausrüstung: Skilanglauf-Klassisch- und Skating-Ausrüstung

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

Ausbildungszeiten:

Anreise / Zimmerverteilung: Freitag 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](https://www.deutscherskiverband.de/documents/20121/17148485/curriculum_nordic_skilanglauf_2024_07_16.pdf); als PDF unter
https://www.deutscherskiverband.de/documents/20121/17148485/curriculum_nordic_skilanglauf_2024_07_16.pdf

- Heimstudium:**
- Literatur für Teilnehmende am LL 3 mit dem Ziel: NSV-Zertifikat:
DSV-Übungshandbuch Skilanglauf – Lernen leicht gemacht. DSV, 2015;
ISBN 978-3-938963-27-2, zu bestellen über www.dsvaktiv-shop.de für 11,90 €
(Artikel 3032B0)
 - Internet-Recherche: Aufwärmspiele zur Gewöhnung an Material und Schnee
 - Internet-Recherche: Kinder / Einsteiger spielerisch zum Ski(lang)lauf führen
 - Literatur für Interessierte an der Gesamt-Ausbildung zum DSV ÜL-Grundstufe /
Trainer C: wird vor Ort bekannt gegeben

Es handelt sich um einen Schneelehrgang, in dem die Vermittlung grundlegender theoretischer und didaktischer Merkmale der Unterrichtung im Skilanglaufsport im Vordergrund steht: Lehren und Lernen in Theorie und Praxis am Beispiel der Klassik- und der Skating-Technik. Überprüfung des theoretischen Basiswissens, des Demonstrationskönnens und des Lehrvermögens zur Einschätzung der Eignung.

- 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, Doppelstockschub mit Zwischenschritt, Anstiegs- und Abfahrtstechniken, Spurwechsel)
- Grundlagen der Skating-Technik (Schlittschuhschritt, Skating 2-1, Skating 2-1 mit aktivem Armschwung, Diagonalskating)
- Methodik (Unterrichtsgestaltung, Korrekturverhalten)



- Zwischenprüfung in Lehrgang LL 3 / 26-27:

Zur Erlangung des NSV-Zertifikats bzw. der Berechtigung zur Teilnahme an den Lehrgängen LL 4 - 6 der Ausbildung LL ÜLG / 26-27

- Theorie: Klausur 45 min
- Praxis: Demonstrationen grundlegender Techniken in den Bereichen Skilanglauf Klassisch und Skating
- Lehreignung (Kurzlehrversuche, kurze Lehrprobe)

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

- 1) wird 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 26-27); siehe Homepage des NSV unter www.nsv-ski.de
- ➔ FB Ausbildung/Breitensport ➔ Ausbildung Nordic Sports ➔ Nordic Winter

Anmeldung: Weitere Infos und Formulare unter www.nsv-ski.de

➔ FB Ausbildung/Breitensport ➔ Ausbildung Nordic Sports ➔ Nordic Winter ➔ Anmeldung

Die Gebühren für den Lehrgang in Höhe von **155 €** sind nach dem Lehrgang und Erhalt einer Rechnung zu überweisen auf folgendes Konto:

Niedersächsischer Skiverband e.V.

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

Verwendungszweck: **LL DSV-ÜLG 26-27 LL 3 / Rechnungsnummer**

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

gez. *Michael Wildenhayn*

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