



**Niedersächsischer Skiverband e.V.**

Referent Nordic / Stützpunktleiter AZ Harz  
Dieter Lühning  
Rosenbuschweg 11  
30453 Hannover  
Fon: 0511-481276 / mobil: 0152-34345680  
E-mail: [dieter.luehning@online.de](mailto:dieter.luehning@online.de)

Auskünfte Organisation

Christian Schomburg  
0176 - 96 12 22 90

[nsv.skitour@googlemail.com](mailto:nsv.skitour@googlemail.com)

Auskünfte Lehrgangsinhalte

Michael Wildenhayn  
0178 - 40 20 158

[mumwi@online.de](mailto:mumwi@online.de)

**LL 2/18-19 Ausbildung zum DSV - ÜL Grundstufe Skilanglauf  
= Trainer C Breitensport gemäß DOSB - Rahmenrichtlinien  
bestehend aus den Lehrgängen LL 3 + 4 + 5 + 6 / 18-19**

**Allgemeine 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.**
- **Erfolgreiche Teilnahme an den Lehrgangsteilen 1) und 2) – siehe Seite 2**  
**Die Nachweise sind in Kopie mit der Anmeldung bzw. vor Beginn des Lehrgangsteiles 4 einzureichen.**

**Termine: 18. - 20.01. + 15. - 17.02. + 22. - 24.02. + 08. - 10.03.2019**

**Anmeldeschluss: 09.01.2019**

**Der Anmeldetermin ist verbindlich einzuhalten, um das Lehrplanpaket bestellen bzw. bei Nicht-Zustandekommen des Lehrganges die Unterkunft fristgerecht stornieren zu können.**

Ausbildungsort: Hochmoorbaude des Hildesh. Ski-Klub, Oderbrück Nord 8, 37444 St. Andreasberg  
Praxis: Wiese Oderbrück / Loipe Jordanshöhe St. Andreasberg / LLZ Sonnenberg

Leitung: Dieter Lühning, NSV-Landeslehrteam Nordic

Organisation: Christian Schomburg, NSV-Landeslehrteam Nordic

Ausbilder/innen: NSV-Landeslehrteam Nordic (Michael Wildenhayn / N.N.)

Unterbringung: Hochmoorbaude des Hildesheimer Ski-Klub (Mehrbettzimmer)  
<http://www.hochmoorbaude.de>

**Bettwäsche, Handtücher und Hüttenschuhe sind mitzubringen.**

**Versicherung / Haftung:** Jede(r) Teilnehmende muss ausreichend versichert sein.

Der Veranstalter (NSV) lehnt jegliche Haftung bei Unfällen, Personen- oder Sachschäden ab.



## Weitere Voraussetzungen für die Teilnahme an den Lehrgangsteilen 4) - 6)

- **Nachweise über die erfolgreiche Teilnahme an den Lehrgangsteilen 1), 2) und 3)**

Die Nachweise (nicht älter als 4 Jahre) sind in Kopie mit der Anmeldung einzureichen bzw. zu Beginn des Lehrgangsteiles 4 vorzulegen (Ausschlusskriterium!).

- **Verbindliche Abnahme des DSV-Leistungspaketes, bestehend aus DSV-Card, DOSB-Trainer-Lizenz** (kann nur an Vereinsmitglieder ausgestellt werden) und DSV aktiv Versicherung Basic (Laufzeit 1 Jahr). Es sind nur individuelle Online-Card-Beantragungen beim DSV Card Service möglich: [https://www.deutscherskiverband.de/ausbildung\\_dsv-card\\_licenz\\_antrag\\_de.html](https://www.deutscherskiverband.de/ausbildung_dsv-card_licenz_antrag_de.html)

Die Beantragung des DSV-Leistungspaketes ist Voraussetzung für die Zulassung zur Prüfung DSV-ÜL Grundstufe / Trainer C Breitensport. Die Bestätigung des Online-Antrages dient als Nachweis und ist zu Beginn des Lehrgangsteiles 6 vorzulegen (Ausschlusskriterium!).

Nach bestandener Prüfung werden vom DSV das Leistungspaket an die Teilnehmenden versendet und die Kosten (50 €; fallen zusätzlich zu den Lehrgangsgebühren an) in Rechnung gestellt. Bei nicht bestandener Prüfung entstehen keine Kosten; der Antrag wird für eine evtl. Nachprüfung aufbewahrt.

- **Verbindliche Abnahme des DSV-Lehrplanpaketes**

bestehend aus „DSV-Lehrplan Skilanglauf“ und „DSV-Theorielehrbuch“ zum Preis von ca. 43 € zzgl. Versand. Diese Kosten fallen zusätzlich zu den Lehrgangsgebühren an. Die Bestellung erfolgt nach Anmeldung durch den NSV, Versand / Rechnung direkt an die Teilnehmenden durch den DSV.

## Gliederung der Ausbildung:

**1) Praktikum in einem Skiverein bzw. bei einer anerkannten DSLV- oder DSV-Skischule (10 LE)**

**2) Theorielehrgang zur sportlichen Basisqualifizierung, z.B. LSB-Grundlehrgang (20 LE)**

Details unter <https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/angebotssuche.html>

**Die erfolgreiche Teilnahme an einer Nordic walking (blading / snow shoeing) Trainer-Ausbildung des NSV / DSV wird als gleichwertig anerkannt.**

**3) Nordic-Lehrgang mit Theorie LL 3/18-19 vom 18.-20.01.2019 (30 LE)**

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.

**4) Schneelehrgang Klassisch mit Theorie LL 4/18-19 vom 15.-17.02.2019 (20 LE)**

Schneelehrgang zur Vermittlung detaillierter technischer und methodischer Merkmale des Skilanglauf-Unterrichts im Bereich der klassischen Technik sowie des zugehörigen Demonstrationskönnens.

**5) Schneelehrgang Skating mit Theorie LL 5/18-19 vom 22.-24.02.2019 (20 LE)**

Schneelehrgang zur Vermittlung detaillierter technischer und methodischer Merkmale des Skilanglauf-Unterrichts im Bereich der Skating-Technik sowie des zugehörigen Demonstrationskönnens.

**6) Schneelehrgang mit Theorie LL 6/18-19 vom 08.-10.03.2019 (20 LE)**

Schneelehrgang zur Vermittlung und Prüfung der Lehreignung für den Skilanglauf-Unterricht im Bereich der klassischen und der Skating-Technik sowie des zugehörigen Demonstrationskönnens.

Details zu den Inhalten der Lehrgänge 3) - 6) siehe Seite 4 und in den jeweiligen Ausschreibungen (siehe Homepage des NSV unter <http://www.nsv-skitour.de> ⇒ Termine)



Alle Lehrgangsteile finden jeweils nur bei ausreichender Schneelage statt. Über eine ggf. erforderliche Absage / Verlegung wird am Mittwoch vor dem jeweiligen Lehrgangsbeginn bis 20.00 Uhr entschieden. Bei einer Absage werden die Lehrgangsteilnehmenden umgehend benachrichtigt.

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

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

**Ausbildungszeiten: Anreise / Zimmerverteilung: jeweils Freitags von 17.00 - 18.00 Uhr**

- Freitag: 19:30 - 22:30 Uhr (= 4 LE)
- Samstag: 09:00 - 12:00 + 13:00-16:00 + 16:30-18:00 (LG 3) + 19:30-21:00/21:45 Uhr (= 13/10 LE)
- Sonntag: 09:00 - 12:00 + 13:00 - 14:30 Uhr (= 6 LE)

**Zielsetzung / Inhalte der Ausbildung zum DSV-ÜL Grundstufe Skilanglauf:**

[www.deutscherskiverband.de](http://www.deutscherskiverband.de) ⇒ Ausbildung ⇒ Ski- und Snowboardlehrerschule ⇒ Curricula / Ausbildungskonzeption ⇒ [Curriculum Nordic Skilanglauf 2018](#)

**Literatur / Heimstudium** (Mindestumfang 7 LE, selbstständig begleitend durchzuführen):

- DSV-Lehrplan Skilanglauf; 2. Auflage, Planegg, 2015 (enthalten im DSV-Lehrplanpaket)
- DSV-Theorielehrbuch: Grundlagen für die Ausbildung zum Schneesportlehrer und Trainer; 3. Auflage, Planegg, 2017 (enthalten im DSV-Lehrplanpaket).

- **Prüfung:**
  - Theorie: Klausur (60 min)
  - Praxis:
    - Lehrprobe (15 min) zu Langlaufgrundlagen (Klassisch oder Skating)
    - Lehrprobe (20 min) zur Technikverbesserung (Skating oder Klassisch)
  - Das Demonstrationkönnen in den Bereichen Skilanglauf Klassisch und Skating wird im Rahmen der Lehrproben bewertet und durch die Halbtagesnoten der Lehrgangsteile 4 und 5 ergänzt
- **Lizenz:** Wird der Lehrgang erfolgreich absolviert und die Prüfung bestanden,
  - wird vom NSV eine entsprechende Teilnahmebescheinigung erstellt
  - erfolgt die Zusendung des DSV-Leistungspaketes (DSV-Card, DOSB-Trainer-Lizenz, DSV aktiv Versicherung Basic) durch den DSV.

**Lehrgangsgebühren:**

**675,00 €** für NSV- / DSV-Vereinsmitglieder (**Vereinsstempel auf Anmeldeformular**)  
incl. sämtlicher Kosten für Übernachtung / Vollpension / Lehrgang incl. Prüfungen, jedoch ohne die Kosten für das DSV-Lehrplanpaket (43 €) und das DSV-Leistungspaket (50 €).  
**Dieser Preis beinhaltet 10 % Rabatt (= 75 €) gegenüber separater Buchung der Einzellehrgänge.**

Die Lehrgangsgebühren sind mit der Anmeldung zu überweisen auf das Konto des

**NSV, Referat Nordic / NW-AZ Harz**

**Sparkasse Hildesheim Goslar Peine, IBAN DE05 2595 0130 0096 3412 92**

Verwendungszweck: **LL 2/18-19 DSV-ÜLG komplett / Name / Verein**

gez. *Dieter Lühning*

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



## Inhaltsangaben zu den Lehrgangsteilen 3 - 6 / 18-19

### 3) Nordic- Lehrgang mit Theorie LL 3/18-19 vom 18.-20.01.2019 (30 LE)

- **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 zur Einschätzung der technischen und didaktischen Eignung:**
  - Theorie: - Klausur 45 min
  - Praxis:
    - Demonstrationskönnen grundlegender Techniken in den Bereichen Skilanglauf Klassisch und Skating
    - Lehreignung (Kurzlehrversuche, kurze Lehrprobe)

### 4) Schneelehrgang Klassisch mit Theorie LL 4/18-19 vom 15.-17.02.2019 (20 LE)

- **Theorie:**
  - Spezielle Methodik / Didaktik für den Langlaufunterricht im Bereich Klassisch
  - Bewegungsabläufe wichtiger klassischer Techniken, Technikverbesserung
- **Praxis:**
  - Techniken (Zielform) des klassischen Skilanglaufs (Diagonalschritt, Doppelstockschub, DSS m. ZS, Anstiegs- und Abfahrtstechniken, Spurwechsel und Richtungsänderungen)
  - Übungsreihen zur Vermittlung der Techniken, Demonstrationskönnen, Korrekturen
- **Prüfung:** - entfällt, jedoch Vergabe von Halbtagesnoten für das Demonstrationskönnen

### 5) Schneelehrgang Skating mit Theorie LL 5/18-19 vom 22.-24.02.2019 (20 LE)

- **Theorie:**
  - Spezielle Methodik / Didaktik für den Langlaufunterricht im Bereich Skating
  - Bewegungsabläufe wichtiger Skating-Techniken, Technikverbesserung
- **Praxis:**
  - Techniken (Zielform) des Skatings (Schlittschuhschritt, Skating 2-1, Skating 1-1, Skating 2-1 m.a.A., Diagonalskating, Halbschlittschuhschritt, Seitenwechsel)
  - Übungsreihen zur Vermittlung der Techniken, Demonstrationskönnen, Korrekturen
- **Prüfung:** - entfällt, jedoch Vergabe von Halbtagesnoten für das Demonstrationskönnen

### 6) Schneelehrgang Techniken + Lehreignung LL 6/18-19 vom 09.-11.03.19 (20 LE)

- **Theorie:** - Schneesport und Recht, Sportpsychologie, Trainingslehre
- **Praxis:** - Schulen / Verbessern des Demonstrationskönnens wesentlicher Techniken (Bereiche Klassisch und Skating, außer Sportvarianten)
- **Prüfung:** - siehe Seite 3 dieser Ausschreibung

