



**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 3/18-19 Ausbildung zum DSV - Nordic skiing - Trainer (Zertifikat)  
- anerkannt als Lehrgang 3 der Ausbildung DSV-ÜL Grundstufe Skilanglauf -**

**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: 18. - 20.01.2019, Anmeldeschluss: 08.01.2019**

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

Der Lehrgang findet nur bei ausreichender Schneelage statt. Über eine ggf. erforderliche Absage / Verlegung wird am Mittwoch vor Lehrgangsbeginn bis 20.00 Uhr entschieden. Bei einer Absage werden die Lehrgangsteilnehmenden umgehend benachrichtigt.

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.)

Lehrgangsgebühren: 215,00 € für NSV- / DSV-Vereinsmitglieder (**Vereinsstempel auf Anmeldeformular**)  
(Lehrgangsgebühr incl. Prüfung / Zertifikat sowie Übernachtung / Vollpension)

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.



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 3/18-19 NST / Name / Verein**

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

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

**Ausbildungszeiten: Anreise / Zimmerverteilung: Freitag, 18.01.19 von 17.00 - 18.00Uhr**

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

**Ausbildungsinhalte (30 LE, davon 7 LE Heimstudium im Vorfeld + 23 LE vor Ort)**

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

**Heimstudium:** - Literatur für TN LG 3 Trainer / Zertifikat: DSV-Übungshandbuch Skilanglauf – Lernen leicht gemacht. DSV, 2015; ISBN 978-3-938963-27-2 (für 11,90 € im DSV-online-shop)  
- Literatur für Teilnehmende an der DSV ÜL-Grundstufe: siehe Ausschreibung LL 2/18-19

- **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 TN Zertifikat bzw. 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)

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

- 1) das DSV-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 2/18-19), siehe Homepage des NSV unter <http://www.nsv-skitour.de> ⇒ Termine

gez. *Dieter Lühning*

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

