



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

Auskünfte Organisation

Christian Schomburg
0176 - 96 12 22 90

nsv.skitour@googlemail.com

Auskünfte Lehrgangsinhalte

Michael Wildenhayn
0178 - 40 20 158

mumwi@online.de

LL 3a/18-19 Nordic - Lehrgang Skilanglauf - Sportassistent (LSB „Helfer“)

Voraussetzungen für die Teilnahme an der Ausbildung:

- Vollendung des 14. 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: 180,00 € für NSV- / DSV-Vereinsmitglieder (**Vereinsstempel auf Anmeldeformular**)
(Lehrgangsgebühr incl. Übernachtung / Vollpension)

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

Bettwäsche, Handtücher und Hüttenschuhe sind mitzubringen.

Versicherung / Haftung: Jeder 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 3a/18-19 Ski-LL-Spass / 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 (23 LE)

Du liebst den Skilanglauf-Sport und hast Lust, Dich in Deinem Verein zu engagieren? In der Ausbildung zum Sportassistenten lernst Du, Übungsleiterinnen und Übungsleiter in der Planung und Durchführung von Übungsstunden zu unterstützen bzw. dabei die Gestaltung einzelner Abschnitte eigenständig zu übernehmen.

- **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)
 - Verbesserung des Demonstrationskönnens Skilanglauf Klassisch und Skating
 - Übung von Kurzlehrversuchen
- **Literatur:** Die Vorstellung passender Literatur erfolgt vor Ort.
- **Prüfung:** entfällt

Wird der Lehrgang erfolgreich absolviert, wird

- 1) eine entsprechende Bescheinigung zur Ausbildung zum Sportassistenten Skilanglauf erstellt
- 2) besteht die Möglichkeit, an der Ausbildung zum DSV-Nordic skiing-Trainer (Zertifikat) teilzunehmen, die in Absprache verkürzt werden kann. Weitere Informationen siehe Homepage des NSV unter <http://www.nsv-skitour.de> ⇨ Termine

gez. *Dieter Lühning*

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

