



***Curriculum***  
**Weiterbildung (Zertifikat)**  
**DSV Nordic Snowshoeing Trainer**

Stand: 1.1.2014

# Curriculum DSV Nordic Snowshoeing Trainer



## **Das Konzept:**

Die DSV nordic aktiv Ausbildungszentren bieten das Weiterbildungsangebot DSV Nordic Snowshoeing Trainer an. Diese können auf der Grundlage des „DSV nordic aktiv Ausbildungskonzepts“ eine Ganzjahresbetreuung im Verein durchführen.

## **Die Zielgruppen/ Teilnahmevoraussetzungen:**

Übungsleiter, Trainer, Vereinsbetreuer/Vereinsmitglieder und Fachkräfte aus dem Gesundheits- und Fitnessbereich, die eine Weiterbildung zum DSV Nordic Snowshoeing Trainer für besondere Belange des Vereins-, Gesundheits- und Fitnesssports anstreben.

Die Teilnehmer müssen folgende **Voraussetzungen** erfüllen:

- Vollendung des 16. Lebensjahres
- Keine gesundheitlichen Einschränkungen, die einer sportlichen Betätigung entgegenstehen
- Nordic Snowshoeing Erfahrung (Die Hospitation bei einem DSV Nordic Snowshoeing Trainer wird dringend empfohlen)
- Nachweis einer Erste Hilfe Ausbildung (16 LE), die nicht älter als 2 Jahre ist bzw. gültige Ersthelferqualifikation

# Curriculum DSV Nordic Snowshoeing Trainer



## Ziel und Zweck:

Inhaltliche Abstimmung der Weiterbildung zum DSV Nordic Snowshoeing Trainer nach einem einheitlichen Strukturschema.

Ziel ist es, die Fach- Sozial- und methodische Kompetenz der Teilnehmer(Innen) herauszubilden, um so die inhaltliche, personale, methodische und organisatorische Ausbildungsbefähigung zur Ausbildung von Endverbrauchern im Gesamtspektrum Nordic Snowshoeing zu erreichen.

Die Praxis- und Theorieblöcke dienen der Grundlagenschaffung für eine eigenständige Planung, Durchführung und einer verantwortungsbewussten, umweltgerechten Spuranlage in Verbindung mit der jeweils situativ ökonomischen Gehtechnik beim Nordic Snowshoeing.

## **Tätigkeitsbereiche des DSV Nordic Snowshoeing Trainers**

Der NSS-Trainer soll befähigt werden Gruppen verantwortungsvoll zu führen. Dies beschränkt sich auf Gelände unterhalb der Waldgrenze mit einer Hangneigung bis maximal 30 Grad. Die Einzugsbereiche in Abhängigkeit der Lawinengefahrenstufe sind zu berücksichtigen.

# Curriculum DSV Nordic Snowshoeing Trainer



## **Organisation der Weiterbildung:**

Die Weiterbildung zum DSV Nordic Snowshoeing Trainer erfolgt in den DSV nordic aktiv Ausbildungszentren. Diese sind verantwortlich für die Weiterbildung nach den Richtlinien des Deutschen Skiverbandes.

Verantwortlich für die Qualitätssicherung der Weiterbildung und Zusatzqualifikationen sind die DSV nordic aktiv Ausbildungszentren auf Basis ihres Vertrages mit dem DSV.

Die Ausbildungsteams der DSV nordic aktiv Ausbildungszentren setzen sich aus Experten der Landesskiverbände zusammen.

## DSV nordic aktiv Ausbildungszentren:

- AZ Bayern Tegernsee/Schliersee
- AZ Beerfelden
- AZ Berlin
- AZ Clausthal-Zellerfeld
- AZ Herzogenhorn
- AZ Meinerzhagen
- AZ Pfalz
- AZ Rheinland
- AZ Römerstein

# Curriculum DSV Nordic Snowshoeing Trainer

---



**Weiterbildungsplan DSV Nordic Snowshoeing Trainer:  
Gesamt: 40 Lerneinheiten (LE)**

**Weiterbildungslehrgang: 20 LE**

Der Weiterbildungslehrgang wird an 2 aufeinanderfolgenden Tagen durchgeführt. Es wird vorausgesetzt, dass die Teilnehmer(Innen) zu Beginn des Weiterbildungslehrganges sowohl Nordic Snowshoeing Erfahrungen erworben als auch das Heimstudium absolviert haben.

**Heimstudium: 10 LE**

Das Heimstudium umfasst die Inhalte der Lehrgangsliteratur:

- DSV-Theorielehrbuch
- DSV Nordic Snowshoeing Lehrbuch
- DSV-Taschenkarte Lawinen- und Risikomanagement  
(*Erhältlich unter [www.dsvaktiv-shop.de](http://www.dsvaktiv-shop.de)*)

Zusätzlich wird folgende Literatur empfohlen:

Offizieller DSV-Lehrplan Freeride und Risikomanagement  
DSV nordic aktiv Schriftenreihe

**Hospitation: 10 LE**

Die Hospitation kann in einem DSV Verein, einer DSV Skischule oder einem DSV nordic aktiv Ausbildungszentrum erfolgen.

# Curriculum DSV Nordic Snowshoeing Trainer



## Unterrichtsbereich I: Zielgruppen und Rahmenbedingungen kennen lernen

### **Geschichte und Entwicklung:**

**1 LE Heim**

- Entstehung und Entwicklung des Snowshoeing
- Bestandteil des DSV nordic aktiv Ausbildungskonzeptes der Ganzjahresbetreuung
- Einrichtung der DSV nordic aktiv Ausbildungszentren

### **Zielgruppen:**

**1 LE Heim**

- Vitale „Nicht-Wintersportler“
- Neu- und Wiedereinsteiger im Sport
- Gesundheits-, Fitness- und Outdoor-Sportler
- Teilnehmer aller Altersgruppen mit unterschiedlicher Motivation

### **Rahmenbedingungen:**

**0,5 LE Theorie**

- Der DSV und seine Verbands- und Vereinsstruktur
- Die Arbeit des DSV Nordic Snowshoeing Trainers im Verein
- Kooperationsmöglichkeiten (Krankenkassen, VHS etc...)

# Curriculum DSV Nordic Snowshoeing Trainer



## Unterrichtsbereich I: Zielgruppen und Rahmenbedingungen kennen lernen

### Das DSV nordic aktiv Konzept:

- DSV nordic aktiv Zentren
- Das Streckenkonzept
- Ganzjahresbetreuung im Verein
- Transfermöglichkeiten NW-NB-NSS-NS

0,5 LE Heim

### Material und Ausrüstung:

- Ausrüstungs- und Kooperationspartner
- Materialkunde
- Ausrüstung des Trainers
- Ausrüstung und Bekleidung der Teilnehmer

0,5 LE Theorie / 1 LE Heim

### Rechtsgrundlagen:

- Die Rechtsgebiete
- Die Garantenstellung
- Sorgfaltsmaßstab des Trainers

1,0 LE Theorie

# Curriculum DSV Nordic Snowshoeing Trainer

---



## Unterrichtsbereich II: Gesundheit fördern

### Grundlagen des Gesundheitssports (Anatomie...):

1,0 LE Heim

### Gesundheitsaspekte im Nordic Snowshoeing:

0.5 LE Theorie

- medizinische Komponente:
  - Herz Kreislaufsystem-Atmung-Blutdruck-Bewegungsapparat-Stoffwechsel-Muskulatur-Hormonsystem-Nervensystem-Immunsystem
  
- psychologische Komponente:
  - Psyche
  
- pädagogische Komponente:
  - innere Einstellung zum Sport-Persönlichkeitsbildung-Sozialfaktor-Schneeschuhgruppe
  - innere Einstellung zu Natur und Umwelt

# Curriculum DSV Nordic Snowshoeing Trainer



**Unterrichtsbereich III: Verantwortung des NSS-Trainers – Lernen und Lehren  
Nordic Snowshoeing Techniken – Lernen und Lehren**

## Techniken:

- Techniken in der Ebene
- Techniken im Aufstieg
- Techniken im Abstieg
- Traversentechniken
- Situative Sonderformen
- Running und Racing
- Do`s and Don`ts

## Verantwortung des NSS-Trainers:

### Basisinformationen zu:

- alpine Gefahren und Erste Hilfe
- Umweltgerechtes Verhalten
- Orientieren (2 LE)
- Führungsverantwortung
- Tourenplanung und -durchführung

## Theorie:

0,5 LE  
0,5 Heim

5,0 LE  
1 LE (Heim)

## Praxis:

9 LE

# Curriculum DSV Nordic Snowshoeing Trainer

---



**Unterrichtsbereich III: Verantwortung des NSS-Trainers - Lernen und Lehren  
Nordic Snowshoeing Techniken - Lernen und Lehren**

**Die Ausführungsformen der Techniken sind zielgruppen- und situativ orientiert**

**SOFT**

- Einsteiger (Erste Erfahrungen)

**FITNESS**

- Trainierte (Erfahrungen erweitern)

**SPORT**

- Leistungsorientierte (Running und Racing)

**Grundsätze der Technikentwicklung:**

- Induktives Vorgehen/ handlungsorientiertes Lernen
- Rhythmisieren
- über das persönliche Erfahren zur individuell optimalen Technik
- Bedeutung von Gelände- und Schneebedingungen
- Bedeutung von Bewegungsumfang, Frequenz und Tempo

# Curriculum DSV Nordic Snowshoeing Trainer



## Unterrichtsbereich III: Nordic Snowshoeing Techniken - Lernen und Lehren

### Ergänzende Praxisangebote:

- Nordic Snowshoeing Spielformen
- Nordic Snowshoeing Dehnungsübungen
- Nordic Snowshoeing Kräftigungsübungen
- Nordic Snowshoeing Mobilisationsübungen
- Nordic Snowshoeing Koordinationsübungen

1 LE Praxis

## Unterrichtsbereich IV: Training planen und Durchführen

### Grundlagen der Trainingslehre:

- Grundlagen der Trainingssteuerung:
  - Herzfrequenzorientiertes Training
  - Fettstoffwechseltraining
  - Zielbereiche
- geeignete Trainingsmethoden:
  - Dauerperiode
  - Intervallmethode

2 LE Heim/0,5 LE Theorie

# Curriculum DSV Nordic Snowshoeing Trainer



**Unterrichtsbereich V: Mit Menschen umgehen**

**2 LE Heim/0,5 LE Theorie**

**Lehren und Lernen im Dialog**

**Variabilität und Flexibilität als Grundlage für Individualisierung und Transfer**

**Balance halten in Sport und Training**

**Themenorientierte Gruppenbetreuung**

- Thema im Dialog festlegen - Aufgabe anbieten - Ausführung beobachten - Erfolg bewerten –Teilnehmer beraten

**Grundformen pädagogischen Handelns**

- arrangieren - animieren - beurteilen - beraten - informieren

# Curriculum DSV Nordic Snowshoeing Trainer

---



**Lernerfolgskontrolle:**

**1 LE Theorie**

**Die Weiterbildung zum DSV Nordic Snowshoeing Trainer schließt mit einer Lernerfolgskontrolle ab.**

Die Bewertung (bestanden/nicht bestanden) erfolgt nach folgenden Kriterien:

**Theorie:**

Schriftliche Prüfung zu den im Weiterbildungslehrgang und im Heimstudium erarbeiteten Inhalten.

(„9 Fragen Test“ mit 8 Wissensfragen und einer Anwendungsfrage;  
Wertung: 1 Punkt pro Wissensfrage/ 5 Punkte bei der Anwendungsfrage;  
Die Prüfung ist bei 7 und mehr Punkten bestanden)  
Die Theorieprüfung ist nicht ausgleichbar.

# Zusammenfassung

10 LE Praxis Weiterbildungslehrgang	10 LE Theorie Weiterbildungslehrgang	10 LE Heimstudium	10 LE Praxis Hospitation
		nordic aktiv Konzept 0,5 LE	10 LE Hospitation
	Materialkunde 0,5 LE	Materialkunde 1 LE	
	Rechtskunde 1,0 LE	Zielgruppen 1LE	
	Gesundheitsaspekte 0,5 LE	Grundlagen Gesundheitssport 1 LE	
	Techniken/ Do´s/ Don`ts 0.5 LE	Techniken/ Do´s/ Don`ts 0.5 LE	
Verantwortung des NSS- Trainers/Techniken <b>9 LE</b>	Verantwortung des NSS- Trainers/Techniken 5,0 LE	Verantwortung des NSS- Trainers/Techniken 1 LE	
Ergänzende Praxisangebote 1 LE	Trainingslehre 0,5 LE	Trainingslehre 2 LE	
	Umgang mit Menschen 0,5 LE	Umgang mit Menschen 2 LE	
	Lernerfolgskontrolle 1 LE		
		Geschichte NSS 1,0 LE	
	Rahmenbedingungen 0,5 LE		

# Curriculum DSV Nordic Snowshoeing Trainer

---



## **Fortbildungspflicht:**

Die zweijährige Fortbildungspflicht für das Zertifikat „DSV Nordic Snowshoeing Trainer“ hat einen Umfang von mindestens einem Tag (mindestens 8 UE). Liegt die Fortbildung länger als zwei Jahre zurück, ist eine Fortbildung von 2 Tagen (mindestens 15 UE) erforderlich.

Der Zertifikatsinhaber muss in seiner Eigenverantwortung seiner Fortbildungspflicht nachkommen!