

Verlauf der Ausbildung DSV-Trainer – C Nordisch
Themenschwerpunkt: Vom Grundlagentraining bis Leistungstraining



1. Zentrallehrgang (37 LE)			2. Zentrallehrgang (37 LE)			3. Zentrallehrgang (37 LE)
Inhalte	Heimarbeit + Selbststudium (41 LE)	Hospitation (16 LE)	Inhalte	Heimarbeit + Selbststudium (41)	Hospitation (16 LE)	Inhalte
Einführung RTP Aufbau u. Systematik des Trainings <ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlagen der Trainingslehre Trainingsplanung/ Trainingsdurchführung Besonderheiten im Kinder und Jugendtraining Sportbiologische Grundlagen Spiel und Übungsformen auf Inliner Verfassen der Hausarbeit			Skispezifisches Vielseitigkeitstraining <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sprung, NK, Lauf, Kanten, Gleiten, Gleichgewicht Alpine Fahrformen auf LL- Ski Langlauftechnik <ul style="list-style-type: none"> ▪ klassische Technik ▪ freie Technik Sprungtechnik auf LL- Ski Lehrproben Technik Demonstration Kurzlehrversuch Verfassen der Hausarbeit			Struktur des Deutschen Sports Didaktik / Methodik im Techniktraining Die Persönlichkeit des C- Trainers <ul style="list-style-type: none"> ▪ Trainers als Kommunikationspartner ▪ Trainer als Diskussionsleiter ▪ Trainer als Referent ▪ Trainer als Gesprächspartner ▪ Selbst- und Fremdrelexion Funktionelle Anatomie Zielstellung der Technikausbildung in den Altersklassen des Kinder- und Jugendtrainings im Skisprung / Langlauf / NK Schriftliche und mündliche Prüfungen Lehrproben
Ausbildung gesamt: 225 LE Zentrale Lehrgänge 111 LE Hospitation 32 LE Selbststudium 85 LE						