



Lehrgang II – Nordic (Skilanglauf)

6 Tage

Zielsetzung

Ziel dieses Lehrgangs ist die umfassende Vermittlung von praktischen, methodischen und theoretischen Kenntnissen, die zum qualifizierten und kompetenten Unterrichten im Fachbereich „Nordic“ in der „Profis-Schule“ des Deutschen Skilehrerverbandes benötigt werden.

Neben der pädagogisch-methodischen Befähigung in Gruppen- und Privatkursen die Lernstufen „grün, blau und rot“ zu unterrichten, wird auch das Beherrschen der technischen Bewegungsformen bis zur Lernstufe „ rot“ (vielseitige Lauftechniken in mittlerem bis schwerem Gelände) durch intensives, variables Üben und Trainieren vermittelt. In einem angenehmen Unterrichtsklima werden die Ausbildungsinhalte gemeinsam mit den Lehrgangsteilnehmern erarbeitet und adressatengerecht dargestellt. In abendlichen Workshops wird über die begleitenden Themen wie Materialkunde und Trainingslehre informiert.

Ebenso wichtig sind die Verbesserung der eigenen, technischen Kompetenz (Demonstrationsfähigkeit) bei der Lösung situativer Bewegungsaufgaben und der konditionellen Fähigkeit im sportlichen Bereich (Zeitlauf). In zwei Temposchulungseinheiten wird der Teilnehmer an ausdauerndes Langlaufen herangeführt. Gerade im Bereich Skilanglauf haben die Prüfungsergebnisse der letzten Saisonen deutlich gezeigt, dass die Teilnehmer ohne grundlegende Kenntnisse und eine gewissenhafte Vorbereitung, die Prüfungen bei der Staatlichen Prüfung nur sehr bedingt erfolgreich absolvieren können.



Übersicht der Ausbildungsinhalte

Zeit	Lernbereich	Thema	Inhalt Theorie	Inhalt Praxis
½ Tag Cruisen		Gerät und Schnee kennen lernen Gehen und Laufen in der Ebene und im leicht ansteigendem Gelände Laufgrundschrift und Gleitschieben Stützende und unterstützende Stockarbeit	Vortrieb erzeugen und Impuls erhalten durch Regulation des Schneewiderstandes. Natur erleben und Bewegung erfahren Informationen zu den Grundfunktionen „Abstoßen“ , „Gleiten“ und zu den Grundpositionen	variable Bewegungsaufgaben - Schneewiderstand suchen und nutzen Geländennutzung als Erlebnis Erwerben und variables Üben der Grundfunktionen und Grundpositionen, situative Vernetzung der Grundfunktionen Kleine Tour im präpariertem Gelände
1Tage Nordic classic	Technische Kompetenz	Kennenlernen des Sportgerätes Unterschiede zum Cruisen Grundfunktionen: - Abstoßen - Belastungswechsel - Gleiten Bewegungsformen: - Diagonalschritt in der Ebene und am Anstieg - Doppelstockschub - Doppelstockschub mit Zwischenschritt	Darstellung der Unterschiede Cruisen - Klassik Informationen zu den Grundfunktionen „Abstoßen“ , „Gleiten“, „Belastungswechsel“ und zu den Grundpositionen Informationen zur Struktur der Bewegungsformen Erläuterungen zu den wesentlichen technischen Merkmalen Informationen zu den Bewegungsspielräumen Theoretische Grundlagen der situativen Anpassung	Aufgabenstellungen zu den wesentlichen technischen Merkmalen und Unterschieden Erarbeiten und intensives Trainieren der Bewegungsformen Lernwirksames Demonstrieren ausgewählter Bewegungsformen Trainieren der situativen Anpassung mit Hilfe von Tool- und Geländeaufgaben.
½ Tag		Temposchulung Klassik	Information zur Tempogestaltung in Bezug auf Technik und Geschwindigkeit	Trainieren der zielgerichteten Tempogestaltung für den Zeitlauf



1 1/2Tage Skating	Kennenlernen des Sportgerätes Unterschiede zum Klassikski Grundfunktionen: - Abstoßen/Kanten - Belasten/ Belastungswechsel - Gleiten - Aus Grätenschritt, Halbschlittschuhschritt, Bogentreten zum Schlittschuhschritt Von stützender über unterstützende Stockarbeit zum Doppelstock Bewegungsformen: - Schlittschuhschritt - Diagonalskating - 1:2 - 1:2 mit aktivem Armschwung - 1:1 Technik und Seitenwechsel	Vortrieb erzeugen und Impuls erhalten durch Regulation des Schneewiderstandes. Informationen zu den Grundfunktionen „Abstoßen“ , „Gleiten“, „Belastungswechsel“ und zu den Grundpositionen Darstellung der Unterschiede Klassik - Skating Informationen zur Struktur der Bewegungsformen Erläuterungen zu den wesentlichen technischen Merkmalen Informationen zu den Bewegungsspielräumen Theoretische Grundlagen der situativen Anpassung	variable Bewegungsaufgaben - Schneewiderstand suchen und nutzen Üben der Grundfunktionen und Grundpositionen, situative Vernetzung der Grundfunktionen Aufgabenstellungen zu den wesentlichen technischen Merkmalen und Unterschieden erarbeiten und intensives Trainieren der Bewegungsformen Lernwirksames Demonstrieren ausgewählter Bewegungsformen Trainieren der situativen Anpassung mit Hilfe von Tool- und Geländeaufgaben.
1/2 Tag	Temposchulung Skating	Information zur Tempogestaltung in Bezug auf Technik und Geschwindigkeit	Trainieren der zielgerichteten Tempogestaltung für den Zeitlauf



½ Tag Nordic Classic	Methodische Kompetenz	Unterrichtsphilosophie Skilanglauf	Informationen zur Schneesportphilosophie Nordic Einführung A-O-V	Unterrichtstraining in Form von Kurzlehrversuchen
½ Tag Nordic Skating		Pädagogisch- methodische Grundlagen für den Skilanglaufunterricht	Stundenaufbau – Erarbeiten und Verbessern Methodische Grundsätze Lehrformen (BBB) Didaktisches Dreieck Lehrverfahren: Induktiv, deduktiv Ganzheitlich, analytisch	Aufbau und erlebnisorientierte Gestaltung eines Kurses Belastungsmaß - Pausengestaltung Video (BBB) Beobachten, Beurteilen, Beraten
	Workshops und Frühstückspräsentationen	Differenzierung in Lern- und Lehrstufen,		Unterrichtsgestaltung in den Lernstufen „grün und blau“
		Workshop „Wachs- und Ausrüstung“	Referat Wachs- und Ausrüstungskunde	Skiwachsen Classic und Skate
		Workshop „Training – Trainingssteuerung – Trainingsformen“	Referat Trainingslehre	Training Skilanglauf - Trainingsformen
		Frühstückspräsentation en: - Cruisen Grundlagen - Klassik Grundlagen - Skating Grundlagen - Methodik Didaktik	Kurzpräsentationen über die grundlegenden Informationen zum jeweiligem Thema	

Prüfung



Der LG II-Nordic schließt mit einer Prüfung ab. Von den Teilnehmern wird eine Demonstration von situativen Bewegungsaufgaben sowie ein Zeitlauf verlangt. Die Technikart wird vor Ort bestimmt. Bei Nichtbestehen der Prüfung besteht eine Wiederholungsmöglichkeit vor dem LG III. Das Ausbildungsteam Nordic erhofft sich durch diese Maßnahme eine deutliche Verbesserung des Niveaus im Bereich Skilanglauf. Die Prüfungen des LG II Nordic sind bestanden, wenn die Prüfungsteile „Technische Kompetenz“ und „Sportliche Kompetenz“ jeweils mit mindestens der Endnote „ausreichend“ bewertet wurden.

Übersicht der Prüfungsinhalte

1/2 Tag	Technische Kompetenz	Prüfung Technik	Organisatorische Hinweise und Informationen zu Prüfungsablauf, Prüfungskriterien und Bewertung	Prüfung – Auswahl an situativen Bewegungsaufgaben oder als Technikrunde in Nordic Classic
1/2 Tag	Sportliche Kompetenz	Prüfung Zeitlauf	Organisatorische Hinweise und Informationen zu Prüfungsablauf, Strecke und Bewertung	Prüfung – Zeitlauf in Nordic Skating, Streckenlänge ca. 4-6 km Einzelstart alle 30 sec.

Prüfung der technischen Kompetenz

Die Prüfungsaufgaben werden grundsätzlich erst am Prüfungstag nach der vorherrschenden Situation am Prüfungsort festgelegt und nach einer kurzen Trainingszeit geprüft. Die Auswahl von situativen Bewegungsaufgaben (bzw. Technikrunde) ergeben sich aus dem Gelände (Loipe), Schnee (Spur), Tempo und speziellen Vorgaben.

Prüfungskriterien:

- Erfüllung der Aufgabenstellung
- Erfüllung der Grundfunktionen
- Situative Anpassung der Bewegungsspielräume

Benotung

Die Gesamtnote ergibt sich aus der Schnittnote der Benotung der situativen Bewegungsaufgaben oder der Gesamtnote aus der Technikrunde.

Prüfung der sportlichen Kompetenz

Es wird ein Zeitlauf durchgeführt. Streckenlänge ca. 8 bis 10 km in einem einfach kuperten Gelände. Es wird mit Einzelstart (alle 30 sec.) oder Massenstart gestartet. Das Mittel aus den 4 schnellsten Teilnehmerzeiten ergibt die Basiszeit. Die Differenz (in %) zwischen der Basiszeit und der persönlichen Laufzeit ergibt folgende Note:



Herren/ Damen Note

Herren	Damen	Note
bis 5,0%	bis 15,0%	1
mehr als 5,0% bis 10,0%	mehr als 15,0% bis 20,0%	1,5
mehr als 10,0% bis 15,0%	mehr als 20,0% bis 25,0%	2
mehr als 15,0% bis 20,0%	mehr als 25,0% bis 30,0%	2,5
mehr als 20,0% bis 25,0%	mehr als 30,0% bis 35,0%	3
mehr als 25,0% bis 30,0%	mehr als 35,0% bis 40,0%	3,5
mehr als 30,0% bis 35,0%	mehr als 40,0% bis 45,0%	4
mehr als 35,0% bis 40,0%	mehr als 45,0% bis 50,0%	4,5
mehr als 40%	mehr als 50,0%	5
Disqualifikation, nicht am Start		6

Materialempfehlung für den Lehrgang LG II

Ski cruising

Man verwendet am besten einen Cruisingski. Die Länge sollte im Bereich der Körpergröße bis max + 5 cm sein und passend nach dem Gewicht des/der Läufers/in ausgewählt sein (Papiertest). Das Bindungssystem muss mit dem Schuh kompatibel sein.

Ski klassik

Man kann für Nordic klassik einen Wachski oder einen Schuppenski verwenden. Die Länge sollte ca. 10-20cm mehr als die Körpergröße betragen und passend nach dem Gewicht des/der Läufers/in ausgewählt sein (Papiertest). Das Bindungssystem muss mit dem Schuh kompatibel sein.

Ski skating

Man verwendet am besten einen Spezial-Skatingski. Die Skilänge sollte Körpergröße plus ca. 10 cm nicht übersteigen. Ferner sollte der Ski dem Gewicht des/der Läufers/in angepasst sein. Das Bindungssystem muss mit dem Schuh kompatibel sein.

Schuhe cruising und klassik

Für Nordic cruising und klassik eignet sich ein Knöchel hoher Classic- oder Kombischuh. Die Sohle ist im Vergleich zum Skating-Schuh relativ weich, da sie ein Abrollen erlauben muss. Es ist darauf zu achten, dass das Bindungssystem zum Schuh passt.

Schuhe skate

Man verwendet am besten einen hohen Laufschuh. Je nach Zielsetzung (VB oder Staatl.) wählt man entweder einen Spezial-Skatingschuh (wesentlich torsionssteifere Sohle) oder einen Kombischuh (für beide Langlauftechniken einsetzbar). Der Schuh muss im Knöchelbereich eine große seitliche Stabilität aufweisen um die Grundfunktionen Abstoßen und Gleiten optimal umsetzen zu können. Wichtig (vor allem bei Leihhausrüstung) ist, dass Bindungssystem und Schuh zusammenpassen und das Bindungssystem auf Nordic Skating ausgerichtet ist.



Stöcke cruising und klassik

Wir empfehlen möglichst leichte Stöcke (Carbon-/Compositestöcke) mit einem Schlaufensystem. Die Länge errechnet sich aus der Körpergröße -15% oder dem Achsel-Test.

Stöcke skate

Wir empfehlen möglichst leichte Stöcke (Carbon-/Compositestöcke) mit einem Schlaufensystem speziell für Skaten. Die Länge errechnet sich aus der Körpergröße -10% oder dem Lippe-Kinn-Test.

Bekleidung

Die Bekleidung sollte an winterliche Verhältnisse angepasst sein. Zu empfehlen ist das so genannte Schichtprinzip. Dabei sollte man darauf achten, dass alle Schichten aus atmungsaktivem Material hergestellt sind. Bei entsprechender Witterung empfehlen wir das Tragen von wasserdichter Regenbekleidung.

Zusätzliche Ausrüstungsgegenstände

Trinkflaschenhalter mit Trinkflasche, Stirnlampe (der Abschlussabend findet im Rahmen einer gemeinsamen Langlauf tour statt).

**Infos zum Lehrgang oder zur Leihmöglichkeit von Material beim Lehrgangsteiter Klaus Häger
Tel.: 08327/931563 ab 18:00 Uhr oder unter Klaus.Haeger@freenet.de**