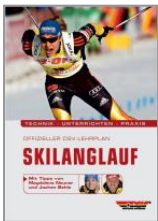




## SSV-Ausbildung Literaturliste Nordic

Das Literaturpaket bestehend aus den u.g. Lehrplänen und dem Theorielehrbuch wird den Teilnehmern der Trainer-C / DSV-Grundstufen-Ausbildung vor dem Theorielehrgang zugesandt. Die Lehrgangsunterlage „Grundlagen Sportwissen“ wird beim Theorielehrgang an den Landessportschulen Albstadt und Ruit ausgegeben.

### Offizieller DSV-Lehrplan Skilanglauf



Der offizielle DSV-Lehrplan Skilanglauf ist Grundlage für die Übungsleiter- und Skilanglauflehrausbildung aller Ausbildungsstufen im Deutschen Skiverband. Er stellt sowohl eine fundierte Basis für Unterricht und Training in Vereinen und Skischulen dar und bietet gleichzeitig auch für alle begeisterten und ambitionierten Skilangläufer viele praktische Tipps zu Technik, Methodik und Material. So sollen beim Leser durch anschauliche Bewegungsbeschreibungen und methodische Vereinfachungen der einzelnen Techniken konkrete Bewegungsvorstellungen erzeugt werden. Die Technikvermittlung basiert auf einem funktions- und situationsorientierten Ansatz, der sich auf die unterschiedlichen Könnensstufen vom Einsteiger bis zum Experten stützt. Zudem ermöglichen eine einheitliche Lehr- und Lernmethodik, ein umfangreicher Übungspool sowie zahlreiche Hilfen und Tipps von Experten, eine unmittelbare Anwendung für den Skilanglaufunterricht!

Dieser Lehrplan wird aktuell nur als digitale Version zur Verfügung gestellt. Empfehlung: In gedruckter Version mitbringen, dieser dieser sicherlich im Verein vorhanden.

### Offizieller DSV-Lehrplan Schneesport ISBN: 978-3-938-96338-8



Der DSV-Lehrplan Schneesport ist Grundlage für die Ausbildung der Schneesportlehrkräfte im Deutschen Skiverband. Er ist für alle Ausbildungsstufen und Disziplinen konzipiert – und richtet sich dabei auch an generell am Schneesport Interessierte. Dabei lautet die Unterrichtsphilosophie des DSV „Begeistert - Individuell - Zielorientiert (BIZ)“. Der Mensch soll in allen Situationen im Mittelpunkt stehen und in seiner Gesamtheit wahrgenommen werden. Hierbei geht es sowohl um die Vermittlung der Schneesporttechniken als auch um das soziale Miteinander.

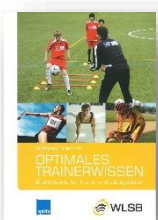
### DSV-Theorielehrbuch ISBN 978-3-938963-22-7



Das Theorielehrbuch des DSV ist Grundlagenliteratur und unterteilt in verschiedene Ausbildungsbereiche, z. B.

- Schneesport und Gesellschaft
- Schneesport und Recht
- Sportpädagogik
- Sportpsychologie
- Grundlagen der Bewegungslehre
- Sportphysiologie und Gesundheit
- Umwelt und alpine Gefahren
- Material, usw.

### Optimales Trainerwissen - Sporttheorie für Trainer, Übungsleiter



Digitale Lehrgangsunterlage / Handout zur Ausbildung und Prüfung Trainer-C Breitensport. Diese Fachliteratur ist innerhalb des Lehrgangs „Theorielehrgang“ an den Landessportschulen des WLSB in Albstadt und Ruit erhältlich.

## Weiterführende Literatur

Bestellung über <http://www.dsvaktiv-shop.de> bzw. bei den Freunden des Skisports (FdS), Frau Nina Tusch, 089-85790-274, [nina.tusch@ski-online.de](mailto:nina.tusch@ski-online.de)

### *a) Ergänzungsliteratur Skilanglauf*

#### **DVD Skilanglauf - Technik und Lehrweise**



Dieser Lehrfilm richtet sich an Fachleute, die sich mit Skilanglauf beschäftigen, ihn vermitteln und das Training gestalten. Darüber hinaus ist er für die große Zielgruppe der Sportler eine wertvolle Anleitung zum Üben und Trainieren der Techniken. Es werden alle Lauftechniken kurz, aber dennoch detailliert dargestellt. Die DVD hat eine Gesamtlänge von ca. 2 x 50 Min.

#### **DSV-Lehrbuch Nordic Skiing**



Experten des Deutschen Skiverbandes haben einen umfassenden Übungspool zum Erlernen und Vermitteln der Nordic-Skiing-Techniken zusammengetragen. Die detaillierten Technikbeschreibungen ermöglichen eine anschauliche Bewegungsvorstellung.

### *b) fachspezifische Literatur Nordic-Disziplinen*

#### **DSV-Lehrbuch Nordic Walking**



Das Lehrbuch Nordic Walking richtet sich an Trainer, Übungsleiter, Vereinsbetreuer und Fachkräfte aus dem Gesundheitsbereich, die Nordic Walking im Breiten-, Leistungs- und Gesundheitssport einsetzen möchten. Aber auch für all diejenigen, die Nordic Walking selbstständig erlernen oder ihre Technik verbessern wollen, ist das Buch ein wertvoller Ratgeber.

Ebenso anschaulich wie detailliert erläutern die Autoren ( Alexander Wörle und Bernd Wohlfarth) in Wort und Bild die Bewegungstechniken des Nordic Walking. Trainer und Übungsleiter erhalten zudem wichtige Information zur Gestaltung von Nordic Walking Kursangeboten, eine umfangreiche Aufgabensammlung hilft beim Vermitteln und Erlernen der Nordic Walking Techniken.

#### **Nordic Walking - Gesund ernähren und bewegen**



Die Autoren Dorothea Hiemer, Nina Kraudzun und Carmen Schindler geben auf 96 Seiten Empfehlungen für herzgesunde Ernährung und Gewichtsmanagement mit Nordic Walking.

Im Nordic Walking Bereich des Ratgebers bekommen Anfänger Anregungen für eine optimale Trainingssteuerung und Leistungsdiagnose sowie Informationen über Trainingsmethoden und Trainingspläne.

#### **Nordic Walking - Kräftigen und Dehnen**



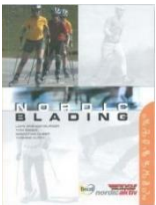
Nordic Walking - Kräftigen und Dehnen Übungen für ein erfolgreiches Nordic Walking Training von Andrea Kohler.

## Nordic Walking mit Kindern



Nordic Walking mit Kindern - verrät, wie abwechslungsreich und spielerisch mit den richtigen Übungen oder Spielen Kondition sowie Koordination aufgebaut und grundlegende körperliche Fähigkeiten, wie Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit trainiert werden.

## DSV-Lehrbuch Nordic Blading



Der Ratgeber Nordic Blading liefert Einblicke in die Wurzeln der Sportart, vermittelt Wissenswerte über Material und Technik, zeigt einen breiten Übungspool und beantwortet Fragen zu Trainings- und Gesundheitsaspekten.

## DSV-Lehrbuch Nordic Snowshoeing



Auf über 160 Seiten hat das Autorenteam um Reinhold Ramesberger und Karl-Heinz Buhl im neu erschienenen DSV-Lehrbuch "Nordic Snowshoeing" alles Wissenswerte rund um die (wieder entdeckte) Trendsportart zusammengetragen. Mit seinen umfangreichen Technik- und Übungsbeschreibungen, sowie den zahlreichen Trainingshinweisen wendet sich das Buch zwar vor allem an Übungsleiter und Trainer - doch die aussagekräftigen Texte und Bilder sind aber auch für alle anderen "Schneeschuh-Interessierten" problemlos verständlich.