
Kompaktveranstaltung Ski Nordic – Fachdidaktik Skilanglauf für die Studiengänge

B.A. M10 und B.Ed. – M6
... und Interessierte

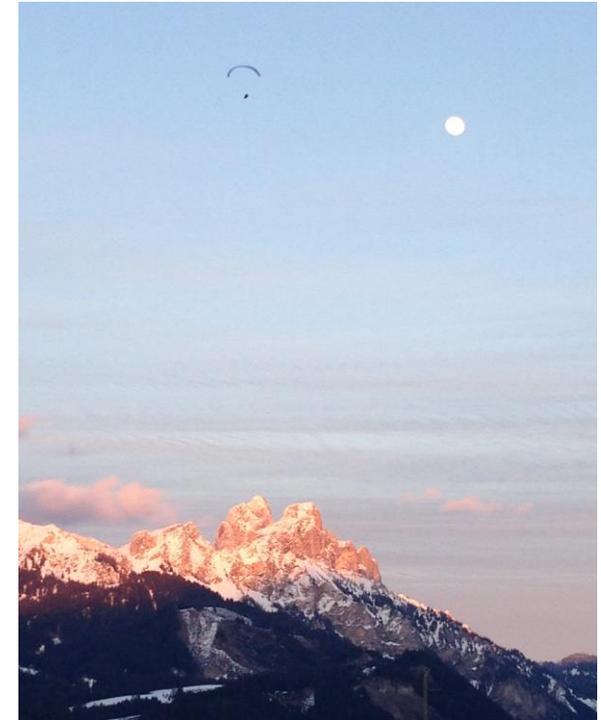


**Dr. Anne Huber &
Björn Sterzing**

Johannes Gutenberg Universität Mainz
Institut für Sportwissenschaft
ahuber@uni-mainz.de

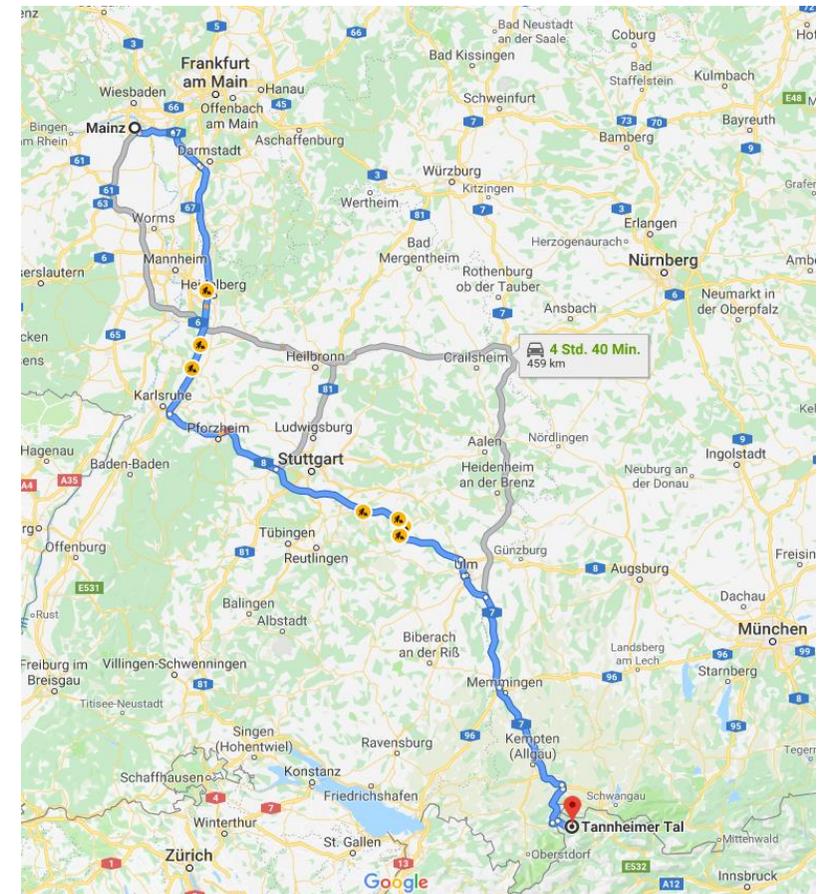
Rahmenbedingungen

- Termin: **27.2. – 6.3.2021**
- Unterkunft: **Haus Lindner
in Tannheim (Tirol)**
<http://www.ferienhaus-lindner.at/>
- Kosten: Übernachtung (2-3 Personen/Zimmer)
und Verpflegung (Selbstverpflegung):
ca. 250 Euro
- Anfahrt: Kleinbusse oder eigener PKW
- Maximale Gruppengröße: 16 Personen
- Vorkenntnisse im Bereich Skilanglauf sind nicht erforderlich!



Skigebiet: Tannheimer Tal

Das Tannheimer Tal ist bekannt als eines der schönsten Skilanglaufgebiete mit etwa 140 Loipenkilometern für alle Leistungsklassen.



Die Unterkunft

- bietet Platz für bis zu 16 Personen
- vollausgestattete Küche
- sehr großes Wohnzimmer 45m²
- gemütlicher Holzkamin
- Garten mit Sonnenterrasse (über 1000m²)
- kostenloses W-LAN
- drei Badezimmer
- großer Parkplatz



Erforderliche Ausrüstung

SKIAUSRÜSTUNG

- kann vor Ort ausgeliehen werden
- Langlaufski, -schuhe und –stöcke (für Skating und Klassisch)

BEKLEIDUNG

- Windstopper-Jacke/ Laufjacke, Laufhose
- Langlaufhandschuhe (keine Alpinhandschuhe)
- Sportbrille bzw. Skilanglauf- oder Radbrille
- Mütze, Stirnband



Ausbildung

KOMPAKTVERANSTALTUNG IN TANNHEIM

- Erlernen und Erleben der Facetten und Techniken der Sportart Ski Nordic.
Ausbildungsschwerpunkt: Skating Technik (5 Ausbildungstage),
Klassische Technik (2 Ausbildungstage).
- Vermittlung in verschiedenen Gruppen, je nach Könnensstand.
- Herausforderung ist für alle Teilnehmer zum Ende vom Kurs
die gemeinsame Tagesfahrt zur Moorhütte ins Oberjoch zu bestreiten.

VORLESUNGSINHALTE

- Organisation von Gruppenfahrten
- Historische Entwicklung der Sportart
- Organisation und Verbände: DSV, DSLV
- Fahrtechniken und Vermittlungskonzepte
- Techniken und Biomechanik des Skilanglaufs
- Schneearten, Material und Belagsstrukturen
- Risikomanagement: Lawinengefahr
- Material und Wachskunde
- Physiologische Höhenanpassung
- Langlauftraining im Saisonverlauf

Ausbildung

TEAM SPIRIT

- ...macht diese Kompaktveranstaltung aus und
- ...beginnt schon in der Theorieveranstaltung in Mainz mit dem Thema „Organisation von Gruppenfahrten“.
- Vor Ort wird zusammen geschwitzt, gekämpft, sich gegenseitig motiviert, gewachst und... gekocht.



Studien- und Prüfungsinhalte

Bachelor of Education – Modul 6 (wahlweise mit Prüfung)

1. Modulprüfung (mit Note in wählbarer Notenzusammensetzung)

- Planung und Übernahme einer Gruppenaufgabe vor Ort
- Entweder: Praxis + 30 Min Klausur (Benotung 50% / 50%)
Oder: 60 Min Klausur
- Erstellen eines Aufgabenpools der Lehrinhalte zu einem Thema

Bei der Prüfung Praxis + Theorie muss in Summe die Note 4,0 erreicht werden.

2. Aktive Teilnahme (ohne Note)

- Planung und Übernahme einer Gruppenaufgabe vor Ort
- Keine Klausur (keine Anmeldung nötig!)
- Erstellen eines Aufgabenpools der Lehrinhalte zu einem Thema

Bachelor of Arts – Modul 10 (wahlweise mit Prüfung)

1. Modulprüfung (mit Note in wählbarer Notenzusammensetzung)

- Planung und Übernahme einer Gruppenaufgabe vor Ort
- Entweder: Praxis + 30 Min Klausur (Benotung 50% / 50%)
Oder: 60 Min Klausur
- Erstellen eines Aufgabenpools der Lehrinhalte zu einem Thema

Bei der Prüfung Praxis + Theorie muss in Summe die Note 4,0 erreicht werden.

2. Studienleistung (ohne eingetragene Note)

- Planung und Übernahme einer Gruppenaufgabe vor Ort
- 60 Min Klausur (Anmeldung nötig!)
- Erstellen eines Aufgabenpools der Lehrinhalte zu einem Thema

Unterrichtserlaubnis für die Schule/ Zusatzqualifikation

Bei erfolgreichem Abschluss der Gesamtveranstaltung:

4 SWS: 1 SWS Vorlesung, 3 SWS Kompaktveranstaltung

Prüfungsleistung

- **Klausur** (30 min., mit mindestens der Note 3,0)
- **Sportpraktische Prüfung** (alle Teilnoten mit mindestens der Note 4,0)
Praktische Prüfung:
Demonstration der Techniken
Schlittschuhschritt ohne Stöcke, 2-1 Technik, 1-1 Technik sowie
Diagonalschritt, Technikwechsel (Diagonalschritt-Doppelstock).
- **Kurzlehrprobe**

Die Ausbildung wird auch vom DSV und DSLV anerkannt.

Anmeldung

Interessierte Studierende melden sich **verbindlich** bis zum 1.7.2020 über Jogustine in einem der folgende Kurse an:

Skilanglauf Anfänger

Skilanglauf Fortgeschritten

Skilanglauf Könner

Eure Ausbilder

Anne Huber: Fachleitung Leichtathletik und Ski Nordic,
DSLVL Skilehrer Nordic (Level 2)

Björn Sterzing: Mitarbeiter der Abteilung Sportmedizin,
ehemaliger Kaderathlet im Bereich Biathlon,
DSV Skilehrer Nordic (C-Trainer)

