
Kompaktveranstaltung Ski Nordic – Fachdidaktik Skilanglauf für die Studiengänge

B.A. M10 und B.Ed. – M6



Dr. Anne Huber & Team

mit Björn Sterzing

Johannes Gutenberg Universität Mainz

Institut für Sportwissenschaft

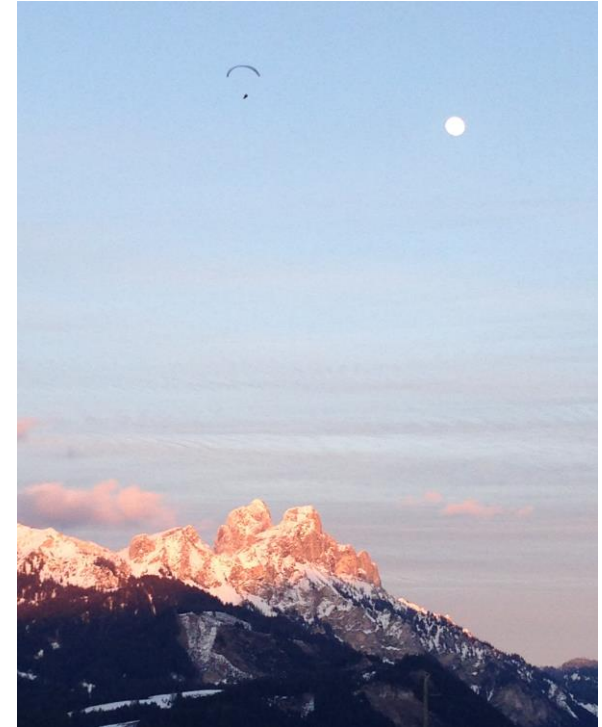
ahuber@uni-mainz.de



Rahmenbedingungen

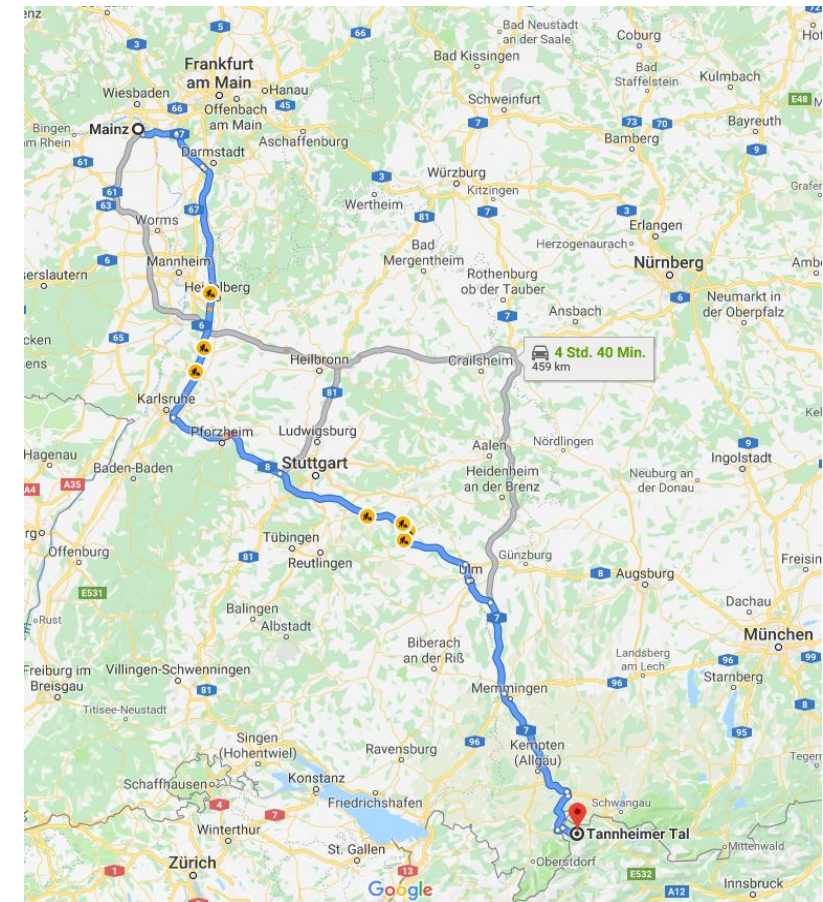
- Termin: **25.2. – 04.3.2023**
- Unterkunft: **„Alte Südwand“ –
Gymnasion im Tannheimer Tal**
<https://alte-suedwand.at/>
- Kosten: Übernachtung (2-3 Personen/Zimmer)
und Verpflegung
ca. 350 Euro
- Anfahrt: Kleinbusse oder eigener PKW

- Maximale Gruppengröße: 16 Personen
- Vorkenntnisse im Bereich Skilanglauf sind nicht erforderlich!



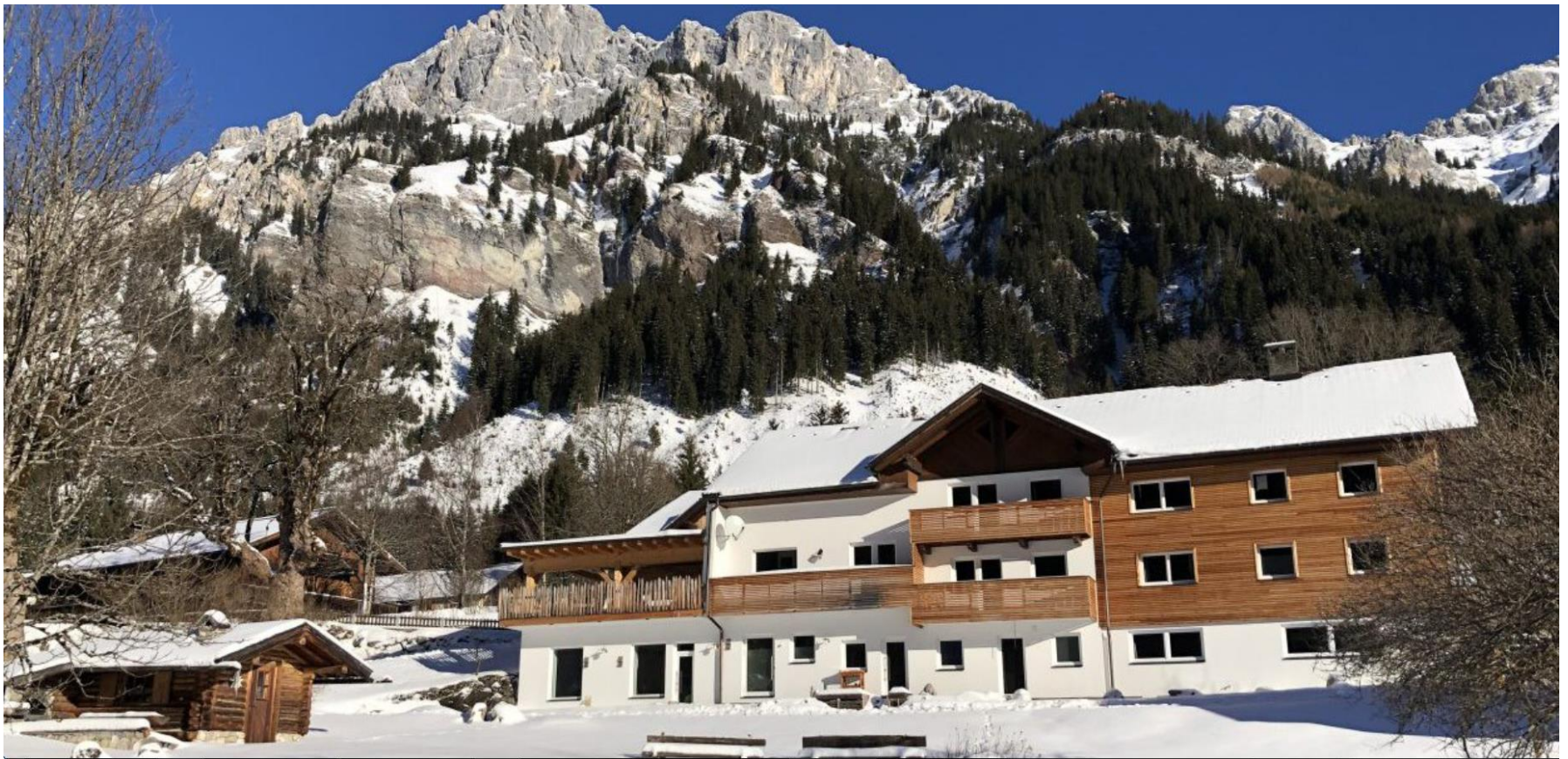
Skigebiet: Tannheimer Tal

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



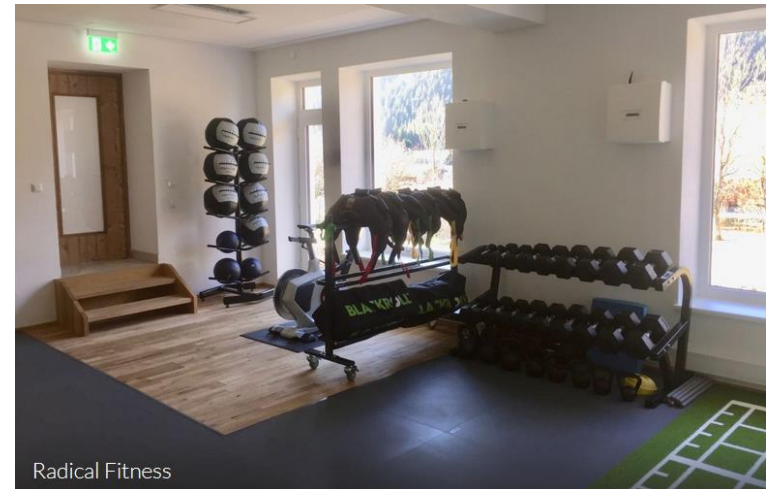
Die Unterkunft

„Alte Südwand“ – Gymnasion im Tannheimer Tal



Die Unterkunft

- 4 Appartements - alle mit getrennten Schlaf- und Wohnräumen und Kochnische
- Athletikraum für Functional Fitness
- Seminarraum
- eingerichtetes Physiotheraphiezimmer
- Skiraum / Radschuppen



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
- Gastvortrag: Skilanglauf im Profisport

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, gegenseitig motiviert, gewachst und... „nachbereitet“...



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 (nach Wahl als Modulprüfung oder Studienleistung)

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 (Note geht nicht in Modul- oder Endnote ein)

- 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 Ski Nordic

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

über Jogustine:

Ski Nordic (Skilanglauf Tannheimer Tal)



Eure Ausbilder

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

Björn Sterzing: wiss. Mitarbeiter am IAT Leipzig,
ehemaliger Kaderathlet im Bereich Biathlon,
DSV Skilehrer Nordic (C-Trainer)

