

ABLAUFPLAN

1. TAG 9:00 - 16:30

1.) Begrüßung

- 2.) Organisatorisches:** – Ablaufbesprechung *nordicsports* CD (Skriptum, Power Point Folien)
– Buch: *Everyday nordicsports – das Fitnesskonzept für jeden Tag*/Standardwerk

3.) Einführung ins Thema

- ▶ **Theorie:** – Überblick und Inhaltsverzeichnis *nordicsports* CD
– Konzeption Nordic Walking, Geschichte/Entwicklung Nordic Blading
– Biologische Grundlagen
– Materialkunde
- ▶ **Praxis:** – Inlineskating – Nordic Blading
– Aufwärmmöglichkeiten
– Bremstechniken
– Falltechniken
– Doppelstocktechnik
– Siitonenschritt
– Technik 2/1 symmetrisch

Mittagspause: 12:00 – 13:00

4.) Vertiefung ins Thema

- ▶ **Theorie:** – Trainingslehre
- ▶ **Praxis:** – 1/1 Technik

2. TAG 9:00 - 16:00

5.) Vertiefung ins Thema:

- ▶ **Theorie:** – Grundlagen der Bewegungslehre
 - Spezielle Bewegungslehre
 - Motorisches Lernen
 - Unterschiedliche Ansätze
 - Erste Hilfe
- ▶ **Praxis:** – 2/1 Asymmetrisch
 - Bergauftechnik – Kurventechnik
- ▶ **Theorie:** – Didaktik/Methodik
 - Ausbildungsstruktur, Fortbildungsmodule
 - **nordicsports** academy

Mittagspause: 12:00 – 13:00

- ▶ **Praxis:** – Treff – Übungseinheit in der Praxis
 - Umsetzungsstrategien
 - Modelle:** Nordic Blading Tour
- ▶ **Theorie:** – mündlich/schriftliche Prüfung (30 min.)

6.) Abschlussbesprechung und Zertifizierung nach den Richtlinien von **nordicsports**-international.

Kontakt:

www.nordicsports.at und **www.nordicsports-international.com**
e-mail: **office@nordicsports.at**

Kosten:

€ **229,-** exkl. Ust.
inkl. Buch: **everyday nordicsports**, CD, Stockverleih, Getränke, Obst