

## **BASIC-INSTRUKTORENAUSBILDUNG NORDIC WALKING**

2 x 2 Tage: ohne Vorqualifikation

### **ABLAUFPLAN**

#### **1. TAG 9:00 - 16:00 UHR**

##### **1.) Begrüßung**

##### **2.) Organisatorisches:** Ablaufbesprechung - CD ( Skriptum)

##### **3.) Einführung ins Thema**

- ▶ **Theorie:** – Überblick und Inhaltsverzeichnis Anwa -*nordicsports* CD  
– Konzeption Nordic Walking, Geschichte/Entwicklung N.W.  
– Anatomisch physiologische Grundlagen
- ▶ **Praxis:** – Grundtechnik Nordic Walking

**Mittagspause:** 12:00 – 13:00

##### **4.) Vertiefung ins Thema**

- ▶ **Theorie:** – Anatomisch physiologische Grundlagen
- ▶ **Praxis:** – Grundtechnik Nordic Walking (Bergauf, Bergab)
- ▶ **Praxis:** – Varianten der Nordic Walking Technik
- ▶ **Theorie:** – Grundlagen der Trainingslehre

#### **2. TAG 9:00 - 16:00 UHR**

##### **5.) Vertiefung ins Thema:**

- ▶ **Theorie:** – Grundlagen der Trainingslehre  
– Spezielle Trainingslehre
- ▶ **Praxis:** – Nordic Walking und Stretching  
– Einzelstretching/Partnerstretching und Anwendungsfelder bzw. Differenzierungen
- ▶ **Theorie:** – Einführung in die Bewegungslehre

**Mittagspause:** 12:00 – 13:00

- ▶ **Praxis:** – Nordic Walking und Einzelkräftigungsübungen  
– Nordic Walking und Partnerkräftigungsübungen
- ▶ **Theorie:** – Spezielle Bewegungslehre anhand der NW Technik

### 3.TAG 9:00 - 16:00 UHR

#### 6.) Vertiefung ins Thema

- ▶ **Theorie:** – Spezielle Trainingslehre
- ▶ **Praxis:** – Nordic Walking und Spiele  
– Nordic Walking und Koordinationstraining
- ▶ **Theorie:** – Spezielle Trainingslehre und aerobes Ausdauertraining  
– Nordic Walking Übungseinheit – Wie, Warum?

**Mittagspause:** 12:00 – 13:00

- ▶ **Praxis:** – Nordic Walking Übungseinheit in der Praxis  
– Gestaltungsmöglichkeiten nach diversen Zielgruppen und deren Besonderheiten
- ▶ **Theorie:** – Didaktik und Vermittlungsfähigkeit von Nordic Walking  
– Gesundheitlichen Argumentationen

### 4.TAG 9:00 - 16:00 UHR

#### 7.) Vertiefung ins Thema

- ▶ **Theorie:** – Methodik beim Nordic Walking  
– 1. Hilfe  
– Verletzungen und Hilfestellungen
- ▶ **Praxis:** – Nordic Walking Übungseinheit  
– Gruppendynamische Möglichkeiten
- ▶ **Theorie:** – Spezielle Trainingslehre und aerobes Ausdauertraining  
– Nordic Walking Übungseinheit – Wie, Warum?  
– Studien im Überblick: Laufen; Nordic Walking, Walking

**Mittagspause:** 12:00 – 13:00

- ▶ **Praxis:** – Umsetzungsstrategien:

**Modelle:**

- Nordic Walking Übungseinheit in der Praxis
- Der erste Nordic Walking Treff
- Organisation und Informationsabende

► **Prüfungsablauf:** ( 30 min.)

**Praxis:** Die Teilnehmer können selbständig Technik, Stretching, Kräftigungsübungen wissenschaftlich sachgerecht vermitteln. Lehrauftritt mit besonderen Fragestellungen

**Schriftlich:** Prüfungsbogen

**8.) Abschlussbesprechung und Zertifizierung)**

<b>Kosten / Leistungen:</b>	€ <b>449.-</b> inkl. CD – wissenschaftlich aufbereitet Präsentation und deren Nutzung – Handouts - Stockverleih
-----------------------------	---

**Kontakt:**

**nordicsports**

Mag. Ganser Franz

Leiter: Ausbildungswesen/Qualitätssicherung  
(Sportwissenschaftler und staatlicher Langlauftrainer)

Santnergasse 63

5020 Salzburg

[www.nordicsports.at](http://www.nordicsports.at)

e-mail: [franz.ganser@nordicsports.at](mailto:franz.ganser@nordicsports.at)