



# Ausbildungsmöglichkeiten im DSV

Trainer- und Skilehrerausbildung



# DSV-Athletenlehrgänge Alpin

Breitensport - Skilehrerausbildung

# Trainer-C Breitensport



Termin: 03.03. - 09.03.2018 in Oberstdorf

- DSV-Grundstufe Alpin für Athleten/innen innerhalb von 6 Tagen (Durchführung DSV)
- Zulassungsvoraussetzung:
  - Vollendung des 15. Lebensjahrs
  - TOP 50 (Damen und Herren) in der bereinigten DSV-Schülerpunkteliste U 16 in der abgelaufenen oder der vorherigen Saison
  - Mitgliedschaft in einem Verein
  - Nachweis an der Teilnahme Erste Hilfe
  - Bei Einstieg in die Trainerausbildung wird der Basislehrgang erlassen



# Trainer-B Breitensport

Termin: Anfrage bei LSV



- DSV-Instructor Alpin für Athleten/innen innerhalb von 8 Tagen (Durchführung LSV)
- Zulassungsvoraussetzung:
  - Top 150 (Damen) oder Top 200 (Herren) der DSV-Punktliste (Stand zum Saisonende) für Aktive in den vergangenen beiden Saisonen oder 90 FIS-Punkte in einer Disziplin in der aktuellen oder den beiden vergangenen Saisonen



# Trainer-A Breitensport



Termin: 08.06. - 16.06.2018 in Hintertux

- DSV-Skilehrer Alpin für Athleten/innen innerhalb von 8 Tagen (Durchführung DSV)
  - Vorbereitung auf die vielseitigen skitechnischen Anforderungen eines Skilehrers
  - Inklusive DSV-Grundstufe in zwei Fremddisziplinen → ermöglicht direkten Zugang zur Ausbildung des staatl. Geprüften SL
- Zulassungsvoraussetzung:
  - für Athleten/innen, die mindestens 2 Jahre im NK 1-Kader/C-Kader sind oder waren





Leistungssport - Trainerausbildung

DSV-Athletenlehrgang

# Trainer-C Leistungssport

Verlauf der Ausbildung DSV-Trainer – C Ski Alpin  
Themenschwerpunkt: Grundlagentraining und Aufbautraining



Basislehrgang 4 Tage (38 LE) -April-	1. Zentrallehrgang 5 Tage (48 LE) -Mai-	1. Heimarbeit + Selbststudium Hospitation „Kondition“ bei einem Landestrainer-Schüler/ Jugend (8 TE / 16LE)		2. Zentrallehrgang 4 Tage (38 LE) -Juli-	2. Heimarbeit + Selbststudium		3. Zentrallehrgang 2,5 Tage (23 LE) -April-				
<p><b>Theorie/Praxis</b> 20% : 80%</p> <p>Schwerpunkt Skitechnisches Eigenkönnen</p> <p>Inhalte</p> <p>Verbesserung des skitechnischen Eigenkönnens im Demonstrationskönnen</p> <p>Schule Fahren</p> <p>Vermitteln der Zusammenhänge Aktion/Funktion</p> <p>Variable Skitechnik</p> <p>Skitechnik und Grundposition</p> <p>Grundlagen der Skitechnik Feedback/Empfehlung zum skitechnischen Eigenkönnen</p>	<p><b>Theorie/Praxis</b> 20% : 80%</p> <p>Schwerpunkt Rennschwung, Disziplintechnik, Coaching</p> <p>Inhalte</p> <p>Training der vielseitigen Skitechnik</p> <p>Einführung Rennschwung und Training des Rennschwungs</p> <p>Einführung in das SL Training</p> <p>RS Training</p> <p>Bewegungsehen und Feedback</p> <p>Trainingsmethodik auf Schnee aus Sicht des DSV</p>			<p><b>Theorie/Praxis</b> 70% : 30%</p> <p>Inhalte</p> <p>Ausdauertraining im alpinen Skirennsport</p> <p>Krafttraining im alpinen Skirennsport</p> <p>Koordinationstraining</p> <p>Altersgemäßes Training im alpinen Skirennsport</p> <p>Trainingsmethodik</p> <p>Einführung in die Sportpsychologie</p> <p>Praxis Krafttraining, Koordination, Kräftigung und Dehnen, Lauf- und Sprungschule</p> <p>Sportorganisation</p> <p>Lawinen-/Risikomanagement</p> <p>Zielsetzungen und Fördersystem des DSV</p>			<p>Prüfungslehrgang</p> <p>Freies Fahren im Gelände</p> <p>Sportliches Fahren auf der Piste</p> <p>Riesenslalom auf Zeit</p> <p>Trainerarbeit in der Praxis (Schnee- oder Konditionstraining)</p> <p>schriftliche Theorieprüfung</p> <p>mündliche Theorieprüfung</p> <table border="1" data-bbox="1379 816 1669 1069"> <tr> <td>Ausbildung gesamt:</td> <td>225 LE</td> </tr> <tr> <td>Zentrale Lehrgänge</td> <td>175 LE</td> </tr> <tr> <td>Hospitation</td> <td>16 LE</td> </tr> <tr> <td>Selbststudium</td> <td>34 LE</td> </tr> </table>	Ausbildung gesamt:	225 LE	Zentrale Lehrgänge	175 LE
Ausbildung gesamt:	225 LE										
Zentrale Lehrgänge	175 LE										
Hospitation	16 LE										
Selbststudium	34 LE										
<p><b>Zentrale Hospitation bei einer DSV Mannschaft (3 Tage 28 LE)</b> Arbeitsabläufe an einem Trainingstag, Organisation eines Trainingstages, Trainerverhalten und Feedback, Bewegungssehen</p>											

# Trainer-C Leistungssport - Athletenlehrgang

- verkürzte Ausbildung zum Trainer-C Leistungssport für Athleten/innen
- Zulassungsvoraussetzung:
  - für Athleten/innen, die mindestens 2 Jahre im NK 1-Kader/C-Kader sind oder waren
- Ausbildungsverlauf:
  - 1. Zentrallehrgang (Schneelehrgang)
  - 2. Zentrallehrgang (Theorie und Praxis leistungsbestimmender Faktoren)
  - Theorieprüfung + Heimarbeit





# Ansprechpartner

Thomas Braun

DSV-Vorstand Sportentwicklung und Bildung

Tel.: 0151/15053038

E-Mail: [thomas.braun@deutscherskiverband.de](mailto:thomas.braun@deutscherskiverband.de)

Diane Zimmermann

DSV-Ski- und Snowboardlehrerschule und  
Trainerschule

Tel.: 089/85790-218

E-Mail: [diane.zimmermann@deutscherskiverband.de](mailto:diane.zimmermann@deutscherskiverband.de)

