

Skilærer Nordisk.

Innledning:

Den Norske skiskole holder i sesongen 2012 og 2013 skilærerkurs Nordisk. Bestått kurs vil gi en ISIA godkjenning ved bestått eksamen. Kurset vil gi deg gode muligheter for utvikling av egne ferdigheter, som vil og bli i stand til å undervise på et høyere nivå.

Nordisk er populært og folk er opptatt av egen helse og fysisk aktivitet. Etterspørsel etter kunnskap og innsikt i langrenn har vært sterkt økende de siste tre år.

Kurset går over 31 dager og har som mål at du skal:

- Utvikle egen teknikk sammen med kursdeltagere og instruktører
- Bidra til ett utviklende og engasjerende kursmiljø
- Kjenne til prinsippene inne treningslære
- Utvikle teknisk forståelse og analyse
- Utvikle en pedagogisk grunnforståelse

År 1: Settes det fokus på moderne langrennsteknikk og prinsipper. Egenferdighet på *eget nivå* med utgangspunkt i racingteknikk. Fokus på ”økonomisk” bevegelsesmønster og frekvens.

År 2: Videreutvikle egenferdighet. Vi arbeider med progresjon fra nybegynnere til racing, herunder barn. Det blir tur (Snø og Sikkerhet) med både forberedelse og planlegging på forhånd (analyse er med begge år).

År 1 - 2011/2012

Moduler, Nordisk 4	Tidsrom	Sted
Verdisyn, introduksjon oppstart	28. nov – 03. des	Hemsedal
Moderne prinsipper og egenferdighet	26. jan – 29. jan	Eiksetra, (Drammen)
Moderne prinsipper og egenferdighet	13. Apr – 15. Apr	Beitostølen
Alternative treningsprinsipper og analyse	02. Jun – 04. Jun	Sognefjell

År 2 - 2012/2013

- Tid, sted for 2012/2013 kommer senest september 2012.

Pris:

Kursavgiften betales i forkant for hver modul og prisene blir da som følger:

Modul	Pris pr. modul
Verdisyn, introduksjon oppstart	4.290.-
Moderne prinsipper og egenferdighet	2.860.-
Moderne prinsipper og egenferdighet	2.145.-
Alternative treningsprinsipper og analyse	2.145.-

Utstyr:

Klassisk ski, skøyte ski, fjellski og eller lette telemarksski. Turutstyr til vinterbruk.

Innkvartering:

Betales separat, og kan være hotell eller hytter. Det er ønskelig at alle bor samlet

Opptakskrav

- Alderskrav for deltakelse på nasjonalt skilærer kurs er fylte 20 år
- Bestått nordisk skiinstruktør kurs trinn 1 og 2
- Minimum 450 timer praksis på en yrkesvirksom skiskole eller annen praksis godkjent av DNS utdanningskomite
- Skilærer ISIA (trinn 4) i Alpint og eller Telemark kvalifiserer for kurset
- Kandidaten kan under første samling bli meddelt at vedkommende må trene mer eller utvikle seg videre på andre felt før han/hun fortsetter på en skilærerutdannelse. I så fall blir hele kursavgiften refundert

Skulle en kandidat mangle noe av ovenstående kurs eller praksis kan en søke utdanningskomiteen om dispensasjon for å delta på Nordisk skilærer kurs. Omfattende praksis vil veie tungt. Minst en av følgende 2 punkter må være oppfylt:

- Bestått skilærer Alpint og/eller Telemark trinn 3
- Skiinstruktør trinn 2 med særdeles stor erfaring fra undervisning innen nordisk (langrenn).

Verdisamling

Verdisamlingen er obligatorisk for alle skilærer kursene.

Litteratur kjøpes av den enkelte:

* Større skiglede med bedre teknikk av Trude D. Hartz, ISBN 978-82-489-0712-1

Boken tar for seg klassisk stil

* Langrennsteknikk, Trener 3, Per-Øyvind Torvik.

Hefte tar for seg klassisk og skøyting. Det koster kr. 200 og bestilles på per-oyvind.torvik@ntfk.no, ved å referere til DNS.

* I idrettsbutikken finnes det også noe. Følg link:

<http://www.idrettsbutikken.no/aspx/produkter.aspx?l=2&t=959&g0=2&g1=35&g2=168>

* Skredfare, (snøskred/risiko/redning) av Markus Landrø

* Førstehjelp på tur av Lena Fauske og Øyvind S. Bruland (red).