



Den Norske Skiskoles utdanningsstige

Alpint

Nordisk

Praksis
mellom
kursene

Snowboard

Telemark

Trinn 1.
7 dager. 70 timer

Trinn 1.
7 dager. 70 timer

Trinn 1.
7 dager. 70 timer

Trinn 1.
7 dager. 70 timer

Trinn 2.
7 dager. 70 timer

Trinn 2.
7 dager. 70 timer

50 praksis timer

IVSI Godkjenning

Trinn 2.
7 dager. 70 timer

Trinn 2.
7 dager. 70 timer

Trinn 3
2 x 7 dager
Totalt 140 timer
Nasjonal skilærer

Trinn 3
2 x 7 dager
Totalt 140 timer
Nasjonal skilærer

200 praksis timer

Trinn 3
2 x 7 dager
Totalt 140 timer
Nasjonal skilærer

Eksamen 4 dager

I dag har ikke DNS
høyere utdannelse
en trinn tre i
Snowboard.

200 praksis timer

Trinn 4.
2 x 7 dager.
1x4 dager
totalt 180 timer
Internasjonal
skilærer.

Trinn 4.
2 x 7 dager.
1x4 dager
totalt 180 timer
Internasjonal
skilærer.

ISIA Telemark.
2 x 4 dager.
totalt 80 timer
Internasjonal
skilærer.

Eksamen 4 dager

ISIA Godkjenning

Time antallet totalt for hennoldsvis alpine/
Nordisk utdannings stige på **460 t**. I tillegg 140
kommer timer for trinn to i annen gren. Totalt
utgjør dette **600 timer**. ISIA sitt minimums krav
er 450.

Det stilles også et totralt praksis krav på 450
timer i vår utdannelse.

ISIA telemark kan
bare gjennomgås
etter bestått trinn
fire alpint eller
nordisk og er en
påbygning på disse



Den Norske Skiskoles utdanningsstige Alpin

Trinn 1
7 Dager. 70 timer
Skiinstruktør

50 praksis timer

Trinn 2
7 Dager. 70 timer
Skiinstruktør

IVSI Godkjenning

200 praksis timer

Trinn 3 modul 1.
7 dager. 70 timer
Nasjonal skilærer

Trinn 3 modul 2.
7 dager. 70 timer
Nasjonal skilærer

Eksamen 4 dager

200 praksis timer

Trinn 4 modul 1.
7 dager. 70 timer
Internasjonal skilærer.

Trinn 4 modul 2.
7 dager. 70 timer
Internasjonal skilærer.

Trinn 4 modul 3.
4 dager. 40 timer

Time antallet totalt for hele vår alpine utdannings stige er på 460 t. I tillegg 140 timer til annen gren. Totalt utgjør dette 600 timer. ISIA sitt minimums krav er 450.

Det stilles også et totralt praksis krav på 450 timer.

Eksamen 4 dager

ISIA Godkjenning



Trinn 1 Alpint ukeplan

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Økt 1	Egenferdighet/ teknikk	Egenferdighet/ Tekniske grunn prinsipper	Sikkerhet/ førstehjelp	Praktisk pedagogikk i skiskolen	Barne skiskole, metodikk og øvelser	Skolesvinger	Praktisk undervisning
Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
Økt 2	Egenferdighet/ teknikk	Egenferdighet/ Tekniske grunnprinsipper	Sikkerhet/ førstehjelp	Praktisk pedagogikk i skiskolen	Barne- skiskole, metodikk og øvelser	Skolesvinger	Praktisk undervisning
Teori	Presentasjon av DNS tekniske grunnprinsipper	Sikkerhet Førstehjelp	Pedagogikk Lederskap	Barns psykososiale og motoriske utvikling	Barneområde Skileikområde	Reiseliv og yrkesrollen Teoritest	Evaluering og avslutning
Utstyr		Video hvis man ønsker			Benytte barne- området		

Timefordeling

- 25 timer egenferdighet/ analyse
- 10 timer sikkerhet/ førstehjelp
- 20 timer pedagogikk / hovedsaklig rettet mot barn.
- 3 timer ledelse.
- 7 timer metodikk/ praksis
- 3 timer Reiseliv/ yrkesrolle.
- 2 timer tester/ evaluering.
- TOT 70 timer.



Trinn 2 Alpint ukeplan

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Økt 1	Egenferdighet	Tekniske grunnprinsipper	Teknikk-analyse Hva ser vi og hvordan formidler vi det	Skolesvinger og progresjoner	Praktisk pedagogikk	Undervisning kortsving	Undervisningsøvelser
Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
Økt 2	Egenferdighet	Tekniske grunnprinsipper	Teknikk-analyse Hva ser vi og hvordan formidler vi det	Skolesvinger og progresjoner	Praktisk pedagogikk	Undervisning carving	Undervisningsøvelser
Teori	Tekniske grunnprinsipper og bruk av disse.	Teknikk-analyse Hva ser vi og hvordan formidler vi det.	Videoanalyse og bruk av video	Pedagogikk og lederskap	Analyse mot dagens kjøring	Teoritest	Evaluering og avslutning
Utstyr		Vide	Video		Video evt staur		

Timefordeling

- 30 timer egenferdighet/ analyse
- 20 timer pedagogikk hovedsaklig rettet mot voksne.
- 6 timer bruk av video og analyse.
- 12 timer metodikk/ praksis.
- 2 timers test/ evaluering.
- TOTALT 70 timer.



Trinn 3 Alpint modul 1 . ukeplan

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Økt 1	Repetisjon trinn 1	Gjennomgang av de tekniske grunnprinsippene	Kortsving. Teknisk oppbygging av kortsving.	Slalåmsving. Teknisk oppbygging av slalåmsving.	Store skjæred svinger. Teknisk oppbygging av store, skjærende svinger	Storslalåm	Teknikk-analyse/ Egenferdighet
Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
Økt 2	Repetisjon trinn 2	Gjennomgang av de tekniske grunnprinsippene	Kortsving. Teknisk oppbygging av kortsving.	Slalåmsving. Teknisk oppbygging av slalåmsving.	Store skjærende svinger. Teknisk oppbygging av store, skjærende svinger	Storslalåm	Teknikk-analyse/ Egenferdighet
Teori	Teori	Teori	Teori	Teori	Teori	Teori	Teori
	Tekniske grunnprinsipper forventninger/ Krav	Gjennomgang av videomatriell fra dagen. Verdisyn.	Kortsving. Teknisk oppbygging av kortsving.	Slalåmsving. Teknisk oppbygging av slalåmsving.	Store skjærende svinger. Teknisk oppbygging av store skjærende svinger	Teori rundt storslalåm/ løypesetting. Teknikk-analyse.	Refleksjon/ evaluering
Utstyr		Video			Video	Video/ Porter	

Timefordeling

- 6 timer repetisjon trinn en og to.
- 2 timer krav/ forventninger
- 30 timer egenferdighet/ teknikk.
- 20 timer analyse/ pedagogikk/ egenferdighet.
- 10 timer porter/ renn fokus.
- 2 timer refleksjon/ tilbakemelding.



Trinn tre Alpint modul 2 . ukeplan

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Økt 1	Undervisning relatert til dag 3/ 4	Undervisning relatert til dag 4/5	Bio mekanikk/ anatomi/ kontrast-øvelser.	Storsslalåm	Sikkerhet/ kameratredning	Sender mottaker/ kameratredning	Søk/ hengvurdering
Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
Økt 2	Undervisning relatert til dag 3/ 4	Undervisning relatert til dag 4/5	Bio mekanikk/ anatomi/ kontrast-øvelser.	Storsslalåm	Sikkerhet/ kameratredning	Sender mottaker/ kameratredning	Søk hengvurdering
Teori	Teori	Teori	Teori	Teori	Teori	Teori	Teori
	Pedagogikk/ Undervisning	Biomekanikk Antatomi	Trenings lære	Video-gjennomgang av kurset.	Sikkerhet/ førstehjelp	Redning/ skadested	Refleksjon/ evaluering
Utstyr		Video		Porter	Video	Sender mottaker/ spade etc	Sender motatker/ spade etc

Timefordeling

- 20 timer undervisning/ pedagogikk.
- 13 timer Biomekanikk/ anatomi/ treningslære.
- 7 timer storsslalåm.
- 3 timer videogjennomgang.
- 30 timer sikkerhet/ førstehjelp/ sm/ kamerat redning.



Trinn fire Alpint modul 1 . ukeplan

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Økt 1	Løypekjøring/ egenferdighet	Løypekjøring slalåm	Kulekjøring	Kulekjøring	Terrengpark	Terrengpark	Big Jump
Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
Økt 2	Løypekjøring/ egenferdighet	Løypekjøring slalåm	Kulekjøring	Kulekjøring	Terrengpark	Terrengpark	Big Jump
Teori	Storslalåm teknikk/ linjevalg	Slalåm teknikk/ linjevalg	Kuleteknikk	Kulekjøring undervisning	Teknikk parkkjøring	Foredrags- øvelser	Opp- summering/ evaluering
Utstyr	Porter/ video	Porter/ video	Video	Video			

Timefordeling

- 14 timer løypekjøring.
- 6 timer løypeteknikk/ undervisning / Metodikk/ Pedagogikk.
- 14 timer kulekjøring / Metodikk/ Pedagogikk.
- 6 timer kuleteknikk/ undervisning / Metodikk/ Pedagogikk.
- 21 timer park
- 4 timer park undervisning/ Metodikk/ Pedagogikk.
- 2 timer foredrags teknikker/ øvelser.
- 1 time refleksjon/ oppsummering



Trinn fire Alpint modul 2 . ukeplan

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Økt 1	Kamerat-redning/ søk	Faktorer som påvirker snøen og skredfaren	Heng-vurdering	Heng-vurdering/ veivalg	Søke metoder	Organisert redning	Øvelse/ eksamen
Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
Økt 2	Kamerat-redning/ søk	Faktorer som påvirker snøen og skredfaren	Heng-vurdering	Heng-vurdering/ veivalg	Søke metoder	Organisert redning	Øvelse/ eksamen
Teori	Kamerat-redning/ Søk	Faktorer som påvirker snøen og skredfaren	Heng-vurdering	Heng vurdering/ veivalg	Metoder	Organisert redning	Oppsummering/ evaluering
Utstyr	Personlig utstyr	Personlig utstyr	Personlig utstyr	Personlig utstyr	Personlig utstyr	Personlig utstyr	Personlig utstyr

Timefordeling

- 15 timer førstehjelp/ skade behandling
- 10 timer snøkunnskap
- 3 timer gruppedynamikk
- 20 hengvurdering
- 15 timer søk/ redning/ sender motaker
- 7 timer eksamen/ øvelse

•Minimum to av nettene under kurset blir tilbrakt i snøhule/ nødbiutak



Trinn fire Alpint modul 3 . ukeplan

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Økt 1	Off Piste	Egenferdighet	Undervisning	Gjennomgang av eksamen
Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
Økt 2	Off Piste	Egenferdighet	Undervisning	Gjennomgang av eksamen
Teori	Off Piste- teknikk/ organisering og metodikk	Videogjennomgang av ferdighet	Pedagogikk	Oppsummering/ evaluering
Utstyr	Video/ personlig læring	Video		

Timefordeling

- 10 timer off Pist/ teknikk/ metodikk
- 7 timer egenferdighet
- 3 timer videogjennomgang/ analyse
- 10 timer pedagogikk/ undervisning
- 7 eksamensgjennomgang
- 3 timer refleksjon/ evaluering/ tilbakemelding