Kursplan

Instruktørkurs
Alpint - Trinn 2

Instruktørkurs

Alpint - Trinn 2

Dette dokumentet inneholder kursplan for trinn 2 på alpint i regi av Den Norske Skiskole (DNS) som gir autorisasjon som internasjonal instruktør gjennom DNS og IVSI (Internationalen Verband der Schneesport)

Innholdsfortegnelse

Forord....2

1) Kursinnhold....3

2) Pensum....4

3) Organisering og arbeidsformer....4

5) Forslag til ukeplan for instruktørkurs.....5

6) Trinn 2 Alpint ukeplan, oversikt....12

Forord

Naturglede, snøaktiviteter og skileik er en viktig del av Norges kulturarv. Denne arven føres videre gjennom instruktør-utdannelsen til Den Norske Skiskole (DNS), der ski og gleden med snø og natur er sentrale elementer i utdanningen. Kandidatene som utdannes gjennom DNS formidler denne arven videre i rollen som ski-instruktører.

Skiinstruktør-faget krever kunnskap om veiledning på individ og gruppenivå. Utdanningen setter den enkelte elev og hans/hennes opplevelse i fokus, uavhengig av alder og ferdighet.

Videre er egenferdighet, fagkunnskap, sikkerhet og gode holdninger viktige prinsipper for DNS sin utdanning av instruktører.

*Den viktigste oppgaven for kursholder er å få fram det beste i hver enkelt deltaker på instruktørkurset. Vårt mål er at kursene skal være **inkluderende**, **involverende** og **inspirerende**. Vi ønsker at våre kursdeltakere blir kompetente til å få fram det beste i sine fremtidige elever og er gode ambassadører for skisporten i Norge.*

1) Mål

Etter fullført kurs skal kandidaten ha tilegnet seg kunnskaper og ferdigheter som gjør ham eller henne i stand til å praktisere som instruktør eller trener i Norge og utlandet for nybegynnere og noe viderekommende i alle aldre. Kandidaten skal kunne anvende teknikkanalyse for individuell tilpasning av øvelser i undervisning. Kursplanen skal følges av alle kursholdere slik at deltakerne får det samme kurset uavhengig av hvem som er kurslærer. Spesifikke læringsmål for *kunnskap, ferdigheter* og *holdninger* er definert i «Nasjonal Standard for Utdanning av Instruktører».

2) Kursinnhold

Instruktørkurs på alpint trinn 2 bygger på de samme prinsippene som ble introdusert gjennom trinn 1 kurset til DNS. De tekniske grunnprinsippene står sentralt sammen med fokus på sikkerhet, skadeforebygging og positiv praktisk veiledning som verktøy for å skape et optimalt læringsmiljø som fremmer mestring. Til forskjell fra trinn 1 kurset er det lagt betydelig med vekt på utvikling av egenferdighet, anvendelse av teknikkanalyse og individuell tilpasning av undervisningen på trinn 2 kurset. Et viktig element i kurset setting av portløyper og hvordan portkjøring kan brukes som et verktøy i undervisningen, med kontinuerlig fokus på sikkerhet.

Kurset arrangeres over 7 dager. Kurset skal gi deltakerne en forståelse for skiinstruktørens rolle som veileder for en gruppe elever. Betydningen av et trygt og godt læringsmiljø blir vektlagt for å skape mestring. Øvelser for de enkelte tekniske grunnprinsippene blir omhandlet både teoretisk og praktisk. Teknikkanalyse og individuell tilrettelegging av undervisning og øvelser ut i fra ferdighetsnivå og ytre forutsetninger blir belyst. Positiv Praktisk Veiledning (PPV) er et viktig prinsipp gjennom hele kurset. Vi ser etter hva den enkelte deltaker er god på, og hva de kan forbedre. Undervisningen blir lagt opp slik vi ønsker at våre instruktører skal undervise sine fremtidige elever, med høy aktivitet, individuelt tilpasset elevenes forutsetninger der terrenget brukes bevisst i undervisningen.

Moduler

Praksis og teori er integrert i kurset. Modul 1 og 2 er hovedsakelig praktiske. Modul 3 og 4 er overveiende teoretiske. Totalt 70 timer.

Modul 1	**:**	**Egenferdighet og teknikk (totalt 30 t)**
Modul 1.1	:	De tekniske grunnprinsippene opp mot egen skikjøring (8 t)
Modul 1.2	:	Kortsvinger (5 t)
Modul 1.3	:	Skjærende svinger (5 t)
Modul 1.4	:	Portkjøring, løypesetting og sporvalg (7 t)
Modul 1.5	:	Skolesvinger (5 t)

Modul 2	**:**	**Praktisk undervisning (totalt 20 t)**
Modul 2.1	:	Metodikk og øvelser for instruksjon av barn og voksne (4 t)
Modul 2.2	:	Organisering og ledelse av en gruppe barn (1 t)
Modul 2.3	:	Organisering og ledelse av en gruppe voksne (1 t)
Modul 2.4	:	Trygge rammer for undervisning (2 t)
Modul 2.5	:	Portkjøring og løypemodeller (3 t)
Modul 2.6	:	Sikkerhet og skadeforebygging ved portkjøring (2 t)
Modul 2.7	:	Teknikkanalyse og tilpasning av øvelser (7t)
Modul 3	**:**	**Sikkerhet og førstehjelp (totalt 4 t)**
Modul 3.1	:	Førstehjelp ved akutte skader og melding av ulykke (1 t)
Modul 3.2	:	Sikkerhet i skianlegget (1 t)
Modul 3.3	:	Sikkerhet ved stikking av portløype (2 t)
Modul 4	**:**	**Pedagogikk, ledelse og veiledning (totalt 10 t)**
Modul 4.1	:	Gruppedynamikk og lederrollen (4 t)
Modul 4.2	:	Analyse og tilbakemelding - positiv praktisk veiledning (4 t)
Modul 4.3	:	Løypemodeller som pedagogisk verktøy (2 t)
Modul 5	**:**	**Tester og evaluering (totalt 6 t)**

Modulene kombinerer praktisk undervisning på ski (totalt 49 timer) og teoriundervisning (totalt 15 timer) i tillegg til teoritest og evaluering (6 t). Etter fullført kurs må kandidaten ha minimum 200 timer praksis i en autorisert skiskole eller idrettslag i tillegg til å ta trinn 2 i en annen gren for å gå videre til trinn 3 på utdannings-stigen til DNS (Skilærer med «ISIA stamp» sertifisering).

3) Krav for opptak og vurdering

Deltageren må ha bestått trinn 1 og ha gode egenferdigheter. For å få utdelt kursbevis må deltaker ha fullført 30 t praksis etter bestått trinn 1 kurs. Kursansvarlig godkjenner om kvalifikasjonene til søkeren er tilfredsstillende for å kunne delta på kurset.

Aktiv deltakelse i undervisning er en forutsetning for en utviklende forståelse. Tilstedeværelse i undervisningen er obligatorisk. Kursansvarlig kan i enkelte tilfeller akseptere unntak fra dette kravet. Deltakerne blir løpende vurdert gjennom hele kurset m.h.t evne til å organisere og skape aktivitet, tilpasse øvelser til ferdighetsnivå og til å lage variasjon og fart i aktivitetene.

Spesifikke **ferdighetskrav** for å bestå kurset er å kunne:

- kjøre Kristianiasvinger i sort løype med god posisjon og fartskontroll
- kjøre kortsvinger i rød løype med stavisett, god posisjon og fartskontroll

- kjøre en storslalomløype i blå løype med godt sporvalg og god posisjon
- kjøre sammenhengende store skjærende svinger i blå løype
- vise gode øvingsbilder på dette nivået
- kunne tilpasse øvelser individuelt basert på analyse
- kunne anvende PPV og være bevisst på forskjell mellom veiledning og instruksjon

Kandidaten skal i tillegg ha følgende **kunnskaper** for å bestå kurset:

- kjennskap til øvelser for de ulike tekniske grunnprinsippene
- kjenne til ulike løypemodeller for portkjøring

I tillegg skal kandidaten:

- kunne ta ansvar for en gruppe elever på en sikker og trygg måte
- praktisere positiv praktisk veiledning i undervisning
- være bevisst på faremomenter i et ski-anlegg og skadeforebygging

Vurderingsuttrykk for ferdigheter og kunnskaper: «må øve mer»/«må lese mer» = ikke bestått, «tilfredsstillende», «god på dette nivået», «meget god» og «særdeles god». For holdninger og sikkerhetsforståelse benyttes uttrykkene «tilfredsstillende» eller «god». I tillegg blir det ført en loggbok med mer inngående vurdering av kandidatens ferdigheter og områder for forbedring. Bestått kurs gir mulighet for praksis som skiinstruktør i norske skiskoler og som trener i idrettslag.

4) Pensum

«Alpin Skikjøring – Skiundervisning og skiteknikk» av Johan Malmsten og Gøran Dalheim, ISBN: 978-91-637-0157-3 i tillegg til utdelt kursmateriell og www.aktivitetsbanken.no

5) Organisering og arbeidsformer

Kurset går normalt over 7 dager. Praktisk undervisning i ski-anlegg på dagtid (totalt 7x7 timer) inkludert lunsj. Teoriundervisning på kvelden (totalt 7x3 timer) som inkluderer forelesninger, refleksjon, gruppediskusjoner og oppgaveløsning. Teorien blir integrert i praktiske øvelser gjennom hele kurset. Etter fullført kurs må kandidaten ha 200 timer praksis

i et idrettslag eller en autorisert skiskole i tillegg til fullført trinn 2 i en alternativ gren for å gå videre til trinn 3 på utdannings-stigen til DNS (Skilærer med internasjonal ISIA stamp godkjenning).

6) Organisering og arbeidsformer

Total arbeidsmengde for kurset er 70 timer. Kurset anbefales å gå over totalt 7 dager, enten påfølgende dager eller over to til tre langhelger. Hver dag inneholder 7-8 timer praksis fordelt over to økter inkludert lunsj i tillegg til 2-3 timer teori-undervisning. Deler av teoriundervisningen kan med fordel gjennomføres på morgenen før den praktiske økten.

Teoriøktene deles vanligvis inn i tre deler; 1) refleksjon rundt det som har foregått i bakken, 2) presentasjon av relevant teori for neste dag og 3) gjennomgang av hva som skal gjøres rent praktisk neste dag med klart definert læringsutbytte og hva som forventes av innsats fra deltakerne.

I forhold til trinn 1 kursene, er trinn 2 kursene mer fokusert på egenferdighet og bruk av analyse for å kunne tilrettelegge individuell undervisning av egne elever. De to første dagene av kurset har som mål å sikre at samtlige kursdeltakere har eller kommer opp på et tilfredsstillende egenferdighetsnivå i variert terreng. Denne første delen av kurset danner grunnlaget for å gå mer inn i de tekniske og pedagogiske aspektene relevant for instruksjon av viderekommende elever på ski. Deltakerne bruker hverandre og video for å øve på teknikkanalyse og valg av hensiktsmessige individuelle hjelpeøvelser.

Dag 1 - Egenferdighet

Det sentrale for den første dagen er økt bevisstgjøring på egne ferdigheter og teknikk. Teoriøkten tar grundig for seg de tekniske grunnprinsippene for skikjøring.

Hovedpunkter

- balanse i bevegelse, dynamikk
- basisferdighetene for god skiteknikk
- variasjon, utfordring og trygghet i egen skikjøring
- gjennomgang av de tekniske grunnprinsippene (teori)

Gjennomføring

To *praktiske økter* i skibakken med innlagt lunsj (totalt 7 timer).

De praktiske øktene har som mål å bevisstgjøre deltakerne på egen skikjøring. Det arbeides med egenferdighet på deltakernes eget nivå. Utgangspunkt er Kristianiasvingen med fokus på blikk, balanse og dynamisk posisjon i variert terreng. Deltakerne får få og konkrete individuelle tilbakemeldinger som de skal jobbe videre med. Bevisstgjøring på riktig/god posisjon for hver enkelt deltaker på kurset. Aktivitetsnivået er høyt, og det er viktig at kursholder drar paralleller til daglig undervisning i skiskole.

Teoriøkt

Oppsummering av dagen og gjennomgang av de tekniske grunnprinsippene for skikjøring: balanse, posisjon, vridningsregulering, kantregulering, kraftregulering og timing. Det tas bilde av alle deltakerne for kursbevis og registrering i DNS. Gjennomgang av morgendagen og hva som forventes av deltakerne.

Dag 2 - Egenferdighet opp mot grunnprinsipper, Portkjøring

Denne dagen arbeides det videre med egenferdighet og teknikk. Kristianiasvingen er utgangspunkt for å gå inngående gjennom de tekniske grunnprinsippene. Etter lunsj settes det ulike løypemodeller som kan brukes i undervisningssammenheng. Teoriøkten tar for seg teknikkanalyse og formidling av tilbakemeldinger. I tillegg presenteres ulike modeller ved stikking av løype og sporvalg ved portkjøring.

Hovedpunkter

- høy aktivitet
- benvridning, motvridning (torsjon) og medvridning (rotasjon), forvending, blikk
- passiv og aktiv kant, bruk av kne, hofte og innoverlening
- kraftregulering, oppavlastning, nedavlastning, timing
- løypemodeller og portkjøring
- teknikkanalyse og PPV (teori)
- løypemodeller og sporvalg ved portkjøring (teori)

Gjennomføring

To *praktiske økter* i skibakken med innlagt lunsj (totalt 7 timer).

Vi går gjennom ulike typer vridning for å oppnå retningsforandring og fartskontroll. Det jobbes også med passiv og aktiv kanting i terreng tilpasset de ulike øvelsene. I forhold til trinn 1 er det høyere aktivitet og mer utfordrende terreng. Videre jobbes det med kraftregulering og ulike typer avlastning. De ulike grunnprinsippene settes sammen for å oppnå en funksjonell skikjøring. Øvelser for bevisstgjøring av timing introduseres. Deltakerne skal søke en selvstendig opplevelse og forståelse for de tekniske grunnprinsippene. Deltakerne jobber i grupper med oppgaver for å finne den rette «følelsen» for skikjøring. Fokus på aktivitet og aktivering av så mange sanser som mulig. Det blir gitt korte og presise tilbakemeldinger til deltakerne. Ulike løypemodeller som hjelpemiddel i undervisningen introduseres.

Det kan med fordel gjøres video-opptak av deltakerne.

Teori

Oppsummering av dagen. Individuell video-analyse av deltakerne på kurset med fokus på positive tilbakemeldinger. Vis også gjerne eksempel-videoer av andre skikjørere der deltakerne på kurset får øve på analyse og muntlig formidling av denne. Ulike modeller for løypesetting og sporvalg presenteres sammen med fornuftig bruk av portkjøring i undervisning. Gjennomgang av morgendagen og hva som forventes av deltakerne.

Dag 3 - Teknikkanalyse

Hovedtema for den praktiske delen er teknikkanalyse som verktøy i undervisningen. Teoretisk gjennomgang av pedagogiske prinsipper, innlæring av motoriske ferdigheter med relevans for ski-kjøring og rollen som instruktør og gruppe-leder.

Hovedpunkter

- teknikkanalyse; hva ser vi og hvordan formidler vi dette
- valg av hensiktsmessige hjelpeøvelser basert på analyse
- utvikling av egenferdighet
- gruppedynamikk og lederrollen (teori)
- innlæring av motoriske ferdigheter (teori)

Gjennomføring

To *praktiske økter* i skibakken (totalt 7 timer).

I den praktiske økten benyttes analyse som verktøy for individuell tilretteleggelse av hensiktsmessige øvelser. Det er viktig å formidle at det er analysen som er utgangspunkt for hvilke hjelpeøvelser som anvendes. Deltakerne får øve seg på teknikk-analyse og hvordan formidle konstruktiv tilbakemelding. Deltakerne kan med fordel øve seg på stikking av ulike løypemodeller for å oppnå ønsket læringsutbytte. Gjennomgang av formålet med de ulike modellene og hvordan disse kan brukes i undervisnings-sammenheng. Kontinuerlig fokus på faremomenter ved portkjøring og hvordan forebygge ulykker og skader.

Teori

Først en oppsummering av dagen med gjennomgang av teknikkanalyse - hva ser vi etter og hvordan formidle dette. Bevisstgjøring av lederrollen som ski-instruktør/trener med fokus på relasjonen mellom utøveren/gruppen og instruktøren/treneren. Diskusjon rundt forskjell på instruksjon og veiledning. De ulike fasene ved innlæring av motoriske ferdigheter og hvordan best legge til rette for progresjon og mestring. Bruk og misbruk av video som verktøy i undervisning. Gjennomgang av morgendagen og hva som forventes av deltakerne.

Dag 4 - Skolesvinger og Sikkerhet

Gjennomgang av skolesvinger, hjelpeøvelser og progresjon frem til ferdig sving.

Hovedpunkter

- innøving av gode øvingsbilder for de ulike skolesvingene
- skolesvinger som verktøy for innlæring av de tekniske grunnprinsipper
- sikkerhet i anlegget og skadeforebygging
- faser ved innlæring av motoriske ferdigheter (teori)
- veilederansvar, kommunikasjon og personlighetstyper (teori)
- førstehjelp og varslingsrutiner ved skade eller ulykke (teori)

Gjennomføring

To *praktiske økter* i skibakken med innlagt lunsj (totalt 7 timer).

Gjennomgang av skolesvinger; plogsving, plogstopp, plog til parallell, breisving, passiv og aktiv Kristianiasving med varierende radius. Deltakerne viser øvingsbilder for hverandre og reflekterer over hvilke tekniske grunnprinsipper som er viktige for de ulike skolesvingene. Terrenget brukes aktivt i undervisningen. Kontinuerlig vurdering av sikkerhet når en har ansvar for en gruppe i anlegget. Vurdering og refleksjon over faremomenter og forebygging av ulykker - gjennomføres som praktisk gruppeoppgave.

Teori

Refleksjon rundt rollen som ski-instruktør og leder for en gruppe. Betydningen av trygge rammer for læring og hvordan vi som instruktør/trener kan bidra til å skape et miljø for å lykkes. Konkrete og tilbakemeldinger på hva som er bra og deretter hva som kan forbedres, basert på analyse. Gi tilstrekkelig tid til hver øvelse. Diskusjon rundt faremomenter i forbindelse med ferdsel i anlegget med en gruppe. Repetisjon av førstehjelp og meldingsrutiner ved ulykke. Gjennomgang av morgendagen og hva som forventes av deltakerne.

Dag 5 - Praktisk pedagogikk i skiskole og Portkjøring

Trygge omgivelser danner grunnlaget for en god læringsprosess. Det legges vekt på bevisstgjøring av instruktørens/trenerens rolle for å skape trygghet og refleksjon rundt hvordan man som ski-instruktør og trener legger til rette for at elevene får den gode opplevelsen.

Hovedpunkter

- praktisere som instruktør og leder av en gruppe
- motivasjonsfaktorer og tilrettelegging for mestring
- teknikkanalyse
- ulike løypemodeller som verktøy i undervisning
- «gjøre øvelsene riktig» vs «gjøre de riktige øvelsene»
- teknikkanalyse (praksis og teori)

Gjennomføring

To *praktiske økter* i skibakken med innlagt lunsj (totalt 7 timer).

Deltakerne jobber i grupper og trener på analyse og valg av hjelpeøvelser, der en integrerer portkjøring og ulike løypemodeller. Ta utgangspunkt i teknikkanalysen og relater dette opp mot de tekniske grunnprinsippene. Det er viktig å formidle at det er analysen som er utgangspunkt for hvilke hjelpeøvelser som anvendes. Tilbakemeldinger skal være fokuserte og så få som mulige med tilstrekkelig tid til å få jobbe med hver enkelt øvelse. Bevisstgjøring av instruktørens rolle i å skape et trygt læringsmiljø med tilstrekkelig tid for å lykkes og skape mestringsfølelse (PPV). Etter lunsj stikkes ulike løypemodeller. Terrenget og ulike løypemodeller brukes aktivt i undervisningen. Bevisstgjøring av hvordan det er analysen og ikke læreveien som avgjør hvordan man går videre – «gjøre øvelsene riktig» vs «gjøre de riktige øvelsene». Basert på analysen velges hensiktsmessige øvelser for å oppnå læringsmålet.

Teori

Oppsummering av dagen. Analyse av video og bruk av PPV for individuell tilbakemelding. Gjennomgang av morgendagen og hva som forventes av deltakerne.

Dag 6 - Kortsvinger og Store Skjærende Svinger

Innlæring av kortsvinger og store skjærende svinger. Dagen avsluttes med 2 timers eksamen.

Hovedpunkter

- korte Kristianiasvinger med fartsregulering
- drivende kortsving
- store skjærende svinger, carving-svinger
- eksamen (teori)

Gjennomføring

To *praktiske økter* i skibakken med innlagt lunsj (totalt 7 timer).

Ulike tilnærminger/øvelser for læreveien frem til kortsving blir gjennomgått. Gradvis økning i vanskelighetsgrad ved bruk av terreng (bratthet, ulike snøforhold/underlag) med fokus på de tekniske grunnprinsippene. Bevisstgjøring på terrengvalg for de ulike øvelsene. Deltakerne demonstrerer øvingsbilder for de ulike øvelsene foran gruppen. Etter lunsj er tema store skjærende svinger i varierende terreng. De tekniske grunnprinsippene settes sammen for å få en kontrollert skjærende sving i dynamisk balanse.

Teori

Oppsummering og diskusjon av det som har blitt gjennomgått i bakken tidligere på dagen. Undervisningsoppgaver for den praktiske eksamen neste dag blir fordelt. Økten avsluttes med en 2 timers teorieksamen. Vurderingsuttrykk: bestått / ikke bestått. Gjennomgang av morgendagens praktiske eksamen, hva som forventes og vurderingskriterier som blir anvendt.

Dag 7 - Eksamen og Evaluering

Praktisk undervisning av grupper i ski-anlegget. Fokus på sikkerhet og forebygging av skader. Avsluttende diskusjon og evaluering av hver enkelt deltaker og kurset som helhet.

Hovedpunkter

- tilrettelegging av undervisning og valg av øvelser
- terrengvalg
- evaluering

Gjennomføring

To *praktiske økter* i skibakken med innlagt lunsj (totalt 7 timer).

Før lunsj øves det på egenferdighet i forhold til ulike svingtyper og de tekniske grunnprinsipper. Kursholder gir individuell tilbakemelding og vurderer ferdigheter. Etter lunsj får deltakerne tildelt en gruppe som de får ansvar for. De må selv legge opp undervisningen og velge terreng ut i fra valgte øvelser og nivå på elevene. Fokus på sikker ferdsel i anlegget og lederansvar for en gruppe. Deltakerne blir vurdert ut i fra evne til å velge øvelser basert på *individuell analyse* av sine elever.

Evaluering og avsluttende refleksjon

Avsluttende diskusjon og evaluering med individuell tilbakemelding til hver enkelt deltaker. Informer om muligheter i DNS og NFS for videre utdanning. Loggboken fylles ut i forhold til hvordan deltakeren har prestert gjennom kurset og på undervisningsoppgaven. Gå gjennom dette med hver enkelt deltaker. Alle deltakerne fyller ut evalueringsskjema for kurset.

Trinn 2 Alpint ukeplan

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Økt 1	Egenferdighet	Egenferdighet De tekniske grunnprinsipper	Teknikkanalyse Hva ser vi og hvordan formidle dette?	Skolesvinger - progresjon	Praktisk pedagogikk i skiskole	Kortsvinger	Eksamen Egenferdighet
	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
Økt 2	Egenferdighet	Portkjøring	Teknikkanalyse Hva ser vi og hvordan formidle dette?	Skolesvinger Sikkerhet i anlegget	Portkjøring	Store Skjærende Svinger	Eksamen Undervisning
Teori	De tekniske grunnprinsipper	Teknikkanalyse og formidling - Løypemodeller	Videoanalyse og innlæring av motoriske ferdigheter	Pedagogikk, lederskap og sikkerhet	Analyse mot dagens kjøring	Teoritest	Evaluering og avslutning