



# Læreplan for NIG Skiinstruktør utdanning trinn 3

Målsettingen med de forskjellige utdanningstilbudene ved NIG er å ivareta medlemsbedriftenes krav til velutdannede og kvalifiserte skiinstruktører. Dagens gjest ved vintersportdestinasjonene stiller store krav til produkt og opplevelse ved så vel skiskole som andre aktivitetstilbud. Alle utdanningstilbud ved NIG ledes av profesjonelle skiinstruktører fra Norske Instruktører og Guider as, med mange års erfaring av skiinstruksjon i både inn- og utland. Disse instruktører er, i tillegg til å drive utdanning, også aktive i skiskoler på ulike vintersportssteder.

## Læreplan for NIG Utdanning 3

Etter gjennomført og godkjent utdanning skal deltakeren gjennom sitt lederskap og sine emnekompetanser, selvstendig kunne undervise gjester på rødt nivå.

## Deltakerens kompetanser etter utdanning 3

### Deltakeren skal innenfor pedagogikk / lederskap;

Ha fordypende kunnskap og forståelse for de krav og forventninger som stilles til en profesjonell skiinstruktør, når det gjelder skiundervisning og som ambassadør for en skidestinasjon.

Ha fordypende kunnskap og forståelse innenfor pedagogikk, lederskap og service sett opp mot en skiinstruktørs arbeidsområde.

Ha evnen til å reflektere over sitt eget lederskap og aktivt utvikle sitt eget lederskap.

Ha fordypende kunnskap og forståelse om pedagogikk og bevisstheten til å bruke den pedagogikk som best tilegnes den enkelte gjest.

Ha evnen til å arbeide individ- og situasjonstilpasset i forhold til barns psykososiale og motoriske utvikling.

### Deltakeren skal innenfor kommunikasjon / feedback;

Ha kunnskap og forståelse om sin egen måte å kommunisere på og gjennom det utvikle og tilpasse sin kommunikasjon ut fra hva situasjonen krever.

Ha fordypende forståelse for hvilken betydning feedback har for å utvikle gjesten. Ut fra individ- og situasjons tilpassing, bruke ulike typer feedback for å oppnå best resultat.

### Deltakeren skal innenfor teknikk / mekanikk;

Ha fordypende kunnskap og forståelse for hvordan bevegelser og de tekniske / mekaniske grunnprinsippene henger sammen og påvirker hverandre.

Deltakeren skal kunne gjøre en bevegelse beskrivelse på spesifisert type sving utført i rødt terreng.

Deltakeren skal gjennom sine mekaniske kunnskaper kunne utføre bevegelser som gir ønsket resultat i sin skikjøring.

Ha kunnskap og forståelse for årsak og påvirkning på rødt nivå.

Ha grunnleggende kunnskap og forståelse for hvordan bevegelser og de tekniske / mekaniske grunnprinsippene fungerer og henger sammen i parkkjøring.

**Deltakeren skal innenfor Biomekanikk / Fysiologi;**

Ha fordypende kunnskap og forståelse om konstruksjonen av våre ledd og hvordan vi bruker dem når vi kjører på ski.

Ha fordypende kunnskap og forståelse for biomekanikk, indre krefter og kunne benytte det i analyse.

Ha fordypende kunnskap og forståelse for hvordan forskjeller i anatomi / fysiologi påvirker oss og vår skikjøring.

**Deltakeren skal innenfor analyse;**

Ha fordypende kunnskap og forståelse om analyse av bevegelser samt kunne bruke det som verktøy for å lage en tekniske / mekanisk analyse av gjesten opp til rødt nivå.

Ha fordypende kunnskap og forståelse for analyse av bevegelser, og bevisstheten å bruke analyse som verktøy for å velge metodiske og pedagogiske løsninger.

Ha fordypende kunnskap og forståelse for analysens betydning for å gjennomføre undervisningen med rød tråd.

**Deltakeren skal innenfor metodikk;**

Ha god evne til å gjennomføre leksjoner med rød tråd.

Ha fordypende kunnskap og forståelse for de metodiske prinsipper som gjelder for undervisning, samt evne til å bruke dette på skiløpere opp til rødt nivå.

Ha fordypende kunnskap og forståelse for individ – og situasjonsrelatert undervisning, hvor skal tas hensyn til elevens mål, fysiske og mentale forutsetning samt ytre omstendigheter. Samt ha evnen til å bruke dette på gjester opp til rødt nivå.

Ha kunnskap og forståelse for de metodiske prinsipper som gjelder for undervisning, samt evnen til å bruke disse for nybegynner i parkkjøring.

**Deltakeren skal innenfor egen ferdighet;**

Ha oppnådd en skiferdighet som gjør det mulig å utføre skikjøring på en instruktiv måte i variert terreng opp til rødt nivå samt på en sikker og riktig måte gjennomføre hopp i grønn og blå park.

Benytte seg av funksjonelle bevegelser for å ta seg ned variert terreng så som pist og offpist.

**Deltakeren skal innenfor sikkerhet;**

Ha kunnskap og forståelse for grunnleggende førstehjelp.

Ha fordypende kunnskap og forståelse for de sikkerhetsaspekter som gjelder i skianlegg samt forstå viktigheten av skadeforebyggende arbeid.

Ha fordypende kunnskap og forståelse for sikkerhetsaspektet ved skikjøring og ski undervisning i pist, park og offpist.

Kunne ikle seg den lederrolle som kreves for å gjennomføre arbeid som skiinstruktør på en sikker måte.

Ha grunnleggende kunnskap og forståelse for snøskred og sikkerhet når man kjører offpist.



## **Eksamen**

Deltagerens kunnskap testas på 3 områder, skriftlig prøve, praktisk undervisningsprøve og et skiferdighets test.

## **Opptakskrav**

Deltageren må være minimum 18 år og ha gode skiferdigheter. Godkjent NIG Skiinstruktør utdanning 1 + 2 eller tilsvarende. Anbefalt selvstendig arbeid på 200 timer på en godkjent skiskole mellom Utdanning 2 og Utdanning 3.

## **Varighet**

Utdanningen går over 7 dager, totalt 40 timer praksis og 18 timer teori.

## **Litteratur**

### **Kurs litteratur:**

Funktionell anatomi och träningslära  
inom alpin skidåkning.  
Mekanik

Robert Hansson  
SLAO

### **Anbefalt litteratur:**

The Essential Guide to Skiing.  
In the Yikes Zone – A conversation with Fear.

Ron LeMaster.  
Mermer Blakelee