

# Instruktør kursus: BSI1 langrend

## Uge 12 - 4 dages kursus, Hafjell Norge

### Målgruppe og Formål

Kurset er målrettet langrends/rulleskiløbere der gerne vil undervise begyndere og letøvede på ski.

Det er en fordel hvis man har bestået "klubinstruktør rulleski", men dette kursus kan også tages efterfølgende (2 dages moduler i Danmark). Kurset henvender sig også til langrendsløbere, der har anden langrends-uddannelse og/eller solid pædagogisk erfaring som fx efterskole- eller højskolelærer.

På dette kursus bliver der både arbejdet med såvel egenfærdighed som rollen som instruktør - herunder engagering af eleverne, øvelser-forløb, analyse af elevernes løb, valg af målrettede øvelser mm. Der er fokus på, hvordan man kan facilitere motiverende og målrettede træningsforløb på kortere eller længere ture.

- **Elev målgruppe:** Kunne introducere og lave øvelser til et antal "gear" (teknikformer) for let øvede og øvede langrendsløbere
- **Beståelseskrav**
  - Vise let genkendelige øvebilleder for et antal teknikker ("gear") – med klar sikker balance på et ben:
    - *Klassisk:* Stagning, Diagonal og dbl. stavisæt m. fraspark
    - *Skøjt:* Skøjt uden stave, En-takt og to-takt (bestås hver for sig)
  - Genkende basale uhensigtsmæssigheder hos eleverne og vælge øvelser ud fra det
  - Teoretisk forståelse og udstyrs forståelse

### Tid og sted

Hafjell, Norge, 22-26. marts (uge 12), 2023

**Program** – Du får flere praktiske oplysninger når kurset nærmer sig

### Praktik

Selve turen arrangeres af Københavns skiklub i forbindelse med forlænget weekendtur til Hafjelltoppen / Gaiastova, men er åben for alle. Turen arrangeres som "kør-selv" eller mulighed for fælles bustransfer fra Gardamoen lufthavn. Se mere om turen her: <https://ks-ski.dk/cms/ProfileEventEnrollment.aspx?EventID=1394>

### Pris:

Da det er første gang, dette kursus udbydes, giver Danmarks skiforbund tilskud, således at du kun betaler kr. 500 for selve kurset samt dit ophold - **dvs. totalt 3.000 Kr.**

Deltagerne selv laver morgenmad/frokost, men 3 gange aftensmad på cafeen er inkluderet

Bustransport fra Gardermoen koster 600 kr/retur

Yderligere info kan fås hos Henrik S. Jensen fra DDS Mobil: (5136 8233, mail [hschnell@outlook.dk](mailto:hschnell@outlook.dk))