



Nederlandse  
Ski Vereniging

---

# Langlauf-rolskileraar opleiding niveau 3

## Vorbereid starten aan de niveau 3-opleiding

De opleiding tot langlauf-rolskileraar gaat bijna van start! Ben jij er al klaar voor?

In dit document staat alle informatie beschreven die jij nodig hebt om je optimaal voor te bereiden op de opleiding:

1. Wat de langlauf-rolski-opleidingen van de Nederlandse Ski Vereniging zijn
2. Wat je kunt verwachten van de opleiding niveau 3
3. De examens van de opleiding niveau 3
4. Voorbereiding en de paklijst: wat moet je niet vergeten naar de sneeuwweek



### **1.0 De opleidingen van de NSKiV**

De NSKiV biedt cursisten twee opleidingsniveaus tot langlauf-rolskileraar aan. Deze niveaus bepalen aan wie, waar en hoe je uiteindelijk langlauf- of rolskiles mag geven. De diploma's complementeren elkaar en volg je aansluitend op elkaar. Door in bezit te zijn van meer diploma's toon je aan dat je vaardiger en deskundiger bent en verkrijgt je ook meer vrijheid en verantwoordelijkheid in het lesgeven.

#### **Niveau 2**

Als langlauf-rolski-instructeur niveau 2 ben je in staat om beginnende rolskiërs of langlaufers op de borstelbaan te begeleiden. De opleiding bestaat uit een drietal dagen in Nederland. De locaties van deze opleiding wisselen tijdens de opleiding. Dit kan zijn op de borstelbaan of op het asfalt voor het rolskiën.

Bij het afronden van de opleiding ben je in staat om onder andere introductielessen en lessen onder begeleiding van een niveau 3-instructeur te geven. Bovendien kun je een rolskitocht begeleiden.

#### **Niveau 3**

Tijdens de opleiding tot langlauf-rolskileraar niveau 3 leer je lesgeven aan gevorderde rolskiërs en langlaufers. De opleiding begint met een aantal opleidingsdagen in Nederland. Hier ga je dieper op de stof in die al tijdens de niveau 2-opleiding behandeld is. Je leert hoe je een les voorbereidt, waarbij we in Nederland de focus leggen op rolskilessen. Daarnaast leer je cursisten analyseren met behulp van videoanalyse en hoe je deze inzichten integreert in je lessen. Ook leer je hoe je een lesplan opstelt voor meerdere opeenvolgende lessen.

Naast de rolskilessen in Nederland gaan we ook een week de sneeuw in. Daar werk je aan het verbeteren van je eigen vaardigheden, met de focus op de juiste en meest efficiënte langlauftechniek. Je verdiept je verder in materiaalkennis en leert lesgeven in de sneeuw. Uiteraard leer je ook de techniek van cursisten te analyseren en deze inzichten toe te passen in je lessen.

Bij het afronden van de opleiding ben je in staat om zelfstandig les te geven en activiteiten te organiseren in Nederland en in de sneeuw.

*\*Alle opleidingen worden erkend door NOC\*NSF en vallen binnen de Kwalificatie Structuur Sport (KSS).*



## **2.0 De opleiding ski-instructeur niveau 3**

### *Twee trainingsdagen*

We starten de niveau 3-opleiding in Nederland met twee trainingsdagen. Tijdens deze dagen gaan we aan de slag met didactiek, de juiste techniek, maken we een start met techniekanalyses en gaan we lesgeven op de rolski's. Ook kun je met al je vragen over de opleiding terecht.

### *De sneeuwweek*

De sneeuwweek is een drukke week waarin er veel van je wordt verwacht wat betreft kennis en kunde. We gaan onder andere aan de slag met je eigen vaardigheid, het geven van lessen en we behandelen de theorie die hierbij hoort. Je gaat veel lessen geven en we behandelen ook veelvuldig de methodiek die daarbij komt kijken. Ook de analyse van hoe je les loopt, of oefeningen aanslaan en het bijsturen binnen je les. Je kunt jezelf al goed voorbereiden door lessen te geven op je club en zo je stage uren al te maken.

## **3.0 Het examen**

Het examen begint tijdens de cursusdagen en de sneeuwweek met een eigen vaardigheidscheck en een portfolio. Het portfolio is een doorlopend proces. Zodra de vaardigheidscheck met voldoende resultaat is afgerond, krijg je toegang tot het lesgeefexamen.

### **Eigen vaardigheidscheck**

De eigen vaardigheidscheck maakt deel uit van het lesgeefexamen. Gedurende de gehele opleiding beoordeelt de opleider je vaardigheden in klassieke en skatingtechnieken volgens een checklist. Als aan het einde van de opleiding alle technieken positief zijn afgevinkt, mag je beginnen aan het lesgeefexamen.

### **Lesgeefexamen**

Tijdens het lesgeefexamen geef je in 30 minuten een les aan een groep licht gevorderde cursisten van een club, waarbij verschillende technieken aan bod komen. De opdrachten voor de les worden door de examinatoren bepaald. Je stelt zelf een lesvoorbereidingsformulier (LVF) op, volgens het format van de NSKIV. Voor de start van het examen dien je het LVF in tweevoud in bij de examinatoren. Na het geven van de les volgt een reflectiegesprek en de uiteindelijke beoordeling.

### **Portfolio**

Last but not least, het portfolio. Om het diploma thuisgestuurd te krijgen lever je aan het einde van de opleiding het portfolio in. Hier staan verschillende opdracht en vragen in die je moet maken. Het portfolio wordt voor een groot deel gemaakt tijdens je stage, maar er zijn ook opdrachten die tijdens de opleiding afgerond kunnen worden.



## **4.0 Voorbereiding en de paklijst**

### **1) Voorbereiding**

Tijdens de cursusdagen in Nederland ga je rolskiën in verschillende technieken. Hierbij zijn een aantal dingen belangrijk:

#### **Materiaal**

Zorg dat je zowel klassieke als skating rolski's meeneemt, inclusief verschillende schoenen en stokken. Vergeet je helm en eventueel beschermers niet. Neem ook spullen mee om aantekeningen te maken.

#### **Kleding**

Het weer in oktober kan al wat kouder zijn, dus zorg voor warme kleding en regenkleding. Vergeet niet om droge kleding mee te nemen om je om te kleden voor de theorielessen, mocht het slecht weer zijn.

### **2) De paklijst**

Zorg ervoor dat je goed voorbereid de sneeuwweek in gaat! Hieronder staat genoemd wat je niet mag vergeten:

#### **Materiaal**

Neem je eigen langlaufmateriaal mee voor zowel de klassieke als de skatingtechniek. Zorg dat je ski's goed gewaxt zijn. Voor klassiek is het beste om skinski's of eventueel schubbenski's mee te nemen, omdat deze minder voorbereidingstijd kosten en je goede grip geven om een goed voorbeeld te kunnen geven. Neem daarnaast voldoende warme en regenkleding mee, want je weet maar nooit. Kortom:

- **Skating ski's**
- **Klassieke skin ski's of schubbenski's**
- **Klassieke schoenen**
- **Skating schoenen**
- **Klassieke langlaufstokken**
- **Skating langlaufstokken**
- **Wax (voor tussentijds onderhoud)**
- **Heuptas of rugzak**
- **Videomateriaal om opnames te kunnen maken en af te kunnen spelen op een beamer (zorg ook dat je de kabels in orde hebt om dit te kunnen doen)**



### **Kleding**

Het weer kan wisselvallig zijn in de Alpen. Bekijk daarom alvast het weerbericht en neem genoeg lagen mee zodat je op alles voorbereid bent!

- **Meerdere lagen**
- **1<sup>e</sup> laag thermokleding**
- **2<sup>e</sup> laag pully of winddichte trui**
- **3<sup>e</sup> laag broek met winddichte voorkant en jasje met winddichte voorkant**
- **Regenbroek en jas bij hele natte omstandigheden**
- **Handschoenen**
- **Muts**
- **Zonnebril**

### **Voor op de berg**

- **Heuptas/Rugzak**, handig om je hoedjes en videomateriaal in te vervoeren.
- **Videomateriaal** (als dit je telefoon is zorg voor een hoesje waardoor deze niet te snel leeg loopt en een powerbank)
- **Zonnebrand/lippenbalsem** (met UV-protectie!)
- **E.H.B.S.O-set**, zorg voor een compleet E.H.B.S.O.-tasje met minimaal een reddingsdeken.
- **(Thermos)fles of bidon**
- **Snack/repen**, voor tussendoor
- **Notitieboekje met een potlood**, het kan zijn dat je telefoon snel leeg raakt door de kou

Tijdens het lesgeven

- **Attributen** die je les kunnen verbeteren, opvrolijken en uitdagender maken. (Hoedjes worden verzorgd).

### **Tijdens de theorieles**

- **Laptop of een schrift**, om notities te maken in de avond
- **Minimaal 15 lesvoorbereidingsformulieren** (leeg)

### **Verder niet vergeten**

- **Paspoort**, je bent verplicht een geldig paspoort of identiteitsbewijs bij je te hebben. Een rijbewijs is in het buitenland geen geldig identiteitsbewijs.
- **Zorgpas**, dit is verplicht om bij je te dragen. Zorg voor een Europese zorgpas, deze kan je aanvragen bij je zorgverzekering. Daarnaast is het ook verstandig de gegevens van je huisarts, zorgverzekeraar, reisverzekeraar en het thuisfront te noteren.
- **Eigen medicatie**
- **Lidmaatschap NSKiV**