



Nederlandse
Ski Vereniging

Skileraar opleiding niveau 4.1

Vorbereid starten aan de niveau 4.1-opleiding

De opleiding tot ski-instructeur 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 opleidingen van de Nederlandse Ski Vereniging zijn
2. Wat je kunt verwachten van de opleiding niveau 4.1
3. De examens van de opleiding niveau 4.1
4. Het portfolio
5. De paklijst: wat moet je niet vergeten naar de sneeuwweek



1.0 De opleidingen van de NSKiV

De NSKiV biedt cursisten drie opleidingsniveaus tot ski-instructeur aan. Deze niveaus bepalen aan wie, waar en hoe je uiteindelijk skiles 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 skileraar niveau 2 ben je in staat om beginnende skiërs te begeleiden. De opleiding bestaat uit een aantal dagen in Nederland. De locaties van deze opleiding wisselen per aanbieder van de opleiding. Dit kan zijn in een indoorhal, op een borstelbaan of op de rolbaan. Bij het afronden van de opleiding ben je in staat om onder andere introductielessen, groepsuitjes en kinderfeestjes te begeleiden. Bovendien zijn er mogelijkheden om met Nederlandse reisorganisaties mee te gaan naar het buitenland. Het gaat dan vaak om het begeleiden van jongerenreizen bij hun eerste wintersportervaring.

Niveau 3

Tijdens de opleiding tot skileraar niveau 3 leer je lesgeven aan (licht)gevoerde wintersporters. De opleiding begint met een aantal opleidingsdagen in Nederland. Hier leer je lesgeven in de indoorhal, de rolbaan en de borstelbaan, zodat jij weet wat de verschillende ondergronden betekenen voor het leren skiën. Vervolgens gaat de groep een week naar de sneeuw. Daar verbeter je je eigen vaardigheid en leer je hoe je zelfstandig groepen lesgeeft.

Niveau 4

Deze opleiding leert hoe je gevorderde skiërs begeleidt. Het niveau bestaat uit drie onderdelen, die gezamenlijk de complete niveau 4 opleiding vormen: de niveau 4.1 opleiding, de niveau 4.2 opleiding, de Snow Safety Module en het portfolio. Deze eerste drie onderdelen zijn aparte opleidingen, die allemaal bestaan uit een week in de sneeuw.

- Tijdens de **opleiding tot skileraar niveau 4.1** leer je vooral je schoolse technieken te perfectioneren en van daaruit start je met dynamisch skiën. Je leert beter om te gaan met externe krachten en deze ook in je voordeel te gebruiken. Het tempo gaat steeds verder omhoog en de omstandigheden worden moeilijker. Er zal een begin gemaakt worden met het leren lesgeven aan gevorderde skiërs. Er zal lesgegeven worden in het skiën van buckels en in het aanpassen van je technieken wanneer je off-piste gaat.
- Tijdens de **opleiding skileraar niveau 4.2** bereik je een aanzienlijk hoger technisch niveau. Hierbij ligt de focus op geavanceerde vaardigheden, zoals het skiën van een reuzenslalomparcours op tijd. Na het afronden van de niveau 4.2 opleiding is het goed mogelijk dat je op de skischool wordt benoemd als hoofdskileraar. Een taak waarin je nieuwe skileraren begeleidt en de trainingen voor de leraren verzorgt.
- **De Snowsafety Module** leert je om groepen veilig off-piste te begeleiden. Tijdens de module leer je alle theorie die nodig is om kennis te hebben van off-piste skiën, zodat jij de gevaren herkent. Bovendien, werk je de hele week aan je eigen vaardigheid om een zelfverzekerde off-pisteskiër te worden! Om deel te nemen aan deze module is een 4.1 opleiding vereist.

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



2.0 De opleiding ski instructeur niveau 4.1

Trainingsdag in Nederland

We starten de niveau 4.1-opleiding in Nederland met een trainingsdag. Tijdens deze dag maak je kennis met de opleiding, worden examentechnieken behandeld en gaat de opleider alvast in op het portfolio. Daarnaast maak je kennis met de opleider, de rest van de groep en wordt besproken of iedereen vervoer heeft geregeld naar de sneeuwweek.

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. Wil jij jezelf voorbereiden op deze week, begin dan met het lezen van de cursusmap (niveau 4). Bovendien kun je alvast een aantal lessen nemen of zelfstandig skiën op een van de ski accommodaties in Nederland.

Het aanreizen en vertrekken bij de sneeuwweek

- Aankomst op zaterdag: op zaterdagavond arriveren jullie in het hotel, waar de groep samenkomt voor het diner. Na het diner ontvang je van de opleiding de definitieve planning voor de volgende dag, zodat je goed voorbereid bent voor je eerste dag op de piste. Mocht je vertraging hebben, laat het dan even weten.
- Van zondag t/m zaterdagmiddag op de piste: zaterdag begint de eerste dag op de piste, dus zorg ervoor dat je goed uitgerust bent. Elke dag breng je zowel de ochtend als de middag door op de piste. Voor de lunch eet je met de groep in een restaurant op de piste, dus vergeet niet om wat geld mee te nemen. Na terugkomst in het hotel is er een theorieles, die voor of na het avondeten plaatsvindt. De precieze planning wordt tijdens de week door de opleider met de groep besproken.
- Vertrek op zaterdagmiddag (de week erna): Op zaterdag ontbijt de groep samen en checken jullie uit. Vervolgens gaat de groep 's ochtends de piste op. Rond 13:00 uur wordt er afgerond en daarna kun je op eigen gelegenheid naar huis rijden.

3.0 Het examen

Bereid je maar alvast voor, want er wordt veel van je verwacht tijdens de opleiding niveau 4.1! Aan het einde van de week word je in de bergen afgetoetst op je eigen vaardigheid en op je theoretische kennis. We bereiden je alvast voor op wat je te wachten staat.

Eigenvaardigheidsexamen

Het eigenvaardigheidsexamen wordt aan het einde van de week afgenomen. Dit is een momentopname. Het examen wordt afgenomen door twee examinatoren die individueel een cijfer geven voor de techniek die jij op dat moment skiet. De technieken die afgetoetst worden zijn:

- Ploegbochten
- Schools lang
- Schools kort
- Terrein (off-piste)
- Buckels
- Ritmewissel
- Dynamisch kort
- Dynamisch lang



Theorie examen

Het theorie examen bestaat uit meerdere open vragen, die worden afgenomen aan het einde van de sneeuwweek.

4.0 Het portfolio

Om aan het einde van alle niveau 4-opleidingen je diploma in ontvangst te nemen, moet je slagen voor de examens in lesgeven, eigen vaardigheid en theorie. Daarnaast is een positieve beoordeling van je portfolio vereist. Je maakt dit portfolio in je eigen tijd en het is verstandig om het regelmatig bij te werken. Voor de niveau 4.1-opleiding is er ook een onderdeel opgenomen in het portfolio. Je kunt hier alvast aan werken tijdens de opleidingsweek of daarna.

Het portfolio is een verzameling van alles wat je hebt geleerd en de ervaringen die je hebt opgedaan. Hiermee toon je aan dat je deze vaardigheden goed beheerst. Je verzamelt deze informatie tijdens de opleidingsweken en door waarschijnlijk extra kennis en ervaring op te doen met (extra) taken binnen een skischool. Je stelt het portfolio zelf samen en stuurt het na afronding van het laatste certificaat digitaal naar de NSKiV via opleidingen@wintersport.nl.

5.0 De paklijst

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

Materiaal

Neem je eigen skimateriaal mee tijdens de sneeuwweek. Heb je nog geen skimateriaal, maar ben je wel van plan deze aan te schaffen, vraag dan de opleider om advies. Het huren van materiaal is ook een optie.

- **Ski's:** voor de opleiding hebben we de volgende aanbevelingen voor de juiste skikeuze:

1. Type: een veelzijdige en sportieve ski. Alles moet je ermee kunnen, dus een veelzijdige ski die zeer sportief is. We spreken hier over ski's uit het hogere segment, geschikt voor zowel sportieve allround skiërs als de gemiddelde consument. Hoewel je ook buiten de geprepareerde pistes wilt skiën, is dit beperkt tot ongeveer 10% van je tijd op de bergen en slechts een klein deel van je ski-examens, met inbegrip van buckelpistes.

Het is belangrijk te benadrukken dat het verstandiger is om in terreinachtige omstandigheden een piste ski te gebruiken dan met een off-piste ski te skiën, vooral als je hogere snelheden wilt halen en vooral op steile pistes zoals niveau 4.2. Hoewel je jezelf mag uitdagen door ski's van verschillende niveaus te proberen, moet je binnen bepaalde grenzen blijven. Een wedstrijd-RS-ski is weliswaar geschikt voor bepaalde disciplines, maar kan zwaar en ongeschikt zijn als het gaat om de radiuscontrole op hoge snelheid.

GEEN slalompistes, wedstrijdrezenslalomski's, twin-tip ski's, off-piste ski's, slappe damesski's of beginnersski's.

2. Lengte: als richtlijn voor de lengte raden we aan om ski's te kiezen die variëren van kinhoogte tot lichaamslengte, of iets daarboven, maar niet korter.
3. Radius: tussen de 15-18 à 20 meter



- **Skischoenen**
- **Skistokken**

Skikleding

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

- **Skijas en skibroek**
- **Thermokleding**
- **Vest of trui** voor onder je jas, afhankelijk van de temperatuur
- **Skisokken**
- **Handschoenen**, neem voor de zekerheid een extra paar handschoenen mee.
- **Skibril / goggles**
- **Helm**, het dragen van een skihelm tijdens de opleiding is verplicht.

Voor op de berg

- **Rugzak**, het is verplicht om tijdens je opleiding een rugzak te dragen.
**Een airbag rugzak is niet nodig voor deze opleiding, het mag natuurlijk wel.*
- **De lawinedrie-eenheid**, om off-piste te skiën moet je minimaal de drie-eenheid bij je dragen.
 - Pieper (min 3 signalen)
 - Sonde (min 240 cm)
 - Schep (staal)**Het huren van een lawinedrie-eenheid is mogelijk bij verschillende ski- en buitensportwinkels. Informeer tijdens de trainingsdag in Nederland ook bij je medecursisten of de opleider of er een extra lawinedrie-eenheid beschikbaar is.*
- **Batterijen**, voor in je lawinepieper
- **Zonnebrand/lippenbalsem** (met UV-protectie!)
- **E.H.B.O.-set**. Zorg voor een compleet E.H.B.O.-tasje met minimaal een reddingsdeken.
- **(Thermos)fles**
- **Snack/repen**, voor tussendoor
- **Notitieboekje met een potlood**, het kan zijn dat je telefoon snel leeg raakt door de kou

Tijdens de theorieles

- **Laptop of een schrift** om notities te maken in de avond
- **Cursusmap**, hardcopy of gedownload
- Minimaal **zes 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**