



**Nederlandse  
Ski Vereniging**

---

# **Skileraar opleiding niveau 3**

## **Vorbereid starten aan de niveau 3 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 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 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. Bovendien ben je bij het afronden van alle niveaus internationaal erkend ski-instructeur. Daarmee kun de International Ski Instructors Association (ISIA)-zegel verkrijgen door je aan te melden bij Snowpros.nl en kun je wereldwijd aan het werk.

Hoe zien de drie niveaus er inhoudelijk uit?

### 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 vergevorderde 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 en de Snowsafety Module. Deze 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 skileren 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 3**

### *Twee trainingsdagen*

We starten de niveau 3-opleiding in Nederland met twee trainingsdagen. Tijdens deze dagen gaan we aan de slag met verschillende examentechnieken en wordt de eerste theorie behandeld. Daarnaast maak je kennis met de opleider en de rest van groep. Tot slot bespreken we ook 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 3). Bovendien kun je alvast een aantal lessen nemen of zelfstandig skiën op een van de ski accommodaties in Nederland.

## **3.0 Het examen**

Een goede voorbereiding is het halve werk! Aan het einde van de week word je in de bergen getoetst op je vaardigheden en je theoretische kennis. Daarnaast werk je aan een portfolio dat je na de sneeuwweek inlevert. 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
- Parallel schools lang
- Parallel schools kort
- Dynamische 'eigen kunne'

### **Theorie-examen**

Tijdens het theorie-examen heb je twee uur de tijd om verschillende vragen in te vullen. Dit zijn open en multiple choice-vragen.

### **Lesgeefexamen**

Tijdens het lesgeefexamen geef je in 30 minuten een les via de POT-methode aan jouw medecursisten. De lesopdracht krijg je tijdens de sneeuwweek van de opleider en dient voorbereid te worden op een LVF van de NSKiV. Voor de start van het examen lever je het gemaakte LVF in tweevoud in bij de examinatoren. Na het geven van je les volgt er een reflectiegesprek en een 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. Deze lever je in via Flowsparks.



## **4.0 Voorbereiding en de paklijst**

### **1) Voorbereiding**

Tijdens de cursusdagen in Nederland ga je skiën op verschillende ondergronden. Hiervoor zijn een aantal dingen belangrijk:

#### **Indoorhal**

Skiën in de indoorhal is vaak kouder dan het skiën in de bergen. Bereid je hierop voor en trek warme kleding aan. Neem je eigen skimateriaal mee en zorg voor een notitieboekje en een potlood om aantekeningen te maken in de hal. Het dragen van een skihelm is verplicht.

#### **Outdoorbaan**

Het weer in Nederland is erg onvoorspelbaar. Controleer de weersvoorspelling en kleeid je hierop. Let wel, vallen op een mattenbaan kan pijnlijk zijn. Draag bedekkende kleding, en een ouder skipak is aan te raden. Het is mogelijk om je eigen ski's te gebruiken om te outdoorbaan, zorg er wel voor dat voor dat je naar de sneeuw gaat deze nog wel een wax-en-slijp beurt krijgen. Het dragen van een skihelm is verplicht.

#### **Indoorrolbaan**

Het skiën op een rolbaan is aangenaam wat betreft de temperatuur. Warme kleding hoe je niet te dragen meet wel bedekkende kleding als bescherming, bijvoorbeeld tijdens een val. Ski's dien je te gebruiken van de skibaan maar je kan wel je persoonlijke schoenen meenemen. Het dragen van een skihelm is bij de meeste rolbanen verplicht.

### **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 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. Dit zijn geen slalompiesteski's, wedstrijdruzenslalomski's, twin-tip ski's, off-piste ski'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**



### **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!

- **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.

*\*Een lawinerugzak en drie eenheid zijn voor deze opleiding niet nodig.*

### **Voor op de berg**

- **Rugzak**, het is verplicht om tijdens je opleiding een rugzak te dragen (het liefst een airbag).
- **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**
- **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**