

Instruktør kursus: BSI1 langrend

4 dages kursus, uge 49 - Skeikampen 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 (1+2 dages moduler i Danmark). Tages dette kursus alene, bliver du "klubinstruktør langrend"

Kurset henvender sig også til langrendsløbere, der har anden langrends-uddannelse og/eller solid pædagogisk erfaring som fx efterskole- eller højskolelærer (du kan evt få merit for dette)

På dette kursus bliver der både arbejdet med egenfærdighed og rollen som instruktør - herunder engagering af eleverne, øvelses-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:** Du bliver i stand at 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 sikker balance på et ben:
 - *Klassisk:* Stagning, Diagonal og dbl. stavisæt m. fraspark
 - *Skøjt:* Skøjt uden stave, En-takt og to-takt (klassisk og skøjt består hver for sig)
 - Genkende basale uhensigtsmæssigheder hos eleverne og vælge øvelser ud fra det
 - Teoretisk forståelse og udstyrs forståelse

Tid og sted

Skeikampen, Norge. Torsdag d. 5. december (ankomst onsdag) – søndag d 8. december (uge 49), 2024

Program – Du får flere oplysninger, når kurset nærmer sig

Praktik

Turen arrangeres i samarbejde med Københavns skiklub (KS), som afholder en forlænget weekendtur.

Området, ophold og forplejning

Vi bor i 6-10 personers lejligheder. Lejlighedsfordeling tilstræbes at ske ifølge dine ønsker i tilmeldingen. Grundet ønske om eget værelse er det blevet muligt at frikøbe sengeplads, hvilket koster omkring 1.000 kr. Du kan således ikke regne med at få et værelse alene medmindre du betaler for dette. Nogle dage før afrejse sendes fordeling til din e-mailadresse, så lejlighedspartnere har mulighed for at koordinere madindkøb. Der er et veludrustet køkken til selvhusholdning Der er en god købmand og sportsbutik i Skeikampen og priserne er blevet fornuftige i Norge grundet kursen.

Skriv gerne i "bemærkninger" ved tilmeldingen, hvis du ønsker at bo sammen med nogle specifikke personer.

Nøgler til hytten/lejligheden sidder i døren ved ankomst onsdag aften og torsdag morgen og afleveres ved receptionen inden afgang søndag eftermiddag. Lejlighederne skal ryddes pænt op, men slutrengøring er indregnet i prisen. Egen transport til Skeikampen. Du kan flytte ind i lejligheden onsdag eller torsdag.

Medbring dynebetræk, lagen, pudebetræk, håndklæde, viskestykke og tableter til opvaskemaskinen. I kan dog leje sengetøj og håndklæde - se pris under tilkøb.

Se www.skeikampen.no hvis du vil vide mere om destinationen.

Transport

Man booker selv fly tur/retur fx hos SAS. Som medlem af en skiklub, der er medlem af Danmarks Skiforbund, kan man individuelt bestille sportsbilletter med SAS. Det giver både rabat på billetten og ret til - udover håndbagage og en indtjekket kuffert - gratis at få en skipose plus en mindre taske med støvler med. Sportsbilletter har flere fordele. Man kan gratis ændre navn på billetten op til én time før afgang, der er fleksible annulleringsregler, og man kan ændre flyvedato eller aflyse uden beregning. Se vejledning til at booke sportsbillet: [SAS Sportsaftale \(ks-ski.dk\)](http://SAS Sportsaftale (ks-ski.dk)) - Man kan også vælge en tilsvarende rejse hos Norwegian.

Flytider SAS (med forbehold)

Afgang Kastrup onsdag den 4. december kl. 17:00 med ankomst Gardermoen 18:15
Retur fra Gardermoen søndag den 8. december. 20.15 med ankomst Kastrup 21.30

Flytider Norwegian (med forbehold)

Afgang Kastrup onsdag den 4. december kl. 17:00 med ankomst Gardermoen 18:15
Retur fra Gardermoen søndag den 8. december. 19.45 med ankomst Kastrup 21.00

Bussen fra Gardermoen stopper ind i Lillehammer ved et indkøbscenter på vej til Skeikampen

Bussen kører hjem kl. 15.30 fra Skeikampen og vi ankommer ca. 18-18.30 til Gardermoen - afhænger af vejret. (OBS NY TID)

Pris og tilmelding

Grundpriser

Beskrivelse	Pris (DKK)
Voksen 21-99 år	Kr. 1.900

Egen transport til Skeikampen. Du kan flytte ind i lejligheden onsdag eller torsdag.

Tilkøb

Beskrivelse	Pris (DKK)
Leje af sengetøj og håndklæde	Kr. 220
Frikøb af seng i værelse ("eneværelse")	Kr. 1.000

Bus T/R Gardermoen/Skeikampen	Kr. 700
-------------------------------	---------

Pris:

Danmarks skiforbund støtter dette initiativ, så du kun betaler kr. 500 for selve kurset samt dit ophold - **dvs. totalt 2.400 Kr.** (plus evt leje af sengetøj kr 220). Hertil kommer 100 kr. hvis du ikke allerede har DDS medlemskab.

Bustransport fra Gardermoen koster 700 kr/retur

Tilmelding

For medlemmer af KS (du tilmelder dig *kurset* her og booker derpå den praktiske tur via KS klubmodul):

<https://dendanskeskiskole.dk/kursus/kalender/1828>

For medlemmer af *andre* skiklubber tilmeldes kursus og tur her:

<https://dendanskeskiskole.dk/kursus/kalender/1827>

Yderligere info kan fås hos Ditte-Marie Berg-Sørensen (mobil: 4280 0874, mail ditemariebs@yahoo.dk) eller Henrik S. Jensen fra DDS. (Mobil: 5136 8233, mail hschnell@outlook.dk)