

ALPINT VINTEREN 2026/2027

ALPINT SKIINSTRUKTØR KURS TRINN 1 :

Sertifisering fra Den Norske Skiskole:
Kurs i vinter- og påskeferien.

ALPINT BARNESKI-INSTRUKTØR KURS:

Sertifisering fra Sommer Som Vinter:
Kurs i jule-, vinter- og påskeferien.

ALPIN SKICOACH NORGE

Egenferdighetsseminar:
27. - 28. februar 2027

ALPIN SKICOACH NORGE

Pedagogisk seminar:
6. - 7.mars 2027

Arrangør:

SOMMER SOM VINTER

ALPIN SKICOACH NORGE

Norges Skiforbund

DEN NORSKE SKISKOLE
SNOWSPORTS.NO

BARNESKIINSTRUKTØR

For å bli alpin barneski instruktør så kreves det godt humør, sikkerhetsforståelse, glede av og få barn til og mestre sine ski og et ønske om å bidra med skiglede.

Du må ha skiferdighet til å kjøre blå/rød løype

Alder: fra 15 år.

Sted: Nesfjellet

Dato: 29/12 og 30/12 (2026) 20/2 og 21/2, 20/3 og 21/3 (2027)

Tid: 09.30.00 til 16.00

Pris: 3 500,-

Det blir 2 dager med pedagogisk undervisning slik at du som deltaker blir bevisst og klar for å kunne undervise barn som er nybegynnerne eller noe øvet.

Kurset går i barneskiområdet på Nesfjellet.

Barneski instruktørkurset passer fint for deg som ønsker og se muligheten til å jobbe i en skiskole, veilede søsken, egne eller andres barn eller jobbe som trener i klubb med de som er nybegynnere og noe øvet.

SKIINSTRUKTØR

Det blir også arrangert Trinn 1 alpint skiinstruktørkurs med sertifisering fra Den Norske Skiskole i vinter og påskeferien på Nesfjellet (2027).

Ved gjennomført alpint barneskiinstruktør kurs kan du bygge på med 3 dager og bli sertifisert skiinstruktør Trinn 1 alpint.

Med dette kurset som går over 5 dager(2+3) så har du kompetanse til og jobbe i de fleste skiskoler.

På kurset legges det vekt på egenferdighet, sikkerhet, lavterskel freestyle, skiteknikk/tekniske grunnprinsipper som balanse, posisjon, vri, kant og kantregulering og kraftregulering, lek på ski, undervisning, analyse og metodikk.

Skiinstruktørkurs Trinn 1 Alpint med sertifisering fra Den Norske Skiskole: Instruktørkurset er delt inn i 2 deler: Dag 1 og 2 er barneskiinstruktørkurs, dag 3, 4 og 5 er skiinstruktørkurs barn, ungdom og voksne

Skiferdighet: Rød løype og kunne kjøre svart løype med kontroll.

Alder: Fra det året du fyller 16 år

Sted: Nesfjellet

Dato: 20. til 24. februar - Vinterferien
20. til 24. mars - Påskeferien

Tid: 09.30 til 16.00 alle dager.

Pris: 8 000,-

Påbygg 3 dager etter Alpint barneskiinstruktørkurs **koster 4 500,-**

TRINN 1 ALPINT DNS

Alpint Barneskiinstruktør kurs: dag 1 og dag 2
Skiinstruktør kurs dag 3, 4 og 5

DAG 1	*DAG 2*	*DAG 3*	*DAG 4*	*DAG 5*
Sikkerhet Barn er barn Øvelser/progresjoner/lek Undervisning 1 til 1 elev nybegynner	Bevisstgjøring av egne skiferdigheter Tekniske grunnprinsipper Skolesvinger/nivåsvinger Gruppeoppgave undervisning	Egenferdighet/tekniske grunnprinsipper Øvelser/progresjoner Undervisning noe øvet barn/ungdom	Skolesvinger Metodikk Progresjoner	Undervisnings workshop med eksamen
LUNCH	**LUNCH**	**LUNCH**	**LUNCH**	**LUNCH**
Øvelser/progresjoner/lek Undervisning 1 til1 elev nybegynner Undervisning 1 til 2 elever nybegynnere Gruppeoppgave og refleksjon Oppsummering av dagen Gjennomgang av tekniske – Grunnprinsipper	Øvelser/progresjoner Undervisning nybegynnere/noe øvet Lavterskel freestyle/grønt nivå Kommunikasjon/barns psykososiale og motoriske utvikling Oppsummering og avslut-tende gruppeoppgave	Skolesvinger/egenferdighet Øvelser/progresjoner Undervisning/lek/refleksjoner Kommunikasjon med elever og foreldre Yrkesrollen som instruktør	Sikkerhet i bakken/førstehjelp Lavterskel Freestyle/under-visning Gruppeoppgave teori/teoritest Forberedelser praktisk eksamen	Ferdighets workshop med eksamen Oppsummering av kurset/evaluering/individuelle tilbakemeldinger

ALPIN SKICOACH NORGE

Alpin Ski Coach Norge (ASCN)er en helt ny alpinutdanning i Norge som tar deg som skikjører opp til et nivå, der du kan veilede andre skikjørere på det nivået du har tatt din Ski Coach utdanning.

ASCN har 3 nivåer på utdanningsstigen, blå/rød, rød/svart og svart.

ASCN passer for alle som har lyst til å veilede andre og skape smil, glede og mestring.

Nivå blå/rød, nivå rød/svart og nivå svart har alle 16 års aldergrense.

ASCN vil også gjøre deg som skikjører mer bevisst på din egen skikjøring og du får med deg verktøy som gjør at du kan bedre din ferdighet ut fra selvregistrering når du selv står på ski.

Ideen og etableringen av ASCN står Eivind Nicander bak med firmaet Sommer Som Vinter (SSV) SSV ble etablert i 1996 med slagordet «En aktiv hverdag». SSV har utdannet nærmere 4000 skiinstruktører, skilærere og trenere med internasjonale sertifiseringer (DNS og NSF). SSV har i 25 år hatt ansvaret for Bærums Skiklub Skiskole i Kirkerud bakken. Eivind Nicander er utdannet pedagog og har trener og instruktør utdanning i 12 forskjellige idrettsgrener og har høyeste utdanning innen DNS som ISIA skilærer/Eurocard nivå 4 og som forbundstrener nivå 4 fra NSF.

ASCN vil starte opp sesongen 2027 i Nesfjellet.

Det å bli ski coach skal være en lærerik opplevelse og som vil gi deg en god start i å veilede andre skikjørere.

Hvis du som ASCN kandidat ønsker å gjøre alpin skikjøring som en mulig heltidsjobb i en skiskole/som trener eller som veileder, så er kombinasjon ASCN og instruktørutdanningen fra Den Norske Skiskole en god kombinasjon.

Alpin Ski Coach Norge ønsker dere velkommen til å bli våre nye Ski Coacher/skiinstruktører.

Det kreves deltagelse på egenferdighets- og pedagogisk seminar for å få sertifisering som ASCN coach.

EGENFERDIGHETSSEMINAR: MESTRING PÅ DITT NIVÅ 27. - 28. FEB. 2027

På egenferdighetsseminaret vil erfarne coacher/skilærere analysere dine ferdigheter og gi deg tips og øvelser som gir deg gode verktøy til selv registrering av egen skikjøring, slik at du kan optimalisere dine ferdigheter. Gjennom analyse og bevisstgjøring av dine skitekniske kvaliteter så kan vi love deg noen utfordrende dager på Nesfjellet.

Vi setter opp 4 varierte workshops:

1. Egenferdighet og bevisstgjøring av din skiteknikk.
2. Øvelser etter terrenget (terrenget underviser), trick og balanse
3. Videoanalyse av dine skiferdigheter.
4. Egenferdighets øvelser/tekniske grunnprinsipper.

Med 2 dager med våre skicoacher/skilærere så vil du garantert bli en mer bevisst skikjører.

Når du melder deg på så må du oppgi det nivået du kjenner er mest riktig for deg:

- Ferdighetsnivå blå/rød. Her kjører du trygt i blå løype og klarer deg bra i rød løype. Du synes svart løype er krevende og vanskelig.
- Ferdighetsnivå rød/svart. Her kjører du trygt i rød løype og klarer deg bra i svart løype.
- Ferdighetsnivå svart. Her kjører du komfortabelt i svart terreng, men ønsker å bli enda bedre.

Coacher/skilærere går inn på det nivået du er og tar deg derfra opp på et høyere nivå.

Skiinstruktør
Alpint Trinn 1

Freeski Trener 1

Kurspriser:

SKIINSTRUKTØR 8 000,-

BARNESKIINSTRUKTØR 3 500,-

PÅBYGG SKIINSTRUKTØR 4 500,-

SKICOACH EGENFERDIGHET 4 000,-

SKICOACH PEDAGOGIKK 4 000,-

Påmelding:
sommersomvinter.no

Informasjon:
Eivind Nicander tlf 975 87 029
info@sommersomvinter.no

Kost og losji må ordnes av hver enkelt deltager
Behøver du heiskort, pris 355,- pr dag

PEDAGOGISK SEMINAR: UNDERVISNING OG METODIKK.

På pedagogisk seminar vil du få nødvendige verktøy til å coache andre skikjørere på det nivået du selv holder.

HVA KJENNETEGNER EN GOD COACH OG GOD COACHING?

- Frigjøre og utvikle utøverens potensiale.
- Skape ønsket endring og forbedring.
- Hente ut det beste av utøveren.
- Skape godt samspill mellom coach og utøver.
- God observasjonsevne, se utfordringer, begrensninger og muligheter.
- Coaching er handlingsfokusert, en beveger seg fra nå situasjonen og mot et bestemt mål.
- Gi utøverne god støtte.
- Være løsningsorientert og finne riktige bevegelses mønstre.
- Gi utøveren hjelp med egenferdigheten og kunnskap om selvregistrening av egen skikjøring.
- Ha god forståelse på hva coaching er.
- En god coach skal være positiv, empatisk, omsorgsfull, entusiastisk, observant, tydelig, målrettet, tålmodig, kreativ, kunne bry seg og løsningsorientert.
- Kunne ta hensyn til utøvernes forventninger og skape realistiske mål.
- En god coach bryr seg genuint om utøverne de skal coache.
- Fremme utøvernes indre drivkrefter.
- Skape fremgang og feire suksesser.
- Ha god blikkontakt, skape tillit og gode relasjoner, skape psykologisk trygghet.
- Gi god faglig veiledning.
- Være ærlig med tilbakemeldinger.
- Være ydmyk og sette utøver i fokus.
- Ha høy skikompetanse.
- Være en god motivator.
- Gi gode verktøy for utvikling.
- God analyse evne. Skape refleksjoner.
- Være smidig, ha mental kompetanse til å bryte ned begrensninger og sperrer hos utøveren.
- Dra utøveren gjennom en bevisstgjørings-prosess.
- Kunne tilpasse løsninger.
- Flink til å fremme læring.
- Flink til å dele ferdigheter.
- Salgsteknikk/salg av skitimer.
- Ha god struktur på coachingen.
- Ha en god evne til å fokusere.
- Være til stede/være pålogget.
- Gi eierskap til utøveren.
- Skape god kjemi, vise omsorg.
- Ha kunnskap til å gjøre andre gode.
- Dynamisk og målrettet dialog.
  God til å kommunisere/riktig kommunikasjon/motiverende kommunikasjon/god veilednings kommunikasjon.
- Ha godt humør.
- Vise respekt for utøveren.
  Være en god motivator.
- Være fortrolig og stødig. Gi utøveren selvtillit.
- Øke prestasjonsevnen til utøveren.
- Være lekende og inkluderende.
- Være flink til å evaluere prosessen.

Det er en glede å skape mestring og gode skiopplevelser for andre skikjørere, det er virkelig moro å gi andre en mestringsfølelse og gleden du har av å håndtere utfordringene i bakken.

Du coacher på ditt nivå eller på et lavere nivå der elevene er. Etter totalt 4 dager med 8 workshops, vil du bli sertifisert Alpin Skicoach Norge på det nivået du selv holder.

ET STÆRKT SAMARBEJDE GENNEM NÆSTEN 20 ÅR

På Idrætshøjskolen i Danmark har vi gennem snart 20 år haft et rigtig godt og værdifuldt samarbejde med vores norske samarbejdspartner omkring uddannelsen af vores elever. Hvert år får nogle af vores elever mulighed for at gennemføre Trinn 1 af den norske skiinstruktøruddannelse som en del af deres højskoleophold.

Det er et tilbud, som vi sætter stor pris på, fordi det giver eleverne mulighed for at kombinere deres passion for skisport med en konkret og anerkendt instruktøruddannelse.

Samarbejdet har gennem årene udviklet sig til et stærkt og tillidsfuldt partnerskab. Vores elever møder en høj faglighed, stort engagement og en undervisning, der både udfordrer og udvikler dem – både som skiløbere og som kommende instruktører. For os er det netop værdien i det langvarige samarbejde, der gør forskellen. Vi oplever, at vores norske partner har en rigtig god forståelse for vores højskole og vores elever, og det skaber en tryg og inspirerende ramme omkring uddannelsen.

Vi er meget glade for samarbejdet og ser frem til at fortsætte det i mange år endnu.

Nordjyllands Idrætshøjskole, Danmark.

10 / 10:

Et virkelig godt kursus til dig der gerne vil være ski instruktør i Norge, Sverige eller resten af verden! I marts måned deltog jeg i norsk skiinstruktør kursus level 1.

På kurset lærer man både meget om sit eget skiløb men også hvordan man opbygger en ski lektion samt pædagogikken omkring at være skiinstruktør. Instruktørerne giver konkrete værktøjer og noter til hvordan man underviser som man kan bruge når man er færdig og skal arbejde.

Jeg lærte virkelig meget omkring mit eget skiløb men også hvordan jeg kommunikerede undervisningen på den bedste måde. Virkelig gode instruktører især den norske legende Eivind Nicander. Kan 100 % anbefales!

Lasse Røhme

ANBEFALES!

Et seriøst og proft kurs med dyktige og erfarne kursledere. Jeg satte stor pris på fokuset som ble lagt på ski-lek i undervisningen, og jeg fikk utviklet mine egne ferdigheter enda mer.

Johan N. Bakken Ramstad

ØNSKER DU VIDEREUTDANNING?

Trinn 2 Alpint Skiinstruktørkurs med IVSI sertifisering fra Den Norske Skiskole.

Ferdighetsnivå - Svart løype

Alder: Fra 16 år
Dato: 20/4 til 30/4
Pris: 11 500,-

Kontakt oss for mer informasjon!

SOMMER SOM VINTER

ALPIN SKICOACH NORGE

Norges Skiforbund

DEN NORSKE SKISKOLE SNOWSPORTS.NO