



# KURSPLAN SKIDCOACHUTBILDNINGEN

## *Utbildning Certifierad skidcoach*

Utbildningen behandlar "Skidor hela livet" stadiet i Svenska skidförbundets utvecklingsmodell för längdskidor.

## *Målgrupp*

Utbildningen vänder sig till dig som vill leda motionsgrupper i åldersspannet 15år och äldre i förening eller i privat regi. Du ska ha fyllt 18 år för att gå utbildningen.

## *Förkunskaper*

För att vara behörig att delta på utbildningen ska du ha genomfört den webbaserade "Introduktionsutbildning längdskidor" på 3h. Länk till utbildningen:

<https://www.skidor.com/Grenar/langdakning/Utbildning/varautbildningar/introduktionsutbildningenlangdskidakning/>

Du ska också ha grundläggande praktisk färdighet, dvs behärska alla deltekniker i klassisk och skejt på skidor och gärna också rullskidor.

## *Utbildningsform och upplägg*

Utbildningen sker genom ett varierat lärande och består av både teoretiska och praktiska moment. Utbildningen består av:

- 1 fysisk utbildningshelg fredag-söndag
- 1-1,5 dags digital utbildningsträff
- 10h praktik på hemmaplan
- 1 avslutande fysisk utbildningsträff som dessutom innehåller en examinerande certifiering.

Utbildningen startar under hösten och avslutas våren därpå.

Utbildningens totala tidsomfattning är ca 50-55 utbildningstimmar.



### *Utbildningens innehåll och mål*

I de **teoretiska** delarna ingår ledarskap och pedagogiska arbetsmodeller, träningslära, rörelseförståelse, begreppet skidteknik, biomekanik, teknikanalys och grundläggande träningsplanering.

Vid den teoretiska genomgången av funktionsträning ingår hållning, bålstabilitet, rörlighet, balans, styrka samt stabiliserande och kraftutvecklande muskulatur.

I de **praktiska** delarna ingår teknik och metodik på skidor, rullskidor och skidgång. Du kommer att testa olika intensitetszoner och skapa en förståelse kopplat till puls och upplevd ansträngning.

Det ingår dessutom att genomföra ett pass med funktionsträning samt övningar på skidor/rullskidor som syftar till att förbättra funktion och teknik.

Vid din praktik på hemmaplan ska du genomföra teknikanalys samt coacha en skidåkare med grunderna i teknik.

### *Kursmaterial*

- Skidor för ungdom, SISU Idrottsböcker
- Bättre skidteknik – webb SISU Idrottsböcker
- Skidor Vill webb - [www.skidorvill.se](http://www.skidorvill.se)

### **Hämtas via skidor.com**

<https://www.skidor.com/Grenar/langdakning/Utbildning/litteraturochstudmaterial/Skidorhelalivet/>

### *Certifiering*

Certifiering som skidcoach innebär att du gör ett praktisk prov och därmed godkänns av Svenska Skidförbundet att verka som skidcoach.

För att behålla din certifiering krävs att du genomför ett fortbildningstillfälle per år. Dessa kan ske digitalt eller fysiskt.