



Trinn 1 Alpint ukeplan/ Trener 1 Freestyle

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Økt 1	Egenferdighet/ teknikk	Egenferdighet/ Tekniske grunn prinsipper	Sikkerhet/ førstehjelp	Praktisk pedagogikk i skiskolen	Barne skiskole, metodikk og øvelser	Skolesvinger	Praktisk undervisning
Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
Økt 2	Egenferdighet/ teknikk. Lavterskel freestyle	Egenferdighet/ Tekniske grunnprinsipper	førstehjelp Sikkerhet i park og freestyle andlegg.	Praktisk pedagogikk i skiskolen. Lavterskel freestyle rettet mot barn/ ungdom	Barne-skiskole, metodikk og øvelser Lavterskel freestyle rettet mot barn/ ungdom	Skolesvinger	Praktisk undervisning
Teori	Presentasjon av DNS tekniske grunnprinsipper	Sikkerhet Førstehjelp	Pedagogikk Lederskap Barmark.	Barns psykososiale og motoriske utvikling	Barneområde Skileikområde Bygging av lavterskel elementer	Reiseliv og yrkesrollen Trenerrollen Teoritest	Evaluering og avslutning
Utstyr		Video hvis man ønsker			Benytte barne- området		

Timefordeling

- 25 timer egenferdighet/ analyse/ Barmark
- 10 timer sikkerhet/ førstehjelp/ parkelementer/
- 20 timer pedagogikk / hovedsaklig rettet mot barn/ lavinstegs øvelser freestyle.
- 3 timer ledelse.
- 7 timer metodikk/ praksis
- 3 timer Reiseliv/ yrkesrolle/ Trenerrollen.
- 2 timer tester/ evaluering.
- TOT 70 timer.