



OSLO
SKIKRETS

Treningslederkurs/Trener I kurs langrenn 28-29. okt og 3-4. februar

Oslo skikrets inviterer til Trener I kurs(45 t) med mulighet å bare ta Treningslederkurs 16 t, hvor en modul er e-læring. Trener I kurset er på totalt 45 timer, hvor 15 timer er e-læring. Kurset gir en innføring i grunnprinsippene for skitrening for barn alderen 6-12 år. Aldersgrense deltakere er 16 år. Krav om minimum 75 % tilstedeværelse.

Kursdager:

Lørdag 28 oktober kl. 10:00-17.00

Søndag 29 oktober kl. 10:00-17.00 *Bare Trener I*

Lørdag 3. februar kl. 10:00-17.00

Søndag 4. februar kl. 10:00-17.00 *Bare Trener I*

Oppmøte: Tistedalen Skianlegg, 1792 Tistedal, Google Maps:

<https://www.google.no/maps/place/Tistedalen+Skianlegg/@59.1220002,11.4814449,18z/>

Treningsleder består av de 4 modulene; Utvikling av skiferdighet, Trenerrollen, Skitrening på barmark og Skitrening på snø. Trenerrollen må tas både en del teori og en del egen e-læring.

Modulene for Trener I er: Utvikling av skiferdighet, Trenerrollen, Skitrening på barmark og Skitrening på snø. Trenerrollen må tas både en del teori og en del egen e-læring, Idrett uten skader, barneidrettsbestemmelsene, Aldersrelatert trening, Ski for Funksjonshemmede, Treningsplanlegging, Skitrening på snø II, Utstyr og smøring, Rulleskitrening, førstehjelp.

Oppskrift e-læringen, ta helst på forhånd: gå inn på <https://kurs.idrett.no/>

- Logg inn i høyre hjørne Min Idrett bruker
Velg særforbund- Norges Skiforbund
- Velg Trener I, Ta bare modulen: "Trenerrollen" om du tar Treningsleder
- Velg Trener I, Ta alle modulene om du tar hele Trener I

Utstyr begge dager høst; ta med joggesko og utetøy, rulleski utstyr skøyting eller kombi, ta med egen mat og drikke

Pris: 850,- inkluderer kurshefte

Kursholder: Kari M. Sylten: 90993640

Påmelding: Frist: **20 oktober** Klubben må være orientert, de faktureres. Meld på **her**

Spørsmål: tove.andersen@skiforbundet.no