



Program Trener 2 kurs 2024

Dette kurset utdanner trenere til nivå 2 i Trenerløypa. På nivå 2 er det fokus på deltagelse og utvikling. Trener 2 dekker breddeidrettens basiskrav sammen med Trener 1. Gjennom studiet får trenere kompetanse til å ivareta og videreutvikle utøvere i målgruppen fra nybegynner til viderekommen på en kvalitativt god måte. Trener 2 skal gi økt kompetanse i hundekjøring som konkurranseidrett, og hvordan du kan videreformidle denne kunnskapen på en god måte. Kurset gjelder for alle grener.

Kurset fokuserer i stor grad på å øke kunnskapen om tekniske krav for idretten, samt øke deltakerens kompetanse innenfor treningslære for hund og menneske.

For å gjennomføre kurset kreves det at du har gjennomført og bestått trener 1 og er motivert for å prioritere de timene som skal til. Kurset har en stor grad av egen praksis, der du skal praktisere trenerrollen i en gruppe eller overfor en enkeltutøver.

HELG 1; FELLES NORDISK, SLEDE OG BARMARK 03.05 - 05.05:

Fredag 03.05

14:00-14:10 Velkommen - Alle

14:10-17:00: Trenerrollen og klubbmiljø v Monika Hallan

17:15- 18:00: Grunnleggende treningsprinsipper hund og menneske v Aslaug Håvardrud

18:00-19:00: Felles middag

19:00 - 20:45: Grunnleggende om utholdenhetstrening, styrke, spenst og hurtighet. V Aslaug Håvardrud og Yngve Hoel

Lørdag 04.05

09:00-12:00 Tekniske ferdigheter. ENTEN slede eller rulleski. Rulleski v Yngve Hoel, Aslaug Håvardrud og Monika Hallan og slede v Wiebke Höfers

12:00-13:00 Lunsj, egen medbragt

13:00-19:00 Treningsplanlegging og arbeidskrav i idretten del 1 v Yngve Hoel

19:00-20:00 Felles middag

20:00-21:00 Fri diskusjonstid v Monika Hallan

Søndag 05.05

9:00 - 12:00 Hundetrening – hundens arbeidskrav i hundekjøring v Monika Hallan

12:00 -13:00 Lunsj, egen medbragt



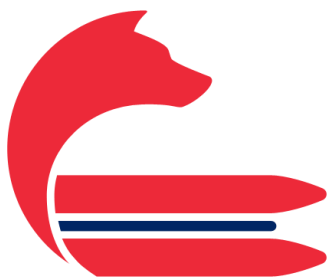
13:00 -17:00 Paraidrett v Wiebke Höfers

17.00 – 17.15 Gjennomgang av arbeidsoppgaver som gjennomføres til neste kurshelg v Aslaug Håvardrud

- **Oppmøte:** Kurset foregår på Åstjern. Oppmøte fredag kl. 14.00 i Åstjernstua, for teoretisk del. Dere trenger noe å skrive på og med. Vi fordeler hytter i etterkant.
<https://astjern.no/>
- **Måltider:** Åstjern serveres felles middag fredag og lørdag på forbundets regning. Andre måltider tar deltakerne selv med. Husk å ha med nok mellommåltider og drikke. Vi har tilgang til kjøkken.
- **Pauser:** Pauser legges inn etter behov.
- **Overnatting:** Vi sover på hytter. To og to deler rom. Man må ha med eget sengetøy/sovepose og håndklær.
- **Hundehold:** Denne helgen har **ikke** opplegg med hund, det er likevel tilrettelagt for hund, slik at det skal være mulig å ha med hund ved behov. Hunder kan sove i bil eller i bur inne i hytta, og det blir avsatt tid til stell og lufting av hunder mellom aktivitetene. Det er gode treningsforhold i området.
- **Betaling:** Egenandel på 2000 kr kan betales på Vippsnummer 590889 eller til konto 5134.06.06306 Fra utlandet: IBAN: NO 16 7874 42 00 791 BIC/SWIFT: DNBANOKK XXX NB: Husk å skrive inn i meldingen hva betalingen gjelder og for hvem når du betaler direkte til bankkontoen. Betalingsfrist: 23.04.24
Gi beskjed dersom klubben skal betale, slik at vi kan sende ut faktura.
- **Pakkeliste:**
 - Treningsklær og sko
 - Ytterklær etter vær
 - Rulleski, skøytestaver med rulleskipigg og skisko (Meld fra så fort som mulig om du trenger å låne).
 - Noe å notere på og med
 - Sengetøy
 - Frokost, lunch og mellommåltider

WEBINARER FELLES:

- **06.06 kl. 19.00**
NHF's regelverk med TD Bent Aaseby



NORGES HUNDEKJØRERFORBUND

- **11.06 kl. 19.00**
Mental trening for utøvere i hundesport - med mentaltrener og hundeinstruktør Eva Marie Wergård
- **Avventer dato kl. 19.00**
Opptrening av deg selv og hunden til konkurranse – hvordan bygge opp en god hund – med verdensmester i Canicross – Tessa Phillipaerts
- **07.08 kl. 19.00**
Opptrening av konkurransehunden – hvordan bygge opp gode hunder og et godt spann med mellomdistansekjører Sissel Wolf Mølmen
- **21.08 kl. 19.00**
Ivaretagelse av hunder gjennom hard trening og lange løp – helse, stell og føring med veterinær og hundekjører Guro Byfuglien
- **Avventer dato kl. 19.00**
Fra valp til voksen trekkhund med veterinær og hundekjører

PRAKSISARBEID MELLOM HELGENE

Ved avslutning på kurshelg 1 blir det gjennomgått oppgaver som skal gjennomføres til kurshelg 2. Det vil være en individuell oppgave og en gruppeoppgave.

HELG 2 (HER KAN DU VELGE EN GRENSPESIFIKK HELG ELLER DELTA PÅ BEGGE)

2a) NORDISK, BARMARK, SPRINT og MELLOMDISTANSE SLEDE 30 august. – 01. SEPTEMBER 2024:

Fredag 30.08

14:00-16:00: Treningslære og arbeidskrav utøver del 2

16:00 – 20:00: Gjennomgang av praksisøker, alle presenterer sitt opplegg. To av gruppene holder sin økt for resten av gruppa. Øktene evalueres.

20-21 Middag



Lørdag 31.08

9:00 - 11:00: Treningslære og arbeidskrav utøver del 2

11:00 - 12:00 Lunsj

12:00 -14:00: Trening av hund til konkurranse – Teori

14:00 - 17:30: Skiteknikk – Fysisk økt på rulleski, inkludert evaluering inne

18:00- 19:00: Middag

19:00-21:00: Trening av hund til konkurranse – fysisk økt

Søndag 01.09

09:00 – 12:00: Treningsplanlegging og kvalitetssikring av trening – teori inne

12:00-12:30 Lunsj

12:30 – 13:30: Slede teknikk – Teori inne

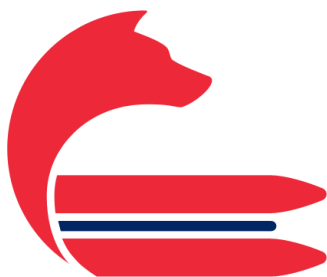
13:30 – 16:30: Teknikk løping, sykkel og kickbike – Teori inne felles for alle grener, deretter valgfri økt ute (Linn/Viktor Sinding Larsen?)

16.30 – 17.00: Evaluering og oppsummering av kurset

- **Kursholdere:** Aslaug Håvardrud, Yngve Hoel, Monika Hallan og Viktor Sinding Larsen
- **Sted og oppmøte:** Kurset vil foregå på Håvardrud Seterliv i Tinn, som drives av søsteren til Aslaug! <https://seterliv.no/>

Oppmøte på fredagen inne i forelesningssalen, ha på treningstøy og sko, og ha med ytterklær etter været. Møt opp uten hund i første omgang.

- **Måltider:** Vi får servert felles middag fredag og lørdag, andre måltider er medbrakt. Det blir mye aktivitet denne helgen, så ha tilgang på mellommåltider og vann.
- **Pauser:** Vi legger opp til pauser underveis. De fysiske øktene vil bestå av både trening, og diskusjon før, under og etter økta.
- **Overnatting:** Vi vil bo på Håvardrud seterliv. Vi bor på hytter, og to og to vil dele rom, dersom dere har preferanser på romdeling, er det fint om dere tar kontakt. Man må ha med sengetøy/sovepose og håndklær selv.
- **Hundehold:** Denne helgen har noe opplegg med hund, og det er tilrettelagt for hund gjennom helgen. Hunder kan sove i bil eller i bur inne i hytta, og det blir avsatt tid til stell og lufting av hunder mellom aktivitetene.
- **Pakkelliste:**
 - Treningsklær og sko til aktivitet/løping
 - Ytterklær etter vær



NORGES HUNDEKJØRERFORBUND

- Rulleski, skøytestaver med rulleskipigg og skisko (Meld fra så fort som mulig om du trenger å låne).
- Sykkel eller kickbike, hjelm og (evt) sykkelsko
- Noe å notere på og med
- Sengetøy
- Frokost, lunch og mellommåltider

OG/ELLER

2b) SLEDE LANGDISTANSE 27. SEPTEMBER – 29. SEPTEMBER 2024

Praktisk og erfaringsbasert temahelg for utøvere innen slede langdistanse

Fredag 27.09. (oppmøte på Grimsbu Turistsenter)

16:00 - 17:00 Bli kjent møte

17.00 - 20.00 Trenerrollen i langdistanse, presentasjon av gruppeoppgaven.

Lørdag 28.09. (på Spirit of Patagonia Kennel)

9:00 - 10:30 Hundehold utendørs, regler og praktiske løsninger

10:30 - 11:30 Hund i flokk, hva bør en trekkhund kunne?

11:30 - 12:30 Lunsj

12.30 -15:00 Hundehelse, stell, atferd, fôring og oppdrett / avl (Veterinær Oda Ingstad)

15:00 -16:00 Utstyr

16:00 - 17:00 Arbeidskrav og kapasitetsanalyse i slede langdistanse (på Grimsbu Turistsenter)

18:00 - 19:00 Middag

20:00 - 22:00 Treningsøkt hos Spirit of Patagonia Kennel

Søndag 29.09. (på Spirit of Patagonia Kennel)

10:00 - 11:00 Løpsrutiner og sjekkpunktrutiner

11:00 - 12:00 Sportslig opptreden i løypa - Fairplay

12:00 - 13:00 Lunsj

13:00 - 14:30 Treningsplanlegging for spannhunder LD (på Grimsbu Turistsenter)

14:30 - 15:00 Oppsummering og avslutning



Vi gjør oppmerksom på at dette programmet gir en innføring i hva som er viktig å kjenne til, for å kunne veilede andre innen hundekjøring langdistanse. Det er likevel viktig å presisere at langdistanse er en kompleks gren, der erfaring spiller en stor rolle for evnen til å kunne veilede andre. Et viktig ledd i trenerutdanningen er derfor eget ønske om å gjøre erfaringer og tilegne seg kunnskap innen grenen.

- **Kursholdere:** Hernan Maquieira og veterinær
- **Sted:** Folldal. Overnatting på Grimsbu Turistsenter Motell og Camp, Folldalsveien 3954, 2582 Grimsbu (<https://goo.gl/maps/tVnPsJXTXzdwsSen6>) og praktiske økter på Hernan sin kennel Spirit of Patagonia. Folldalsvegen 3374, 2580 Folldal. (<https://goo.gl/maps/QMuCaagVba8ziCmA6>).
- **Utstyr:** Noe for å skrive notater. Klær til å være ute, både i kennelen og på treningsøkta. Hvis du ønsker, du kan ta egne hunder, men det er elgjakt og Folldal Trekkhundklubb har en muntlig avtale med jaktlagene på at vi kun trener når det er mørkt.
- **Overnatting:** Kurset er inkludert overnatting. Overnatting på Grimsbu Turistsenter Motell og Camp, Folldalsveien 3954, 2582 Grimsbu (<https://goo.gl/maps/tVnPsJXTXzdwsSen6>)
- **Måltider:** Felles middag lørdag. Andre måltider er medbrakt. Kurshelg på Spirit of Patagonia Kennel, Folldalsvegen 3374, 2580 Folldal. (<https://goo.gl/maps/QMuCaagVba8ziCmA6>) til Hernan Maquieira.
- **Mål for helgen:** Deltakerne på kurset skal ha et bevisst forhold til ansvaret man har når man veileder andre. Reiser hjem med kunnskap som kan brukes til å veilede ferske LD hundekjørere som skal/vil begynne å konkurrere.

E-læring

Husk å gjøre E-læringen i forkant av kurset. Modulene finner du på ekurs.nif.no

For å finne e-læringskursene:

Steg 1: Gå inn på linken over

Steg 2: Velg «trenerløypa» i hovedmenyen øverst til venstre på siden. Her finner dere alle kursene dere skal ha gått gjennom før samlingen.

Modul 1: Aldersrelatert trening 2 (3t e-læring)

Modul 2: Idrettsernæring modul 1 (2t e-læring)

Modul 3: Idrettsernæring modul 2 (2t e-læring)



Modul 4: Spiseforstyrrelser (3t e-læring)

Modul 5: Ren utøver (2 t e-læring)

PRAKSISTIMER 75 TIMER

Telling av praksistimer starter ved avslutning på kurshelg 1, og avsluttes når man har gjennomført timene.

- 1 praksistime er 45 minutter
- Praksisen skal omhandle trening og utvikling av gruppe eller utøver
- Treningsarbeidet skal gjøres iht til en overordnet plan. Planen sendes inn til post@sleddog.no ved oppstart av praksis
- Rapport på gjennomført bruk av praksistimene sendes inn til post@sleddog.no ved avsluttet praksis
- Plan og rapport kan utformes slik du selv mener det er mest hensiktsmessig, men skal inneholde overordnet målsetning og viktigste tiltak/metoder

Når e-læring, kurshelger, webinarer, gruppeoppgaver og praksis er gjennomført og bestått – er trener 2 utdanningen fullført!

Velkommen på kurs!