



# OSLO SKIKRETS

## TRENER II KURS ALPINT

Oslo Skikrets inviterer til Trener II kurs alpint med oppstart 12. november 2018. Kurset er beregnet for skitrenerne og treningsledere som arbeider med ungdom fra 13-16 år. Kurset er praktisk rettet og formålet er å sette deltakeren i stand til å gjennomføre grunnleggende og allsidig alpinaktivitet ungdom. Kurset er på 75 timer, derav 15 t e-læring. Krav om 75 % oppmøte og å bestå e-modulene for å få godkjent. Nedre aldersgrense for deltakelse er 16 år.

### Hvor og når:

Mandag 12 november kl. 1830-2030 intro og teori Kjelsås klubbhus (Grefsen stadion, Neptunveien 8)

Mandag 19/26 november og 3 desember barmark kl. 1830-2030 (Disen skole)

26.-27.1. (ankomst kveld 25.1.) – Fartssamling på Ål

18.-21. februar (i vinterferie) – Slalåm og Storslalåmhelg (Oslo området, spesifikt sted ikke bestemt enda)

### Pris:

Kursavgift: 3000,- Klubbene blir etterfakturert fra Skikretsen, viktig at klubben derfor orienteres om deltakelse

Kurs på Ål: overnatting ca. 700,- pr natt + heiskort (betales på stedet)

Annet: heiskort Oslo

**Kursholder:** Kasper Sjøstrand, mob. 93034366

**Målgruppe:** Skitrenerne, treningsledere for ungdom 13-16 år

**Opptakskrav:** Gjennomført Trener I kurs

**Moduloversikt:** 15 Moduler (inkl. e-læring):

Arbeidskrav alpint, Treningsprinsipper & planlegging, klubbmiljø, hurtighet & spenst, styrke & basistrening, Koordinasjon, Utholdenhet, PM eksamen, Alpin skiteknikk, Storslalåm teknikk, Slalåm teknikk, Fart, Utstyrstilpasning, Videobruk, Praktisk metodisk eksamen.

- → E-læring tas FØR kursstart, send alle kursbevis/screenshot av bestått kurs samlet til: [elisabeth.uhlig@skiforbundet.no](mailto:elisabeth.uhlig@skiforbundet.no)

Gå inn på: <https://ekurs.nif.no/course/index.php?categoryid=60> (logg på med MinIdrett)

følgende 9 kurs; Koordinasjon, Idrettsernæring I, Idrettsernæring II, Spiseforstyrrelser, Aldersrelatert trening II, Ren utøver, Trening av kondisjon og utholdenhet, Spenst og hurtighet, Bevegelighet

**Påmelding** - Påmeldingsfrist 1. november kl.23.00