



OSLO SKIKRETS

Oslo Skikrets inviterer til Treningslederkurs kurs på 16 timer og er basert på mye praksis. Kurset består av 4 moduler: Utvikling av skiferdighet, Trenerrollen, Skitrening på barmark og Skitrening på snø, hvorav modulen Trenerrollen inneholder også et e-læringskurs. Treningsleder kurset er starten på Trenerløypa og kan oppgraderes til Trener I ved å ta de resterende 30 timene. Kurset gir en innføring i grunnprinsippene for skitrening for barn alderen 6-12 år. Aldersgrense deltakere er 16 år. Krav om minimum 75 % tilstedeværelse.

Sted: Idrettens hus Ekeberg, Ekebergveien 101, 3 etg, rom *Bakrommet* (helt innerst i gangen)

Kursdager:

Lørdag 20. oktober kl. 9.00- 14.30 Teori og praksis barmark

Lørdag 19. januar kl. 9.00 – 14.30 Teori og praksis ski (info om sted kommer senere)

Mat: vi stiller med lunsj, kaffe/te/vann – anbefales å ta med mellommåltider etter behov

E-læringen skal være gjennomført før kursoppstart:

Gå inn på: <https://ekurs.nif.no/>

- Logg inn med Min Idrett bruker
 - Velg særforbund- Norges Skiforbund
 - Velg Trener I, ta modulen Trenerrollen
- Kopi av kursbevis/skjerdump av bestått modul sendes til elisabeth.uhlig@skiforbundet.no

Utstyr: oktober: joggesko, januar: ski, uteklær alle dager, husk skifteklær

Pris: 850,- (inkl. lunsj) – faktura sendes til klubben din, derfor er det fint om du orienterer klubben om deltakelsen

Kursholder:

Erling Pettersen Vollan (mob.97568151)

Meld på

Påmeldingsfrist er 6.oktober

Spørsmål: Elisabeth Uhlig-Nordølum (Oslo skikrets)

elisabeth.uhlig@skiforbundet.no