

Oslo Skikrets inviterer til Trener I kurs på 45 timer, hvorav 1/3 er e-læring. Kurset retter seg mot trenere og ledere (min. 16 år) som tilrettelegger for langrennsaktivitet for barn i alderen 6-12 år. Dette er første trinnet på Trenerløypa til Skiforbundet og gir grunnlag for deltakelse i Trener II.

Kurset er basert på mye praksis. Det vil være en gruppeeksamen på slutten for å prøve ut det en har lært. Det settes krav til minimum 75 % oppmøte.

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

Kursdager:

Lørdag 3.november kl.9-16.30: teori og praksis barmark

Søndag 4. november kl. 10-15.30: teori og praksis rulleski og barmark

Helgen 18-20. januar - teori og praksis ski (nærmere info og sted kommer)

Mat: vi stiller med lunsj begge dager, 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 modulene; Trenerrollen, Trening uten skader, Barneidrettens verdigrunnlag, Aldersrelatert trening og Ski for funksjonshemmede
- Kopi av kursbevis/skjermdump av bestått modul sendes til [elisabeth.uhlig@skiforbundet.no](mailto:elisabeth.uhlig@skiforbundet.no)

Utstyr: lørdag: joggesko, søndag: rulleski og joggesko, uteklær alle dager, husk skifteklær

Pris: 1500,- (inkl. lunsj) – faktura sendes til klubben din, derfor er det fint om du orienterer klubben om deltakelsen

Kursholder:

Katrine Horsberg Lange (mob.97186340)

Meld på

**Påmeldingsfrist er 19.oktober**

Spørsmål: Elisabeth Uhlig-Nordølum (Oslo skikrets) [elisabeth.uhlig@skiforbundet.no](mailto:elisabeth.uhlig@skiforbundet.no)