



OSLO SKIKRETS

TRENER I KURS ALPINT

Oslo Skikrets inviterer til Trener I kurs alpint med oppstart 7. november 2017. Kurset er beregnet for **skitrenerne og treningsledere som arbeider med barn opp til 12 år**. Kurset er praktisk rettet og formålet er å sette deltakeren i stand til å gjennomføre grunnleggende og allsidig alpinaktivitet for barn. Kurset er på 45 timer hvor ca. 32 t teori og praksis, ca. 13 t e-læring. Krav om 75 % oppmøte og å bestå e-modulene for å få godkjent. Nedre aldersgrense for deltakelse er 16 år.

Hvor: Ekeberg og Grefsen

Når:

- 7.11. Teorikveld (kl.17-20) klubbhuset Kjelsås IL (Grefsen stadion, Neptunveien 8)
- 14.11. Teorikveld (kl.17-20) klubbhuset Kjelsås IL
- 21.11. Teorikveld (kl. 19-21) Idrettens hus Ekeberg (3.etg. «Bakrommet», Ekebergveien 101)
- 28.11. Teorikveld (kl.19-21) Idrettens hus Ekeberg

- 1.-2.12. Praksishelg 1

- 16.-17.12. Praksishelg 2

→ gjennomføres i Oslo området, der det er best forhold på tidspunktet

→ Heiskort betales selv

Kursholder: Kasper Sjøstrand, mob. 93034366

Spørsmål rundt påmelding o.l.: Elisabeth Uhlig-Nordølum, Oslo Skikrets

elisabeth.uhlig@skiforbundet.no

Moduloversikt: 14 moduler (inkludert e-læring): trenerrollen, treningsplanlegging, utvikling av skiferdighet, idrettens verdier og holdninger, aldersrelatert trening, grunnteknikk i alpint, grunnteknikk korte og lange svinger, integrering, introduksjon av fart, løypestikking, barmarkstrening, utstyr, førstehjelp

→ E-læring tas FØR kursstart, send alle kursbevis/screenshot av bestått kurs samlet til:

elisabeth.uhlig@skiforbundet.no

Gå inn på: <https://ekurs.nif.no/course/index.php?categoryid=59>

Logg inn med Min Idrett-bruker og ta følgende 5 kurs: Trenerrollen, Idrett uten skader, Barneidrettens verdigrunnlag, Aldersrelatert trening, Ski for Funksjonshemmede

Påmelding (Påmeldingsfrist 30.oktober 2018)

Pris: 1500,- **Viktig:** Klubbene blir fakturert i etterkant av kurset, viktig at klubben derfor informeres om din deltakelse!