

Troms Skikrets inviterer i samarbeid med Norges skiforbund (NSF) til Grasrottrenerkurs på Tromsø Skistadion, Templarheimen den 13.09.2021. Kurset starter kl 17:00 og vil vare til ca 21:00. Det gjennomføres primært på Tromsø skistadion, vil bli gjennomført i henhold til gjeldende smittevernregler.

### **Målgruppe:**

Grasrottrenerer er steget før NSF sin trenerløype, og er myntet på kursdeltagere som skal gi begynneropplæring på ski.

Kurset rettet mot skitrenere, men egner seg også godt for barnehageansatte, AKS-/SFO-ansatte, foreldre, barneidrettstrenere og allidrettstrenere som ønsker å jobbe for å skape skiglede og drive skiopplæring på en entusiastisk måte.

### **Læringsmål:**

1. Ta på/av ski/rulleski og staver
2. Reise seg opp etter fall på ski og finne balansen
3. Få kontroll på skiene/rulleskiene
4. Enkel tyngdeoverføring
5. Gli på skiene/rulleskiene
6. Stoppe
7. Utnytte terrenget eller teknikk for å skape fart

### **Oppbygging og gjennomføring av kurset:**

Grasrottrenerkurset tar 8-16 timer å gjennomføre. Kurset er lagt opp som 4 timer praktisk jobbing med kurslærer og resten av kurset er e-læring og svar på oppgaver.

Kurset krever ingen forkunnskap. Nedre aldersgrense for å delta på kurset er 15 år.

Kursledere vil være Espen Rognli og Ståle Walderhaug fra Kvaløysletta Skilag.

Maksimalt antall vil være 20. Dersom ikke alle får plass på det første kurset vil vi sette opp nytt kurs så snart som mulig.

Det vil ikke være noen kursavgift for gjennomføring av Grasrottrenerkurset.

Påmelding og spørsmål sendes på epost til: Ståle Walderhaug (telefon 90766069) , [stalew@gmail.com](mailto:stalew@gmail.com). Før opp navn, klubbtilhørighet og telefonnummer.

Frist for påmelding: 10 september 2021