



AKERSHUS
SKIKRETS



Trener 1-kurs freestyle

*9.-11. januar 2015
Bærum*

Trener 1-kurs, freestyle

TID

Fredag	09. januar 2015	kl 17:00-21:00
Lørdag	10. januar 2015	kl 10:00-16:00
Søndag	11. januar 2015	kl 10:00-16:00

OPPMØTE

Bærum (nærmere beskjed blir gitt innen 03.01.15)

INSTRUKTØR

Mattis Røisland

PRIS

Kr 1.500,- pr. delt. inkl. matr.

- Dette er første steget på trenerutdanningen i freestyle
- Kurset er på totalt 45 timer
- Barmarksdelen arrangeres til våren

E – læring må være gjennomført før første kursdag!

- Trenerrollen
- Idrett uten skader
- Barneidrettens verdigrunnlag
- Aldersrelatert trening spesifikt for ski
[Klikk deg inn her for å gjennomføre e-læringen](#)

TIDSPLAN

Fredag 9. januar 2014 kl 17:00-21:00 TEORI + PRAKSIS

- Introduksjon til kurset (teori)
- Barmarkstrening tilpasset freestyle (praksis+teori)

Lørdag 10. januar kl 10:00-16:00 TEORI + PRAKSIS

- Utvikling av grunnleggende skiferdigheter
- Trenerrollen
- Integrering og aldersrelatert trening
- Introduksjon av disipliner i freestyle
- Trening i skibakken (praksis)

Søndag 11. januar kl 10:00-16:00 TEORI + PRAKSIS

- Grunnleggende dommermodul
- Trening i skibakken (praksis)



Ved evt. spørsmål om kurset,
ta kontakt med Eivind Gjeraker
tlf. 907 33 187
eivind.gjeraker@skiforbundet.no

Påmeldingsfrist 7. januar 2015

[Meld deg på her!](#)

All påmelding skjer elektronisk.
Påmeldingen er bindende.