

FINNMARK SKIKRETETS inviterer til kurs **Treningsleder langrenn:**

Målgruppe: Nåværende eller fremtidige trenere for barn opp til 12 år, som i utgangspunktet ikke ønsker å ta hele Trener 1.

Kursholder: Tine Klevstad (mobil 95101944)

Tid: 16 timer.

Når: Lørdag 6.juni 2015

Sted: Kautokeino skole

Gjennomføring

1. kursdag - lørdag 6. juni kl 10-18 (Tema trenerrollen og skitrening på barmark) 8 t

2. kursdag - skal være på snø. Tidspunkt avtales senere.

Utstyr

- Treningsklær både innendørs og utendørs aktivitet.
- Skifteklær, håndkle etc
- Matpakke lørdag
- Kursdeltaker vil få utdelt nødvendig materiell
- Ta med skrivesaker

Kursbeskrivelse

Opptakskrav: Ingen forkunnskaper kreves. Nedre aldersgrense 16 år.

Hva: Treningsleder langrenn er et lavterskel kurs der det fokuseres på å lære praktiske øvelser som kan brukes til trening av barn på klubbnivå. Det legges opp til mye lek og moro med øvelser som påvirker skiferdigheten til barn og unge på en god måte. Det stilles ingen krav til deltakerne på kurset ut over tilgangen på ett par ski.

Neste planlagte kurs: Kurset arrangeres i utgangspunktet som en del av et Trener I-kurs, der det er mulig å avslutte utdanningen etter 16 timer eller velge å gjennomføre resten av Trener I-kurset. Ved stor etterspørsel kan egne Treningsleder-kurs arrangeres. Kontakt din krets.

Overgangen til den nye Trenerløypa: Treningsleder langrenn tilsvarer det gamle T1 på 16 timer. Det er mulig å oppgradere et gammelt T1-kurs på 16 timer til et nytt Trener I-kurs på 45 timer ved å delta på et "oppgraderingskurs". Alternativt kan oppgraderingen skje ved å delta på de gjenstående modulene på et Trener I-kurs. Kontakt din krets.

Oversikt over innhold i kurset:

Modul	Innhold	E-lær	Teori	Praksis	Samlet tid
1.1	Utvikling av skiferdighet		2	2	4
1.2	Trenerrollen	3	1		4
1.01	Skitrening på snø I			4	4
1.02	Skitrening på barmark			4	4
	Totalt	3	3	10	16

