



ALPINT 

# KURSPLAN TRENERLØYPA

## Trener 1 Alpint

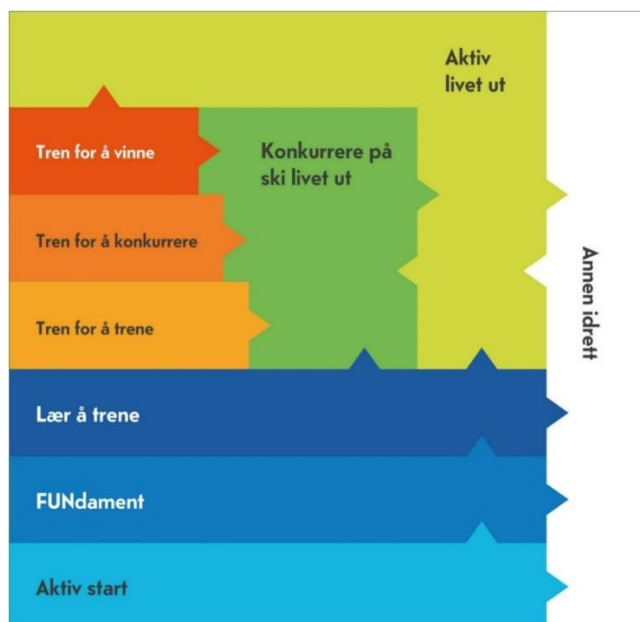


**ATTACKING**  
VIKINGS

## Forord

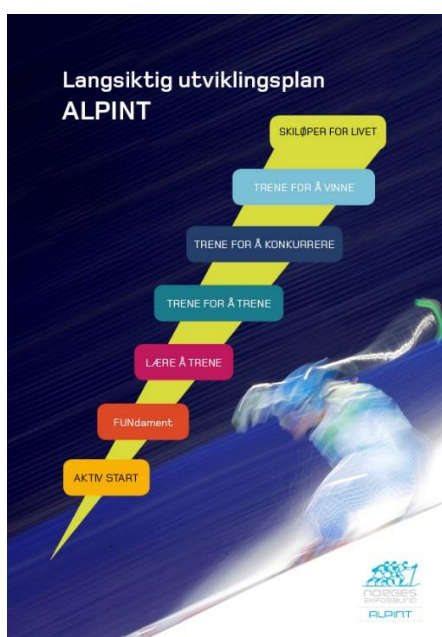
### Skiforbundets Utviklings Modell:

SUM tar utgangspunkt i å tilpasse løperens behov i ulike faser på utvikling, vekst og ambisjonsnivå slik at rekrutteringen blir større inn til skisport og å beholde dem lengre.



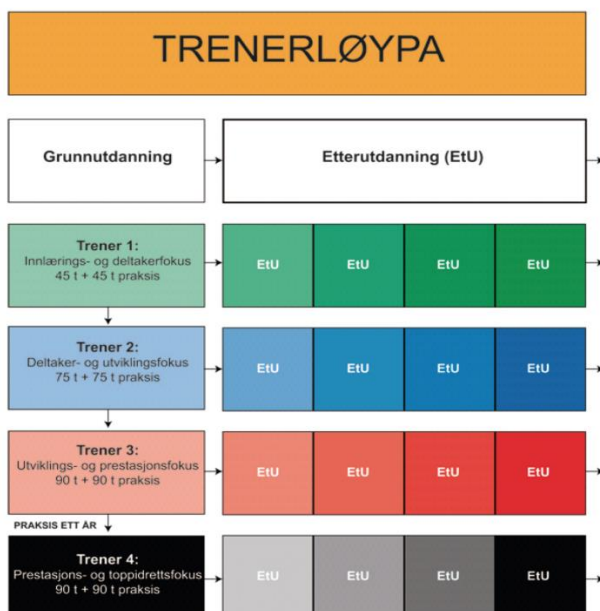
### Langsiktig Utviklingsplan ALPINT

Alpint har beskrevet hva de ulike alders og utviklingstrinn bør inneholde i et helhetlig perspektiv.



## Trenerløypa NIF

Norges Idrettsforbund endret trenerløypa i 2014 med ny struktur.



**Trener 1 Alpint kurset** dekker læringsmål i Trenerløypa og gir et innhold til SUM i utviklingsfasene:

<b>Aktiv Start</b>	6 år og yngre
<b>FUNDament</b>	9 år, 8 år og yngre
<b>Lære å Trene</b>	10 år Under 12

## 1. Mål

Trener 1 Alpint skal gi en **innføring i grunnprinsippene for utvikling av fysiske egenskaper og skiferdighet hos barn.**

Trener skal ha **fokus** på:

- Gode og morsomme læringssituasjoner
- Skape stor aktivitet
- Stor variasjon
- Miljø og trivsel

## 2. Målgruppe

Trener 1 Alpint er i hovedsak et praktisk rettet kurs.

Kurset er første trinn i Trenerløypa og er rettet mot trenere, foreldre/foresatte, utøvere, tidligere utøvere, kroppsøvingslærere, personal i skole/SFO og andre som aktiviserer/ønsker å aktivisere barn på ski.

Nedre aldersgrense er **16 år**. Ellers er det ingen krav til opptak utover interesse for å lede skiaktivitet for barn. Det er ikke stilt krav til egenferdighet på ski, men deltakerne skal medvirke aktivt på kurset slik at de opplever selv treningsmodellene og utvikler sin egen ferdighet.

## 3. Timefordeling

### Moduloversikt:

Modul	E-læring Selvstudium	Teori	Praksis	Sum undervisning
Modul 424.1.06 Gode læresituasjoner Alpint			2	2
Modul 420.1.01 Utvikling av skiteknikk		2		2
Modul 420.1.02 Trenerrollen	3		1	1
Modul 420.1.03 Idrett uten skader	2		1	1
Modul 420.1.04 Idrettens verdigrunnlag	3			
Modul 420.1.05 Aldersrelatert trening	3			
Modul 424.1.08 Langsiktig utviklingsplan A		3		3
Modul 420.1.06 Ski for funksjonshemmede	2			
Modul 424.1.01 Alpin skiteknikk		2		2
Modul 424.1.02 Grunnteknikk Lange Svinger			5	5
Modul 424.1.03 Grunnteknikk Korte Svinger			5	5
Modul 424.1.04 Introduksjon Fart			5	5
Modul 424.1.05 Barmarkstrening barn		1	3	4
Modul 424.1.08 Planlegging Alpint		1		1
Modul 424.1.07 Utstyr og skiprepp			2	2
	<b>13 t</b>	<b>9 t</b>	<b>23 t</b>	<b>33 t</b>

### Gjennomføring tilpasset tema og helg:

HOVEDTEMA	Undervisning
<b>GRUNNTEKNIKK</b>	<b>16 t</b>
<b>FART, TRENEROLLE OG BARMARK</b>	<b>17 t</b>
	<b>33 t</b>
<b>TOTALT</b>	<b>2 helger / 4,5 dg</b>



### 3. Undervisningsprinsipper

- gi teoretisk og praktisk forståelse
- gi deltakere mulighet til å **oppleve**, vurdere gjennom egenaktivitet i kurset
- på deler av kurset ha **barn til stede** for å øve på en **reell situasjon**
- skape engasjement og deltakelse gjennom involvering i form av gruppearbeid etc.

#### Deling av kunnskap i kurset:

Instruktør må derfor være tilbakeholden med å kjøre «sololøp» i undervisningen, men heller søke å være presis på det viktigste og heller bruke tid på diskusjon og prøving/ feiling. Det aller beste er kanskje om man klarer å ende opp på konklusjonene til slutt.

I løpet av kurset vil man derfor benytte forskjellige undervisningsmetoder, blant annet forelesninger, gruppediskusjoner, praktisk utprøving av øvinger og ulike treningsmetoder, samt praktisk arbeid med “utøvere.”



### **Egenaktivitet**

Kurset er lagt opp til mye praktisk aktivitet, og det er ønskelig at kursdeltakeren deltar i aktivitetene. Grunnen til at alle bør delta er først og fremst fordi man lærer mest gjennom å delta selv og for å utvikle egen ferdighet som læringsmodell for yngre utøvere. I tillegg er mange av øvingene avhengig av et minimum antall deltagere for at aktiviteten skal komme i gang. Dette er avgjørende for at deltakere skal få erfaring med å organisere og aktivisere grupper.

### **Barn i aktivitet**

For å øve på reelle situasjoner i trenerrollen er det avgjørende å ha barn på tema barmark, fart og deler av gjennomgang med grunnteknikk.

## **4. Godkjenning av Trener 1 Alpint**

1. Deltagelse i minst **80% av felles timer**. Arrangøren kan fritta deltakere som nylig har tatt idrettsutdannelse fra høyskole eller vidaregående skole (idrettsfag) fra den generelle delen innen treningslære, Modul 424.1.07 Planlegging Alpint.
2. Godkjent kursbevis for **gjennomført e-læring**.
3. Det er ingen eksamen på Trener 1. Godkjenning er bestått / ikke bestått og er basert på en løpende vurdering under hele kurset av deltakerens engasjement og evne til å organisere og skape stor aktivitet, på både barmark og ski der en ser at barna trives.

### **Trenerpraksis før Trener 2 kurset**

Det er et krav på **minimum 45 timer** trenerpraksis i klubb eller krets for å kunne starte Trener 2 kurset.

## E-LÆRING, SELVSTUDIUM

Modul 420.1.02 Trenerrollen (NIF)	3 t
Modul 420.1.03 Idrett uten skader (NIF)	2 t
Modul 420.1.04 Barneidrettens verdigrunnlag (NIF)	3 t
Modul 420.1.05 Aldersrelatert trening 1 (NIF)	3 t
Modul 420.1.07 Ski for funksjonshemmede (NSF)	2 t

### Mål:

- At deltaker er forberedt til fellessamlinger
- Temaer som muliggjør selvstudium for å redusere tid og kostnad på kurset.

### Gjennomføring:

1. Gå inn på Norges Skiforbund/ NSF Utdanning / E-LÆRING / Trener:  
<http://www.skiforbundet.no/norges-skiforbund/nsf-utdanning/trenerkurs/trener-1/>  
<https://kurs.idrett.no/course/index.php?categoryid=59>
  - a. Du vil få en ID gjennom påmelding til kurset.  
Evt. Må du opprette en egen bruker.
2. Deltakere noterer seg spørsmål og tar med diskusjonstema inn til undervisning i kurset.
3. **Hvert tema har quiz som må besvares.** Dette generer en diplom som sendes inn til arrangør.

**Alle tema må være gjennomført helst før undervisningen starter på kurset og for å bestå hele trenerkurset.**

## **Modul 4201.02      Trenerrollen      (3 t)**

Kunne skape gode betingelser for et godt læringsmiljø.  
Være bevisst på egen trenerrolle og praksis som trener; væremåte og atferd.  
Ha forståelse for og kunne bruke grunnleggende pedagogiske prinsipper og undervisningsmetoder.

### **Hovedpunkter**

- Kunne skape gode betingelser for læring gjennom et godt læringsklima
- Bevisst på din trenerrolle og egen trenerpraksis
- Vite hvilket ansvar og oppgaver du har som trener i forhold til klubb, utøvere, andre trenere og foreldre.
- Være et godt forbilde og skape trygghet og trivsel for utøverne
- Forstå, forklare og vise de grunnleggende ferdighetene i idretten med praktiske eksempler.
- Forstå og kunne anvende grunnleggende pedagogiske prinsipper og undervisningsmetoder.
- Vite hvordan man kommuniserer med ulike målgrupper.

### **Gjennomføring**

3 timer e-læring gjennomføres i forkant av kurset.

En praktisk oppsummering, diskusjon tas inn når deltakere er samlet på kurset for å belyse og avklare.

### **Råd til Kurslæreren**

- Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett m.m.
- holdninger til barneidrett
- kunnskap om og holdninger til konkurranser
- kunnskap om og holdninger til utstyr, smøring
- holdninger til sikkerhet og sikkerhetsutstyr (hjelme)
- Prestasjonsfokus vs. utviklingsfokus
- Samspill med foreldrene
- Flytsone-modellen (samsvar mellom utfordring og mestring)
- Foreldremedvirkning
- Barn med spesielle forutsetninger
- Integre funksjonshemmede i aktiviteten
- Skilens og forsikring (2 minutter, henvis til info)



## **Modul 420.1.03      Idrett uten skader      (2 t)**

Kjenne til de viktigste prinsippene for forebygging og behandling av skader.  
Kunne gi førstehjelp ved akutte skader gjennom godkjent grunnkurs i førstehjelp.

### **Hovedpunkter**

- Kjenne til forskjellen mellom akutte skader og belastningsskader.
- Kjenne til de mest hyppige skadene (ankelovertråkk, kneskade, lårhøne, lårstrekk, og ulike belastningsskader) og vite hvordan disse kan unngås og behandles.
- Kjenne årsakene til de vanligste skadetyperne.
- Lære å tilrettelegge for god og variert oppvarming med lekorienterte elementer innen balanse, koordinasjon, spenst og styrke.

### **Læringsmål - ferdigheter**

- Skal etter dette kurset kunne utføre god og variert oppvarmingsaktivitet for ulike grupper barn og unge.
- Skal kunne velge passende oppvarmingsøvelser for å kunne forebygge utvalgte idrettsskader.
- Skal forstå PRICE-prinsippet og kunne behandle en akutt idrettsskade etter dette.

### **Læringsmål - holdninger**

- Skal kunne reflektere over sin rolle i det holdningsskapende arbeidet knyttet til god oppvarming og skadeforebyggende arbeid.

### **Gjennomføring**

2 timer e-læring

## **Modul 420.1.04      Barneidrettens verdigrunnlag      (3 t)**

Kjenne idrettens verdigrunnlag og kunne følge opp og leve etter verdiene i praksis.

### **Hovedpunkter**

- Kjenne idrettens verdigrunnlag og kunne følge opp og leve etter verdiene i praksis
- Vite hvordan organisasjonen er bygget opp og hvilket ansvar de ulike organisasjonsleddene har.
- Vite om og følge opp idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett.

### **Gjennomføring**

3 timer e-læring

## **Modul 420.1.05      Aldersrelatert trening 1      (3 t)**

Gi kunnskap om barns vekst og utvikling og grunnleggende treningslære.  
Skape forståelse for praktiske konsekvenser for tilrettelegging av trening i ulike læringsfaser.  
Vise en langsiktig utviklingsplan for alpint og forstå prinsippene bak denne.

### **Hovedpunkter**

- Kjenne til hvordan utvikling skjer
- Kunne beskrive fysisk utvikling og konsekvenser for aktivitet
- Grunnleggende forståelse for praktiske konsekvenser av menneskers vekst, utvikling, og degenerering
- Kunne tilrettelegge trening på en måte som skaper hensiktsmessig aktivitet
- Kunne anvende metodisk progresjon av grunnleggende ferdigheter
- Grunnleggende kunnskap om treningsplanlegging, og kunne planlegge og gjennomføre en treningsøkt for egen utøvergruppe
- Grunnleggende kunnskap om funksjonell anatomi og fysiologi

### **Gjennomføring**

3 timer e-læring

## **Modul 420.1.06      Ski for funksjonshemmede      (2 t)**

Gi treneren grunnleggende kjennskap til, og forståelse for hva som skal til for at også utøvere med nedsatt funksjonsevne skal føle seg velkommen og inkludert i klubbens aktiviteter.

### **Hovedpunkter:**

- Ha kjennskap til ulike begreper og definisjoner tilknyttet skiidrett for funksjonshemmede
- Ha grunnleggende innsikt i organiseringa av skiidrett for funksjonshemmede
- Ha grunnleggende kunnskap om klassifiseringssystemet
- Ha kjennskap til ulike måter å organisere og tilrettelegge trening for funksjonshemmede
- Vite hvordan man kommuniserer med ulike målgrupper
- Ha kjennskap til bruk av ulike type aktivitetshjelpemidler ([www.aktivitetsbanken.no](http://www.aktivitetsbanken.no) og [www.skiforbundet.no](http://www.skiforbundet.no))
- Bevisstgjøring for å skape gode holdninger til skiidrett for funksjonshemmede.

### **Gjennomføring:**

2 timer e-læring felles NSF

Det er viktig at eksempler på aktivitet for FH inkluderes der det er naturlig gjennom hele kurset / alle moduler.

## ALPIN – GRUNNTEKNIKK

Modul 424.1.01 – Alpin skiteknikk	2 t	Forelesning grunnteknikk
Modul 424.1.02 – Grunnteknikk lange svinger	5 t	Praksis i bakken, gruppearbeid
Modul 424.1.03 – Grunnteknikk korte svinger	5 t	Praksis i bakken, gruppearbeid
Modul 420.1.01 – Utvikling av skiferdighet	2 t	Forelesning
Modul 424.1.06 – Gode læresituasjoner Alpint	2 t	Hinderløype, parallell SL m barn

### Mål for tema rundt grunnteknikk og læring:

- Forstå prinsippene i grunnteknikk for sving, uavhengig av gren
- Overfor barn må trenerrollen og tilnærming til læring være enkel og tydelig.
- Skape gode læringssituasjoner som gir mye glede og læring for barn.

### Modul 420.1.01      Utvikling av Skiferdighet      (2 t)

Gi en forståelse av hvordan barn utvikler sine skiferdigheter og hvilke metoder som er effektive for læring.

#### Hovedpunkter:

- Bevisstgjøring rundt situasjonsstyrt og oppgavestyrt læring.
- Variasjon som viktig læringsmetodikk
- Forholdet mellom variasjon og repetisjon i organisering av aktivitet
- Forholdet mellom mestring og utfordring, herunder individualisering.
- Betydningen av motivasjon for barn

#### Gjennomføring:

- I praksis vil trenerrolle (hvordan skape en læringssituasjon) og metodikk utfylle hverandre.
- Presentere caser der gruppe diskuterer effekter / alternative løsninger.

- Diskutere hvordan barn skiller seg fra voksne mtp. Tilrettelegging
- Diskutere hvordan skigrenene i alpint henger sammen og hva det betyr for metodikken.

## Modul 424.1.06 Gode læresituasjoner Alpint (2 t)

Denne modulen bygger på Modul 420.1.01 Utvikling av Skiferdighet. Målet er å vise praktisk aktivitet i bakken på alpinski som gir lek og guider barna til selvinstruerende læring.

### Hovedpunkter:

#### Grunnleggende variert skiaktivitet:

- Parallell SL med varierte utfordringer, lag / individuelt
- Skicross / Terrengløype
- Hinderløype med og uten konkurranse, lag / individuelt

#### (Målrettet spesifikke lærings situasjoner)

- Modeller og terreng som har til hensikt å gi en ønsket effekt på teknikk
- Hvordan ha en progresjon og variasjon i læresituasjonen (= inngår i moduler gr tek)

### Gjennomføring:

- Gi innføring i prinsipper i tilrettelegging
- Dele ut oppgaver / inndeling i grupper med tilrettelegging. (PS Må skje raskt / i pause)
- Praksis med barn i en reell situasjon
- Evaluere verdi av aktivitet knyttet til læring og glede i etterkant av aktivitet
- Evaluere alternative løsninger

### Gjennomføring

Modulen gjennomføres etter behov, men vektlagt på den praktiske delen. Teori kan kobles direkte i bakken.

### Råd til Kurslæreren

- Gjennomgå praktiske treningssituasjoner og øvelser.
- Praktisk økt der kurslærer organiserer aktivitet og deltakerne er aktive utøvere, samtidig som de kommer med innspill og kan ha ansvar for enkeltdeler.
- Bruk øvelser som illustrerer situasjonsstyrt og oppgavestyrt trening.
- Teori, inntil 2 timer, med utgangspunkt i de gjennomførte aktiviteter.
- Oppsummere og diskutere øvelsene.
- Gjennomgå stoffet i heftet.
- Vise flere eksempler?

## Modul 424.1.01      Alpin skiteknikk 1      (2 t)

Gi en forståelse for grunnteknikken i en sving, tilpasning til varierte ytre forhold og egenskaper i utstyr.

### Hovedpunkter

- Definisjoner av teknikk og taktikk - konsekvenser for praksis
- Ytre kreftene og teknikk
- Skiens egenskaper og funksjon
- Grunntekniske effekter:
  - Balanse
    - Posisjon
    - Støtteflate
    - Tyngdepunktets plassering (sideveis, fram/bak)
  - Støtte
    - Kanting med innoverlening, hofter, og kne
    - Dynamikk og belastning / avlastning
  - Gli
    - Trykk fordeling
    - Skjærende og skrensende svinger

### Gjennomføring

2 t teori der en legger opp til video og diskusjoner underveis. Oppfølgingen av denne modulen skjer i bakken gjennom de andre modulene på grunnteknikk.

### Råd til Kurslæreren

- Det forventes at kursdeltakerne har gjort seg kjent med modul pensum før kurset.
- Modulen er delt i 2 t teori og en oppfølgingsøkt i bakken (Modul Grunnteknikk Lange Svinger) med fokus på «prøving og feiling» gjennom aktivitet med deltakere selv i kurset.
- Innledende teori skal gi kursdeltakeren en introduksjon til grunnleggende mekanikk; skiens egenskaper og funksjon; og grunnelementene Balanse, Støtte, og Gli.
- På den praktiske delen av modulen skal kursdeltakeren få erfaring med sentrale øvelser og aktiviteter fra øvelsesbanken for Balanse, Støtte og Gli.
- Forsøk å bevisstgjøre kursdeltakere på pedagogiske og sikkerhetsmessige aspekter av tilretteleggingen underveis. Bruk organiseringen av kurset som et godt eksempel.
- Kursdeltakerne og kurslærer kommer med egne aktivitetsforslag og/eller varianter/utbygginger av kjente aktiviteter.
- Debrifing i slutten av modulen: Oppsummer læringspunkter.

## Modul 424.1.02      Grunnteknikk Lange svinger      (5 t)

Forstå prinsippene i grunnteknikken på lange svinger (GS) og kunne anvende øvelser og modeller som er egnet for utvikling.

Kursdeltakerne skal også utvikle egenferdighet på ski.

### Hovedpunkter:

- Balanse, Støtte, og Gli i lange svinger:
  - Posisjon
  - Trykk fordeling mellom indre / ytre ski
  - Dynamikk / Snøkontakt
- Progresjon i øvelser.
- Progresjon i modeller mot løypekjøring.
- Kjenne til reglement for løypestikking og bevisst bruk av variasjon.
- Bruk av ytre forhold til å skape situasjonsstyrt læring.
- Bruk av ytre forhold til å skape variasjon.
- Eksempler på løypestikking som verktøy for utvikling av teknikk.

### Gjennomføring:

Denne modulen er i hovedsak 5 timer praksis og bygger på teori om «Alpin skiteknikk 1».

- 1. økt med deltakere på kurset i egenaktivitet på gode øvelser for grunnteknikk. Gjerne i grupper der de coacher hverandre og diskuterer / analyserer underveis problemstillinger.
- 2. økt med undervisning i grupper med barn der en fokuserer på et tema.

### Råd til Kurslæreren

- Det forventes at kursdeltakerne har gjort seg kjent med modul pensum før kurset.
- Modulen bygger på Modul 424.1.01 og består av 5 t praksis (ca. en halv dag på ski).
- Kursdeltakeren skal få erfaring med sentrale øvelser og aktiviteter for Balanse, Støtte og Gli med lange svinger (GS).
- Forsøk å bevisstgjøre kursdeltakere på pedagogiske og sikkerhetsmessige aspekter av tilretteleggingen underveis. Bruk organiseringen av kurset som et godt eksempel.
- Kursdeltakerne og kurslærer kommer med egne aktivitetsforslag og/eller varianter/utbygginger av kjente aktiviteter.
- Progresjon til enkle løypemodeller med dusker eller porter.
- Debrifing i slutten av modulen: Oppsummer læringspunkter.

## Modul 424.1.03      Grunnteknikk Korte svinger      (5 t)

Gi en forståelse av grunnprinsippene på korte svinger (SL) og kunne anvende øvelser og modeller som er egnet for utvikling.

### Hovedpunkter:

- Videre arbeid (fra Modul 424.1.01 og 424.1.02) med sentrale øvelser for Balanse, Støtte, og Gli i korte svinger:
  - Posisjon
  - Dynamikk / Snøkontakt
  - Uavhengighet overkropp / bein
  - Uavhengighet mellom bein
  - Stavisett
- Øvelser og modeller for Balanse, Støtte og Gli som egner seg for korte svinger (SL).
- Progresjon i øvelser.
- Progresjon i modeller mot løypekjøring.
- Bruk av ytre forhold til å skape situasjonstyrt læring.
- Bruk av ytre forhold til å skape variasjon.
- Eksempler på løypestikking som verktøy for utvikling av teknikk.

### Gjennomføring

5 timer praksis.

Modulen må sees i sammenheng med modulene «Grunnteknikk Lange svinger» og «Alpin skiteknikk 1».

Det er viktig å synliggjøre / bevisstgjøre hva introduksjon av lange porter i SL kan medføre av utfordringer knyttet til skiteknikk.

### Råd til Kurslæreren

- Det forventes at kursdeltakerene har gjort seg kjent med modul pensum før kurset.
- Modulen bygger på Moduler 1.01 og 1.03. Den består av 5 t praksis (ca. en halv dag på ski).
- Kursdeltakeren skal få erfaring med sentrale øvelser og aktiviteter fra aktivitetsbanken for Balanse, Støtte og Gli med korte svinger (SL) i fokus.
- Forsøk å bevisstgjøre kursdeltakere på pedagogiske og sikkerhetsmessige aspekter av tilretteleggingen underveis. Bruk organiseringen av kurset som et godt eksempel.
- Kursdeltakerne og kurslærer kommer med egne aktivitetsforslag og/eller varianter/utbygginger av kjente aktiviteter. Progresjon til enkle løpemodeller med dusker eller porter. Debriefing i slutten av modulen: Oppsummer læringspunkter.

## FART, TRENERROLLEN OG BARMARK

Modul 424.1.04 – Introduksjon Fart	5 t	Momenter, tilpasning for barn i bakken
Modul 424.1.08 – Langsiktig utviklingsplan Alpint	3 t	Forelesning, diskusjon
Modul 424.1.02 – Trenerrollen	1 t	Forelesning – knyttes til praksis
Modul 424.1.05 – Alpin barmarkstrening barn	4 t	Forelesning. Aktivitet ute og inne. Grupper
Modul 424.1.07 – Utstyr og skiprepp	2 t	Praktisk skiprepp

### Modul 424.1.04 Introduksjon Fart (5 t)

Tilrettelegge og organisere for tilpasset trening for barn i alderen 10-12 år i momenttrening fart.

Gi grunnlag for å kunne utnytte muligheter i små bakker og kunne gi variert utfordring og fartslek for barn i alderen 6-9 år.

#### Hovedpunkter 10 – 12 år, Fartselementer:

- Tilrettelegging; sikkerhet/ fallsoner/ nett/samband
- Introduksjon til tilrettelegging for trening av fartselementene 10-12 år:
  - Sving i terreng
  - Gli
  - Hopp
- Øvelser og modeller egnet for barn.
- Progresjon i øvelser.
- Bruk av ytre forholdene til å skape situasjonstyrt læring.
- Bruk av ytre forholdene til å skape variasjon.
- Trenerrollen knyttet til organisering i forkant og underveis i økta i den hensikt å skape en god læringssituasjon med mye og sikker aktivitet i økta

#### Hovedpunkter 6-9 år, variert utfordring / fartslek:

Dette tema er bevisst valgt fordi området har stort potensiale i å skape skiglede og utvikling for alpinsporten.

- Hva oppleves som utfordrende for barn og nybegynnere på ski
- Hvordan utvikle gleden og lysten til å like fart.
- Hvilken betydning har dette for grunnteknikken i sving
- Praksis eksempler;
  - Skicross / terrengløyper med «åpning for fart»



- Parallell GS med partier for «fart»
- «åpen» GS
- Chinese Downhill på ekstremt flatt (ta igjen)
- Ta igjen i vanlige GS løyper
- Praktiske tilnærminger for lek / varianter i små bakker!

### Gjennomføring

- 5 timer praksis – 2 økter fordelt på tema over.
- Barn **skal** være til stede for å skape en reell situasjon.
- Det er viktig å legge til rette for sekvens med hopp der en ser kulplassering som en forøvelse for dempebevegelse (ta av trykk) med ben.

### Råd til Kurslæreren

- Kurset må vektlegge tilrettelegging i forkant og effektiv organisert under gjennomføring for stor aktivitet
- Det er en fordel at kursdeltakerne står for selve aktiviteten for eksempel i smågrupper med bevisst fokus på enkelte tema
- Enkel og målrettet kommunikasjon
- Gi oppgaver som er relevante for gruppe og enkeltløpere.
- Vise hvordan man bygger opp en økt / ferdighet med progresjon i aktiviteten
- Forsøk å bevisstgjøre kursdeltakere på pedagogiske og sikkerhetsmessige aspekter av tilretteleggingen underveis. Bruk organiseringen av kurset som et godt eksempel.
- Kursdeltakerne og kurslærer kommer med egne aktivitetsforslag og/eller varianter/utbygginger av kjente aktiviteter.
- Debriefing i slutten av modulen: Oppsummer læringspunkter.

## Modul 424.1.05 Alpin barmarkstrening barn

(4t)

Gi innsikt i de fysiske krav i alpint og vise ulike treningsmodeller som er egnet for barn i 6-12 årsalderen. Kunne tilrettelegge trening på en måte som skaper stor og hensiktsmessig aktivitet.

### Hovedpunkter:

- Arbeidskrav analyse av alpint
- Langsiktig utvikling av en alpinist
- Barmark som kulturbygger
- Trening av barn på;
  - Koordinasjon
  - Styrke
  - Utholdenhet
  - Hurtighet
  - Mobilitet
- Tilrettelegging av barmarks aktivitet **inne og ute**. Fokus på trenerrollen;
  - Organisering av økta
  - Skape stor Aktivitet
  - Flyt i overganger fra en øvelse til neste
- Begrunne uteaktivitet med; uteidrett, «gratis» variasjon, kultur og tilgjengelig treningsarena

### Gjennomføring

1 time teori, 3 timer praksis (en økt inne og en økt ute)

Dele inn i smågrupper med oppgaver om å gjennomføre korte deler av en økt slik at alle får prøve seg og sy dette sammen som en ordinær økt med mål om stor aktivitet med raske skifter.

Det er en fordel å **ha med barn** i en reell aktivitet.

### Råd til Kurslæreren

- Det forventes at kursdeltakerne har gjort seg kjent med modul pensum før kurset.
- Modulen gjennomføres primært som praksis med kort innledende teori og klargjøring av hensikten med hver øvelse / oppgave / økt del / aktivitet.
- Gjennomfør deløkter på ulike treningsformer for å gi deltakerne smaksprøver.
- Bevisstgjøre kursdeltakere på pedagogiske og sikkerhetsmessige aspekter av tilretteleggingen underveis. Bruk organiseringen av kurset som et godt eksempel.
- Kursdeltakerne og kurslærer kommer med egne aktivitetsforslag og/eller varianter/utbygginger av kjente aktiviteter. Benytt ekspertise blant deltagerne.
- Kursdeltakerne øver på å være trenere ved å lede aktivitet selvstendig.
- Debriefing i slutten av modulen: Oppsummer læringspunkter.

## **Modul 424.1.06      Planlegging Alpint      (1 t)**

Gi et grunnlag for å utarbeide en treningsplan tilpasset barn. Modulen skal fokusere på å kunne planlegge en skiøkt og begrunne valg av aktivitet ut fra mål for en periode/ året.

### **Hovedpunkter:**

- Viktigheten av planlegging.
- Prinsippet om ”Progresjon”
- Prinsippet om ”Variasjon”
- Øktplan / månedsplan

### **Gjennomføring**

Teoretisk innføring til gruppearbeid.

Planlegge en økt. Diskutere i gruppe etterpå løsning / alternativer.

### **Råd til Kurslæreren**

- Modulen skal være praktisk rettet – Kursdeltakeren skal få et praktisk og konkret introduksjon til treningsplanlegging med spesielt fokus på øktplan / månedsplan.
- Eksempler fra eget arbeid kan benyttes hvis aktuelt.
- Kombinasjon av gruppearbeid, individuelt og plenum.

## **Modul 424.1.07      Utstyr og Skiprepp      (2 t)**

Gi kursdeltakeren en grunnleggende introduksjon til utstyr, valg av riktig utstyr og prepping av ski.

### **Hovedpunkter:**

- Definere sentrale utstyr egenskaper for ski, plater, bindinger, og sko.
- Valg av utstyr for barn og ungdom.
- Viktigheten av å ta vare på utstyret og grunnleggende prepping.
- Trenerens rolle i utvikling av gode og balansert holdninger til utstyr.

### **Gjennomføring**

2 timer praksis med å prøve selv.

### **Råd til Kurslæreren**

- Ha med utstyr for å vise
- Vise konkret skiprepping og gå igjennom prinsippene. Deltakere får prøve.
- Vise tilgjengelig video
- Oppsummering / diskusjon om riktig valg av utstyr og «utstyrshysteri»