

Timeplan TRENER 1

Desember 2020



NB! Timeplan er veiledende, og det vil bli gjort endringer etter forholdene og progresjon

	12. desember	13. desember	23. januar	24. januar
	Lørdag	Søndag	Lørdag	Søndag
Økt 1 kl. 1:00-12:00	Velkommen Plan for kurset. 1.02 Skitrening på barmark	1.04 Rulleskitrening	Plan for helgen 1.05 Utstyr og smøring 1.03 Skitrening på snø 2	1.01 Skitrening på snø 1
Ca. Kl. 12:00-13:00	Lunsj 1.1 Utvikling av skiferdigheter	Lunsj 1.5 Aldersrelatert trening	Lunsj 1.03 Skitrening på snø 2	Lunsj 1.1 Utvikling av skiferdigheter
Økt 2 Kl. 13:00- Til ferdig	1.02 Skitrening på barmark 1.2 Trenerrollen 1.06 Treningsplanlegging Registrering, e-læring, digital platform.	1.04 Rulleskitrening Førstehjelp neste gang.	1.03 Skitrening på snø 2 1.06 Treningsplanlegging	1.01 Skitrening på snø 1 Praktisk oppgave på ski
Avslutning	Oppsummering av dagen	Oppsummering av helgen	Oppsummering av dagen	Oppsummering av kurset
Annet	Bli kjent, hvordan?	Ballonger og vedsekk	Dagens smøring	Avslutning
Husk	Flere joggesko og skift. Datamaskin	Hjelm, refleksest, staver og rulleski	Skiutstyr og skift.	Ta med utstyr, evt. andre ting vi kan låne for å lage aktivitet og elementer av
Tema	Balanse og posisjon	Balanse og utfordringer	Balanse og posisjon	Balanse og utfordringer
	Leik og moro	Leik og moro	Leik og moro	Leik og moro