

INVITASJON



Trener 1 kurs Alpint FOLGEFONNA 25.-29. mai 2022 [FONNA Glacier Ski resort \(visitfonna.no\)](http://visitfonna.no)

Første møtepunkt: Torsdag 25.05, kl 20-21, Jondal Skole.

Orientering om kurset. Gå igjennom program.
Gjøre seg kjent læringsmålene i Trener 1 kurset.

Avslutning etter endt dag på ski søndag 29. mai

Kort om kurset:

Kurset har til hensikt å gi en innføring i trenerrollen overfor barn opp til 12 år i alpint.

Kurset baserer seg på en praktisk tilnærming til læringsmålene. Flere av skiøktene vil foregå med barn på breen og barmark på ettermiddagen. Dersom noen har egen treningsgrupper på stedet kan disse være en del av kurset

Gruppearbeid og diskusjoner er viktig for nyansering og tilpasninger til egne løpere / grupper.

Kursinstruktør: Kasper Sjøstrand.

Fagplan: [Trener 1 Alpint \(skiforbundet.no\)](http://skiforbundet.no)

VEILEDENDE PROGRAM:

| | | |
|---------------|------------|---------------------|
| Onsdag 25.05 | Kl 20 - 21 | Åpning, Intro |
| Torsdag 26.05 | Kl 09 – 14 | Ski – Grunnteknikk |
| | Kl 16 - 19 | Barmark/teori |
| Fredag 27.05 | Kl 09 – 14 | Ski – GS |
| | Kl 16 - 19 | Barmark/teori |
| Lørdag 28.05 | Kl 09 – 14 | Ski – Fart |
| | Kl 16 - 19 | Barmark/teori |
| Søndag 29.05 | Kl 09 – 14 | Ski - SL |
| | Kl 14 | Oppsummering. Slutt |



**ATTACKING
VIKINGS**

E-læring på nett: [NIF e-læring: Alle kurs](#)

- Trenerrolle
- Idrettens verdigrunnlag og oppbygging
- Idrett uten skader
- Ski for funksjonshemmede
- Aldersrelatert trening
- Utvikling av skiferdighet

Disse tema må tas før kursstart, for å gi best mulig utbytte av kurset og er obligatorisk for å få godkjent trenerautorisasjonen.

Praktisk:

Reise til Fonna og daglig opp og ned bakken må organiseres på egen hånd.

Opphold må også organiseres på egen hånd

For ytterligere informasjon:

Hjelp til booking: Hordaland skikrets, bernt.rusten@skiforbundet.no – tlf 92658210

Spørsmål om å benytte egne barn / treningsgrupper inn i kurset: Kasper@kjelsaas.no – tlf.

9303034366.

Øvrige spørsmål om kurset: Einar.witteveen@skiforbundet.no – tlf. 90175969

Kursavgift: kr. 1500,-

Reise, opphold /mat og heiskort kommer i tillegg.



ATTACKING
VIKINGS