

Kursplan Trener 1 Alpint

12.11-2014



ALPINT



ATTACKING VIKINGS

KURSPLAN

«TRENER 1»

«TRENINGSLEDER»

TRENERLØYPA ALPINT

Kursplan Trener 1 Alpint

Forord

Trener 1 Alpint kurset er beregnet for skitrenerne og treningsledere som arbeider med barn i utviklingsfasene;

- "Aktiv Start" 6 år og yngre
- «FUNdament» 9 år, 8 år og yngre
- "Lære å Trene" 10 år Under 12

Kurset er praktisk rettet, hvor hovedhensikten er å sette kursdeltakeren i stand til å gjennomføre grunnleggende og allsidig alpinaktivitet for barn og ungdom.

1. Mål

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

Kursdeltakeren skal blant annet få god innsikt i trenerrollens mange aspekter; tilegne seg grunnleggende kunnskap om alpint som aktivitet; og tilegne seg kunnskap om treningsmetoder tilpasset barn og ungdom. Etter gjennomført kurs skal deltakerne kunne legge til rette og lede ski og barmarks aktiviteter for barn, der barnets behov og utvikling står sentralt slik at barnet opplever glede, utfordring, trygghet og mestring.

2. Innhold

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.

Rammeplan T1 Alpin

Modul	Felles teori	e-læring	Teori gren	Praksis gren	Sum
Modul 1.1: Utvikling av Skiferdighet	2			2	4
Modul 1.2: Trenerrollen	3	X		1	4
Modul 1.3: Idrett uten skader	2	X			2
Modul 1.4: Idrettens verdier og oppbygning	3	X			3
Modul 1.5: Aldersrelatert trening	3	X	3		6
Modul 1.6: Ski for funksjonshemmede	2	X			2
Modul 1.01: Alpin skiteknikk			2		2
Modul 1.02: Grunnteknikk Lange Svinger				5	5
Modul 1.03: Grunnteknikk Korte Svinger				5	5
Modul 1.04: Introduksjon Fart				5	5
Modul 1.05: Barmarkstrening barn			1	3	4
Modul 1.06: Planlegging			1		1
Modul 1.07: Utstyr og Prepping				2	2
	15 t.	(13 t)	7 t.	23 t	45 t.

Kursplan Trener 1 Alpint

Kursgjennomføring

Del 1. Forberedelse, teorigrunnlag via internett

Målet med e-læring er todelt:

- At deltaker er forberedt når en møter opp samlet på kurs
- Selvstudium der det er mulig for å begrense omfang og kostander på samlinger.

Gå inn på www.kurs.idrett.no → klikk dere inn på «Trenerløypa»

Gjennomfør «Trenerløypa nivå 1»:

- a. Trenerrollen (3 t)
- b. Aldersrelatert trening (3 t)
- c. Idrett uten skader (2 t)
- d. Barneidrettens verdigrunnlag (3 t)

Gå inn på www.kurs.idrett.no → klikk dere inn på «særforbund» → velg «skiforbundet»

Gjennomfør:

- e. Ski for funksjonshemmede (2 t)

Del 2. Samlinger med alle deltakere og instruktør

Målet med gjennomføring er å

- 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 skape en reell situasjon
- gi rom for toveis kommunikasjon, og påvirke til aktivt å skape engasjement og deltakelse
- søke å bringe inn flere erfaringer fra gruppa

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.

Kursplan Trener 1 Alpint

Modeller

Kurset kan gjennomføres enten i forbindelse med treningskvelder i klubben; over flere helger; eller kretssamlinger etc.

Forslag fordeling:

Del 1. «Hjemmelekse internett»	(tot. 13 t)	e-læring	
Modul 1.2:	Trenerrollen	3 t	
Modul 1.3:	Idrett uten skader	2 t	
Modul 1.4:	Idrettens verdier og oppbygning	3 t	
Modul 1.5:	Aldersrelatert trening	3 t	
Modul 1.6:	Ski for funksjonshemmede	2 t	
Del 2. «Helg 1»	(tot. 16 t)	Teori	Praksis
Modul 1.01:	Alpin skiteknikk	2 t	
Modul 1.02:	Grunnteknikk Lange Svinger		5 t
Modul 1.03:	Grunnteknikk Korte Svinger		5 t
Modul 1.1:	Utvikling av Skiferdighet	2 t	2 t m/barn
Del 3. «Helg 2»	(tot. 16 t)		
Modul 1.06:	Planlegging	1 t	
Modul 1.2:	Trenerrollen, forts		1 t
Modul 1.04:	Introduksjon Fart		5 t
Modul 1.4:	Aldersrelatert trening, forts.	3 t	
Modul 1.05:	Barmarkstrening barn	1 t	3 t
Modul 1.07:	Utstyr og Prepping		2 t

3. Vurdering og Godkjenning av Trener 1 Alpint

Kursdeltakeren er vurdert på følgende basis:

- Deltagelse i minst 80% av felles timer. Arrangøren kan frita deltakere som nylig har tatt idrettsutdanning fra høyskole eller vidaregående skole (idrettsfag) fra den generelle delen innen treningslære, Modul 1.07 Treningsplanlegging Alpint.
- Godkjent kursbevis for gjennomført e-læring.
- 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 effektiv aktivitet, på både barmark og ski.
- Gjennomført minimum 45 timer godkjent trenerpraksis. Timer skal registreres i eget skjema som leveres inn for å kunne starte Trener 2 eller etterutdanning.
- Kursbevis fra godkjent grunnkurs i førstehjelp. Levers inn for å kunne starte Trener 2 eller etterutdanning.

4. Pensum

Obligatorisk Pensum

”Trener 1 Alpint Kompendium” er tilgjengelig på www.skiforbundet.no.

Anbefalt Litteratur

Anbefalt litteratur er gitt for hver enkelt modul under modul beskrivelsene og i “Trener 1 Alpint Kompendium.” Videre finner man eksempler på aktiviteter og treningsøkter på www.aktivitetsbanken.no.

5. Krav for opptak

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.

6. Registrering av kurs i Sports Admin

Norges Skiforbund har en egen ordning for registrering av kurs. Se vedlegg 1, «Rutinar for kursrapportering».

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.

Denne trenerpraksisen skal dokumenteres ved utfylling av eget praksisskjema og må forevises for å bli tatt opp i kurset.

Treningsleder – kurset Alpint, 16 t

Målgruppe

Noen kan synes hele Trener 1 kurset er for omfattende.

Dette kurset lar seg også lettere kombinere med samlinger over færre dager.

Trenere som ønsker en innføring i alpin skitrening for å bistå som assistenter i treningsgrupper for barn.

Mål

Gi trenere, foreldre og andre en mest mulig praktisk forståelse og kunnskap i stor og god aktivitet for barn på ski og på barmark.

Modulplukk

Moduler er hentet fra Trener 1 – kurset.

Rammeplan Treningsleder Alpint

Modul	Felles teori	e-læring	Teori gren	Praksis gren	Sum
Modul 1.1: Utvikling av Skiferdighet	2			2	4
Modul 1.2: Trenerrollen	3	X		1	4
Modul 1.01: Alpin skiteknikk			2		2
Modul 1.05: Barmarkstrening barn			1	3	4
Modul 1.07: Utstyr og Prepping				2	2
	5 t.	(3 t)	3 t.	8 t	16 t.

Gjennomføring

Dette kurset kan enkelt gjennomføres på

- en helg eller
- to separate dager; barmark og skiaktivitet

Modul 1.1 Utvikling av Skiferdighet (4 timer)

Gi en forståelse av hvordan barn utvikler sine skiferdigheter.

Vise hvordan alpint kan gjennomføre en praktisk økt for barn basert på grunnprinsippene.

Hovedpunkter generell teori, 2 t

- Situasjonsstyrt trening
- Oppgavestyrt trening
- Basisferdigheter som grunnlag for utvikling av god skiferdighet
- Variasjon og fart i treningen
- Forholdet mellom variasjon og repetisjon i organisering av aktivitet
- Hvordan gjøre aktivitetene enklere og vanskeligere uten å måtte omorganisere/stoppe aktiviteten

Hovedpunkter praksis i alpint, 2 t

Barn 6-9 år; «variert utfordring, fartslek – praktisk idebank»

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

- Vise hvordan en vanlig økt med barn bør være med stor og fartsfylt aktivitet
- Vise hvordan en enkelt kan forandre på situasjon og oppgaver for læringsformål.
- Organisering et nøkkelord for å få flyt i aktiviteten.
- Ideer og tips til flere aktiviteter som gir «trøkk» / motivasjon for barna og er lett å organisere med stor og variert aktivitet.

Barn til stede på 1 t aktivitet for å skape en reell situasjon.

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 1.2 Trenerrollen (3 t e-læring, 1 t praksis)

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
- Integrere funksjonshemmede i aktiviteten
- Skilens og forsikring (2 minutter, henvis til info)

Modul 1.3 Idrett uten skader (2 t e-læring)

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 blastningsskader) 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 1.4 Idrettens oppbygging og verdier (3 t e-læring)

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 1.5 Aldersrelatert trening (3 t e-læring, 3 t teori)

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 og 3 timer teori i alpint.

Modul 1.6 Idrett for funksjonshemmede (2 t e-læring)

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
 - Kunnskap om aktiv bruk av www.aktivitetsbanken.no og www.skiforbundet.no funksjonshemmede
 - 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.

Modul 1.01 Alpin skiteknikk (2 t teori)

Gi en forståelse for grunnteknikken i en sving, 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 elementene
 - 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 eller praktisk rettet i bakken (passer best for eget kurs for «Treningsleder»)

Råd til Kurslæreren

- Det forventes at kursdeltakerne har gjort seg kjent med modul pensum før kurset.
- Modulen er delt i 2 t teori og 2 t praksis.
- 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 1.02 Grunnteknikk lange svinger (5 t praksis)

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

Modul 1.02 bygger videre på Modul 1.01

5 t praksis.

Råd til Kurslæreren

- Det forventes at kursdeltakerne har gjort seg kjent med modul pensum før kurset.
- Modulen bygger på Modul 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.
- Debriefing i slutten av modulen: Oppsummer læringspunkter.

Modul 1.03 Grunnteknikk korte svinger (5 t praksis)

Forstå grunnprinsippene på korte svinger (SL) og kunne anvende øvelser og modeller som er egnet for utvikling.

Kursdeltakerne skal også utvikle egenferdighet på ski.

Hovedpunkter:

- Videre arbeid (fra Modul 1.01 og 1.03) med sentrale øvelser for Balanse, Støtte, og Gli i korte svinger:
 - Posisjon
 - Dynamikk / Snøkontakt
 - Uavhengighet overkropp / bein
 - Uavhengighet mellom bein
 - Stavsett
- 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

Modul 1.03 bygger videre på Modul 1.01 Grunnteknikk Alpint og Modul 1.02 Grunnteknikk

Lange Svinger

5 timer praksis.

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 4 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 løypemodeller med dusker eller porter.
- Debriefing i slutten av modulen: Oppsummer læringspunkter.

Modul 1.04 Introduksjon til Fart (5 t praksis)

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, 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
 - Glid
 - 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.

Hovedpunkter 6-9 år, variert utfordring / fartslek:

- Praktiske tilnærminger for lek / varianter i små bakker!
 - Tips til aktiviteter
- Se Modul «Utvikling av skiteknikk» – praksisdel.

Gjennomføring

5 timer praksis (en halv dag på ski).

Råd til Kurslæreren

- Det er en fordel å ha barn til stede.
- Kurset må vektlegge tilrettelegging i forkant og effektiv organisert under gjennomføring for stor aktivitet
- Det er en fordel at kursdeltakerene står for selve aktiviten for eksempel i smågrupper med bevisst fokus på
- 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 1.06 Barmarkstrening barn (1 t teori, 3 t praksis)

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
 - Koordinasjon
 - Styrke
 - Utholdent
 - Stabilitet
 - Mobilitet
- Tilrettelegging av barmarksaktivitet inne og ute.
 - Økt organisasjon
 - Aktivisering
 - Sikkerhet

Gjennomføring

1 time teori, 3 timer praksis.

Råd til Kurslæreren

- Det forventes at kursdeltakerene 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 deløker 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 aktivitetsdeler selvstendig.
- Debriefing i slutten av modulen: Oppsummer læringspunkter.

Modul 1.07 Planlegging (1 t teori)

Kunne prinsippene i å planlegge økter for en periode.

Hovedpunkter:

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

Gjennomføring

1 time teori.

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 1.08 Utstyr og Prepping (2 t praksis)

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.

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»