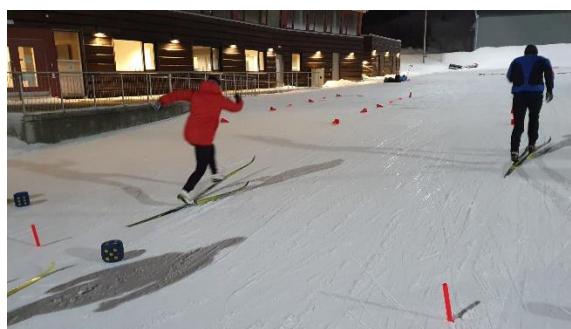


BARNETRENERKURS LANGRENN – NORDMARKA 1.-2. OKTOBER



Sør-Trøndelag skikrets i samarbeid med Surnadal IL Langrenn inviterer til barnetrenerkurs (Trener 1) 1.-2. oktober ved Nordmarka skisenter.

Målgruppe for kurset:

Trenere, foreldre, ungdommer, ledere, aktive/tidligere aktive som ønsker å få grunnleggende kunnskap om å være trener for barn opp til 12 år. Det er ingen spesielle krav til forkunnskaper eller tekniske ferdigheter på ski for å delta.

Kurset gir en innføring i grunnprinsippene for langrennstrening og utvikling av skiferdighet for barn opp til 12 år, samt hvordan du på en god måte opptreer som trener for barn og best mulig legger opp treningsøktene. På kurset er det stort fokus på praksis, med opplæring i et bredt utvalg av øvelser og leker.

For å få godkjent Trener 1 kurs må en delta på alle deler av kurset. **Vi åpner også opp for at en kan delta på en eller flere dager.**

Barmarksdel:

Lørdag 1. okt, kl. 10-16

- Trening av barn (teori)
- Barmarkstrening for barn (praksis)

Søndag 2. okt, kl. 10-16

- Trenerrollen (teori og praksis)
- Rulleskiaktivitet for barn (praksis) *(vi tilrettelegger dersom deltaker er uerfaren på rulleski)*

Sted: [Nordmarka skisenter](#), Surnadal

Skidel:

Blir satt opp i des/jan. 3 kvelder, kl. 18-21

- Skitrening på snø for barn (praksis)
- Treningsplanlegging + utvikling av skiferdigheter (webinar)
- Utvikling av skiferdigheter + treningsplanlegging (praksis)

Påmelding innen 25. september til ingrid.narum@skiforbundet.no

