



Invitasjon til foreldre, skitrenere, SFO-ansatte, Kroppsøvingslærere, andre skiinteresserte.

Grasrottrener – ski

Norges Skiforbund i samarbeid med Norsk Tipping har utviklet et kurs kalt Grasrottrener. Link til video om Grasrottrenerkurs: <https://www.ski-tv.no/invitasjon-grasrottrenermed>

Kurset holdes ved Skaret Skisenter i Molde, onsdag 16 mars kl. 1700-2100. Det er ingen kurskostnader. Deltagerne dekker egen reise og evt. opphold.

Påmelding til Grasrottrener-kurset sendes til moreogromsdal@skiforbundet.no – innen 10 mars.

Målet med kurset er å utdanne Grasrottrenerer som kan tilrettelegge og skape skiaktivitet for nybegynnere.

Målgruppe:

Grasrottrenerer er steget før NSF sin trenerløype, og er myntet på kursdeltagere som skal gi begynneropplæring på ski.

Kurset egner seg godt for skitrenere, men også for barnehageansatte, SFO-ansatte, Kroppsøvingslærere, foreldre, barneidrettstrenerer og allidrettstrenerer som ønsker å jobbe for å skape skiglede og drive skiopplæring på en entusiastisk måte.

Læringsmål:

1. Ta på/av ski/rulleski og staver
2. Reise seg opp etter fall på ski og finne balansen på rulleski
3. Få kontroll på skiene/rulleskiene
4. Enkel tyngdeoverføring
5. Gli på skiene/rulleskiene
6. Brems, stoppe
7. Utnytte terrenget eller teknikk for å skape fart

Kurset er lagt opp som 4 timer praktisk jobbing med kurslærer og resten av kurset er e-læring og svar på oppgaver.

Kurset krever ingen forkunnskap. Nedre aldersgrense for å delta på kurset er 15 år. Møt opp med ski – og bekledning for skiaktivitet

Velkommen til Grasrottrenerkurs!

Vennlig hilsen Møre og Romsdal skikrets