**Invitasjon til**

**Trener 1 kurs alpint,**

**Nord Trøndelag Skikrets**

**Grong skisenter 17./18.-19. JANUAR**

Trener 1 kurset er på 45 timer á 45 min, inkludert e-læring, og vil gå over to helger. Første kurshelg blir skidelen, mens siste kurshelg (barmark) gjennomføres våren 2020. Dato er ikke fastlagt, men det tas en beslutning med påmeldte deltakere første kurshelg.

**Sted**: Bjørgan skisenter, Grong  
**Når**:  Fredag 17 - søndag 19. januar 2020.

Kurslærer, Atle Rolstadaas, Norges Skiforbund.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Foreløpig program 17.-19.januar 2020** | | |
| **Fredag 17.januar  (Teori – Heia Gjestegård)** |  |
| 19.00-21.00 | Velkommen og gjennomgang av kursplan |
|  | Forventningsavklaring  Trenerrollen |
|  |  |
| **Lørdag 18.januar (Slalåm)** |  |
| 09.00-10.00 | Forberedelser til dagen - Øvelsesbank og løypesetting |
| 10.00-12.00 | Grunnteknikk - øvelser/løype |
| 12.00-13.00 | *Pause - dialog rundt løypesetting* |
| 13.00-15.00 | Gode læringssituasjoner |
| 15.00-16.00 | *Pause* |
| 16.00-17.00 | Utstyr og skiprepp |
| 17.00-19.00 | *Middag/Pause* |
| 19.00-21.00 | Langsiktig utviklingsplan |
|  | Planlegging |
|  |  |
| **Søndag 19.januar (Storslalåm)** |  |
| 09.00-10.00 | Forberedelser til dagen - Løypesetting og fart |
| 10.00-12.00 | Grunnteknikk - øvelser |
| 12.00-13.00 | *Pause - dialog rundt fart* |
| 13.00-15.00 | Tilnærming til fart |
| 15.00-16.00 | Evaluering av dagen og kurset |
| 16.00 | Hjemreise |

Programmet er tentativt og vil kunne justeres etter gjennomgang og forventningsavklaring fredag kveld. Innhold og gjennomføring tilpasses kursdeltakerne for å sikre best mulig læringsutbytte og oppnåelse av læringsmål.

**Kurset gjennomføres samtidig med rekruttsamling i regi av alpinkretsen. Det vil være en unik mulighet for foreldre som deltar sammen med sine utøvere på rekruttsamlingen å delta på dette kurset parallelt.**

**PRIS, overnatting OG PÅMELDING**

Kurspris er opprinnelig 1500,-. Kretsen sponser 750,- av dette.

**Heiskort:** To-dagers heiskort med grupperabatt kr 405 for ungdom (til og med 16 år) og kr 550 for voksene. Tre-dagers kr 470 for ungdom og kr 645 for voksne

**Deltagerne får utdelt heiskort ved start lørdag**. Nord-Trøndelag skikrets sender faktura i etterkant. De som skal kjøre fredag kveld henter kort selv.

**Overnatting:** Skikretsen har reservert rom og hytter på Heia Gjestegård. Her er det enkelt- og dobbeltrom (2 enkeltsenger). Prisen er kr 650 pr deltager pr døgn og inkluderer alle måltid + nistepakke. Det blir enkel kveldsmat på fredagen.

Hyttene har alle fasiliteter, plass til 3 og 4 personer. Det er enkel standard. Pris pr døgn er 650,- og det er selvhushold. Sengetøy kan leies. Mat kan kjøpes i tillegg om ønskelig – dette avtales ved ankomst.

[**Påmeldingslink**](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1GFXYuNwlSzQJzalptWarf09j1bJOWOdSOV7TwqxP5Ak/edit?usp=sharing) – samme som link som alpinsamlingen.

Påmeldingen er økonomisk bindende for kursplass.

Påmeldingsfrist: **9. januar 2020**

Nord-Trøndelag skikrets sender ut faktura i etterkant.

**OM KURSET**

**Antall timer -** 45 timer

**Mål**Trener 1 Alpint skal gi en innføring i grunnprinsippene for utvikling av fysiske egenskaper og skiferdighet hos barn.Trener skal ha fokuspå:

* Gode og morsomme læringssituasjoner
* Skape stor aktivitet
* Stor variasjon
* Miljø og trivsel

**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.

Ellers er det ingen krav til opptak utover interesse for å lede skiaktivitet for barn/ungdom. 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.

**E-læring (selvstudium)**

* Modul 420.1.02 Trenerrollen (NIF)
* Modul 420.1.03 Idrett uten skader (NIF)
* Modul 420.1.04 Barneidrettens verdigrunnlag (NIF)
* Modul 420.1.05 Aldersrelatert trening 1 (NIF)
* Modul 420.1.07 Ski for funksjonshemmede (NSF)

Gjennomføring

1. Gå inn på <https://kurs.idrett.no/course/index.php?categoryid=59a>

Logg inn med din «MinIdrett-bruker».

1. Hvert tema har quiz som må besvares**.** Dette generer et diplom som viser at e-læringen er gjennomført og godkjent og vil vises på din idretts-CV.

En fordel om e-læringsmodulene er gjennomført før kursstart

Spørsmål kan rettes tilOla Lauve, mobil 958 56 691 eller kursinstruktør Atle Rolstadaas, mobil 992 67 510