

INVITASJON TIL TRENERKURS, ALPINT



AK i Sør- og Nord Trøndelag Skikrets arrangerer trener 1 kurs for alpint ihht den nye trenerløypa. Kurset skal gi kompetanse for trening av løpere opp til og med U12, og grunnlagskompetanse for å gå videre på trener 2 kurs. Kurset skal gi en innføring i grunnprinsippene for utvikling av fysiske egenskaper og skiferdigheter hos barn og ungdom. Det skal gis grunnleggende kunnskap og bevissthet om hvordan drive god og riktig trening. Kurset er lagt opp til teori og praktisk aktivitet, og det er ønskelig at kursdeltakere deltar i aktivitetene både på barmark og ski.

Omfanget på kurset er 45 timer, som gjennomføres slik:

- 13 timer nettbasert undervisning før kurssamlinger
- Teoriundervisning: 12.12.14 (på kvelden), 13.-14.12.14 (dagtid)
- Praktisk undervisning: 10.-11.01.15

Teoridelen gjennomføres i Trondheim, og den praktiske delen fortrinnsvis i Vassfjellet.

Instruktør: Atle Rolstadås

Kursavgift: Kursavgiften dekkes av Sør og Nord-Trøndelag skikrets for deltagere fra disse kretsene. For øvrige er kursavgift kr 1.500,-.

[Påmelding](#)

Påmeldingsfrist innen 30.11.2014

Spørsmål om kurset rettes til Bjørn Hembre, 91347432 eller bh@salmar.no