



Kurs - Treningsleder

Namdal Ski i samarbeid med Nord-Trøndelag skikrets inviterer til åpent kurs – «Treningsleder langrenn».

TID: TIRSDAG 10.NOVEMBER KL. 18.00

STED: SPILLUM SKISTADION

KURSHOLDER: ULLA MELHUS

INNHold:

Dette er et lavterskelkurs der det fokuseres på å lære praktiske øvelser som kan brukes til trening av barn. Det legges opp til mye lek og moro med øvelser som påvirker skiferdighetene til barn og unge på ski. Det stilles ingen krav til forkunnskaper til kursdeltakerne.

Kurskvelden inneholder en praktisk og en teoretisk del. Ta derfor med klær etter vær, vi skal ha ei leikbetont treningsøkt ute.

Det legges opp til flere kursøker i løpet av året slik at man til slutt kan oppnå kursbeviset; «Treningsleder langrenn». Neste kurskveld avtales den 10. november.

Treningsleder langrenn:

Tid: 16 timer.

Oversikt over innhold i kurset

420.1.01 Utvikling av skiferdighet (2t teori+2t praksis)

[420.1.02 Trenerrollen \(1t e-læring+3t teori\)](#)

422.1.01 Skitrening på snø I (4t praksis)

422.1.02 Skitrening på barmark (4t praksis)



Håper mange har lyst til å delta. Man trener ikke være skitrener eller ha ambisjoner om dette. Vi viser ellers til skiforbundets hjemmesider ang videre muligheter for trenerkurs.

Påmelding til Tove Nyborg (tove.nyborg@namsos.kommune.no).

Kursavgift: kr 750,- pr. person. Kursavgift faktureres i etterkant av kurset.

For spørsmål ta kontakt på tlf: Tove Nyborg, 970 54 146.

PÅMELDINGSFRIST 3.NOVEMBER