

- SKIFORBUNDET
- NORDLAND SKIKRETS
- NYHETSARKIV



# Trener I alpint

## Oppstart Trener I alpint ifbm. sesongen 2015/16

**INNBYDELSE TIL T1-KURS I** Det inviteres herved til T1-kurs i alpint sesongen 2015/16. Kurset er planlagt gjennomført , og grovplan for kurset ser dere under. T1-kurset skal gjennomføres etter ny modell, og tilsvarer tidligere T2-kurset (ennå tidligere kalt B-kurs). T1-kurset består egentlig av 2 deler, første del likner på det gamle aktivitetsleder kurset og andre del likner på det gamle T2-kurset. I den nye kursmodellen, består kurset av generelle emner og spesifikke emner, og flere av modulene er lagt opp som e-læring. E-læringsmodulene skal gjennomføres før oppstart av kurset, og deltakerne må kunne dokumentere at de har gjennomført disse e-læringsmodulene ved oppstart(mer info om dette under).

**Oppmøte;**

Oppmøte 4. og 5. november på Narvik vgs/ Studiested Frydenlund kl.18.00 – 21.00  
(Gymnaset- Rom nr.7 i 2. etg)

**Plan for kurset:**

Dag/dato	Modul	Beskrivelse	E-læring/ Egenstudie	Timer teori	Timer praksis
Før kursoppstart	1.2	Trenerrollen	4		
	1.3	Frisk utøver	2		
	1.4	Barneidrettens verdigrunnlag	3		
	1.5	Aldersrelatert trening	6		
	1.6	Idrett for funksjonshemmede	3		
	<b>Onsdag 04.11</b>		Introduksjon av kurs og plan		1
	1.1	Utvikling av Skiteknikk		2	
<b>Torsdag 05.11</b>	1.1	Utvikling av skiteknikk			2
	1.03	Grunnteknikk korte svinger			4
	1.01	Grunnteknikk alpint		2	
	1.06	Barmarkstrening Alpint		1	1
<b>Avtales på kurset</b>	1.05	Løypestikking/øvelser (SL)			4
	1.06	Barmarkstrening Alpint			1

Avtales	1.02	Grunnteknikk lange svinger		4	
	1.06	Barmarkstrening Alpint		1	
Avtales	1.05	Løypestikking/øvelser (SSL)		2	
Avtales	1.014	Langtids utviklingstrapp	1		
Avtales	1.04	Introduksjon til Fartselementer		4	
Avtales	1.04	Introduksjon til fartselementer		4	
Sum timer			18	9	27

### Vurdering:

T1-kurset har ingen eksamen, men det forutsettes 80 % frammøte for å få godkjent kurs, samt at e-læringsmodulene er gjennomført og godkjent. For å kunne gå videre med T2-kurset senere må deltakerne kunne dokumentere 45 timer praksis.

### Påmelding og kostnader:

Påmelding skjer til Morten Solberg, [morsol@vgs.nfk.no](mailto:morsol@vgs.nfk.no) innen mandag 26.10. Kostnad for å delta på kurset er kr. 1500/deltaker. Dette dekker all undervisning samt litteratur. Kursavgiften vil bli fakturert fra kretskontoret.

### E-læringsmoduler:

E-læringsmodulene til kurset må deltakerne ha gjennomgått før oppstart av kurset. Disse kan lastes ned fra [skiforbundet.no](http://skiforbundet.no). (<https://kurs.idrett.no/>) Vi håper på bra oppslutning om deltakelse på kurset!

***Skihilsen***  
***Morten Solberg***