

Informasjon om Trener I kurs på Lillehammer 18-19. september 2015

Dette er Trener I-kursets barmarksdel (teori + praksis).

Oversikt over alle moduler i Trener I:

Blå farge = moduler i Treningslederkurset (totalt 16 timer)

Modul	Innhold	Gjennomføring	Kurslærer
1.1	Utvikling av skiferdighet	2 t praksis + 2 teori	1 praksisøkt+ 1 forelesning
1.2	Trenerrollen	3 t e-læring + 1 teori	1 forelesning
1.3	Idrett uten skader	2 t e-læring	
1.4	Organisasjon	3 t e-læring	
1.5	Aldersrelatert trening	3 t e-læring + 3 t teori	1 forelesning
1.6	Integrering	2 t e-læring	
1.01	Skitrening på snø I	4 t praksis	2 praksisøkter
1.02	Skitrening på barmark	4 t praksis	2 praksisøkter
1.03	Skitrening på snø II	2 t teori + 4 t praksis	2 praksisøkter
1.04	Rulleskitrening	4 t praksis	1 praksisøkt + diskusjon
1.05	Utstyr og smøring	2 t teori	1 forelesning + diskusjon
1.06	Treningsplanlegging	2 t teori + 2 t praksis	1 forelesning + gruppearbeid

45 timer fordelt på teori og praksis på barmark og på ski
13 t e-læring

BARMARK

Fredag 18. september

17.00 - 19.00 Teori: 1.2 Trenerrollen (inngår i Treningsleder langrenn)

19.00 - 21.00 Praksis: 1.02 Skitrening på barmark (økt 1) (inngår i Treningsleder langrenn)

Sum: 4 timer

Lørdag 19. september

09.00 - 11.30 Teori: 1.5 Aldersrelatert trening

11.30 - 12.00 Lunsj

12.00 - 14.00 Praksis: 1.02 Skitrening på barmark (økt 2) (inngår i Treningsleder langrenn)

14.00 - 15.00 Teori: 1.06 Treningsplanlegging

15.00 - 17.00 Teori og praksis: 1.04 Rulleskitrening

17.00 - 18.00 Teori: Førstehjelp: Mini-Anne

18.00 - 19.00 Teori: Diskusjon og avslutning + info om e-læring

Sum: 11 timer

E-læring gjøres selv hjemme i perioden mellom del 1 (september) og del 2 (snø).

SKI

Lørdag (snø)

Teori: 1.1 Utvikling av skiferdighet **10.00-12.00** (inngår i treningsleder langrenn)

Praksis: 1.01 Skitrening på snø 1 **12.30-16.00** (inngår i treningsleder langrenn)

Praksis: 1.1 Utvikling av skiferdighet **16.00-18.00**

Sum: 8 timer

Søndag (snø)

Teori: 1.05 Utstyr og smøring forelesning + diskusjon **09.00-11.00**

Teori: 1.03 Skitrening på snø 2 + forberedelse til oppgave («eksamen») **11.00-13.00**

Praksis: 1.03 Skitrening på snø 2 + 1.06 oppgave med vurdering («eksamen») **14.00-17.00**

Sum: 8 timer

16 timer + 13 t e-læring + 16 timer = 45 timer

Ta kontakt hvis dere lurer på noe

Mvh

Sandra Alise Lyngstad

sandraalise.lyngstad@ntg.no / 909 42 761