

FUNDAMENT

LÆRE Å TRENE

# Kursplan Trenerløypa

## Trener 1 Alpint



**ATTACKING**  
VIKINGS

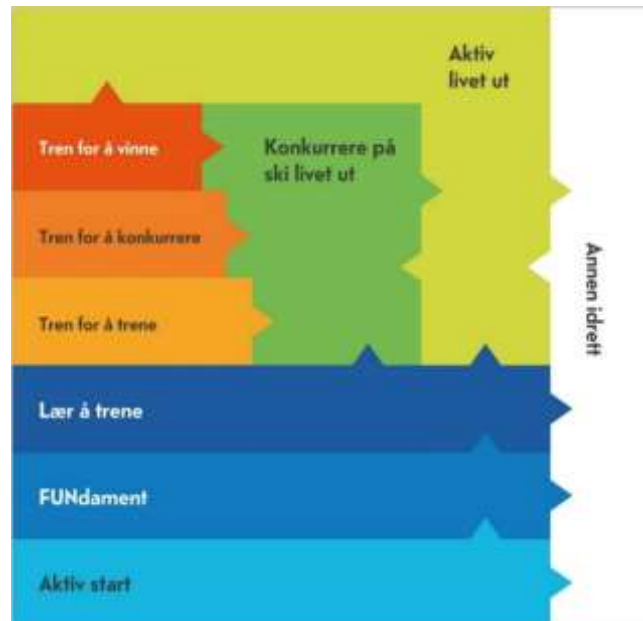
## Innhold

Forord.....	3
Mål .....	4
Målgruppe .....	5
Timefordeling Trener 1 Alpint .....	5
Forslag gjennomføring .....	6
Undervisningsprinsipper .....	6
Godkjenning av Trener 1 Alpint.....	8
420.1.02 Trenerrollen (6 t) .....	10
420.1.03 Idrett uten skader (2 t) .....	11
420.1.07 Førstehjelp (1 t).....	11
420.1.04 Barneidrettens verdigrunnlag (3 t) .....	12
420.1.05 Aldersrelatert trening 1 (3 t).....	12
420.1.06 Ski for funksjonshemmede (2 t).....	13
420.1.01 Utvikling av Skiferdighet (2 t) .....	13
424.1.06 Gode læresituasjoner Alpint (2 t) .....	14
424.1.01 Alpin svingteknikk 1 (2 t).....	15
424.1.02 Grunnteknikk Lange svinger (5 t) .....	16
424.1.03 Grunnteknikk Korte svinger (5 t).....	16
424.1.04 Introduksjon til Fart (5 t).....	17
424.1.05 Alpin barmarkstrening barn (4t) .....	19
424.1.06 Planlegging Alpint (1 t) .....	20
424.1.07 Utstyr og Skiprepp (2 t).....	20
424.1.09 Langsiktig utviklingsplan Alpint (3 t) .....	21

## Forord

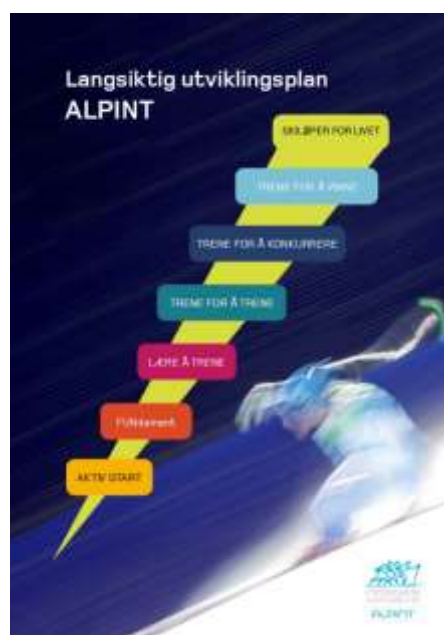
### Skiforbundets Utviklings Modell:

SUM tar utgangspunkt i å tilpasse løperens behov i ulike faser på utvikling, vekst og ambisjonsnivå slik at rekrutteringen blir større inn til skisport og å beholde dem lengre.



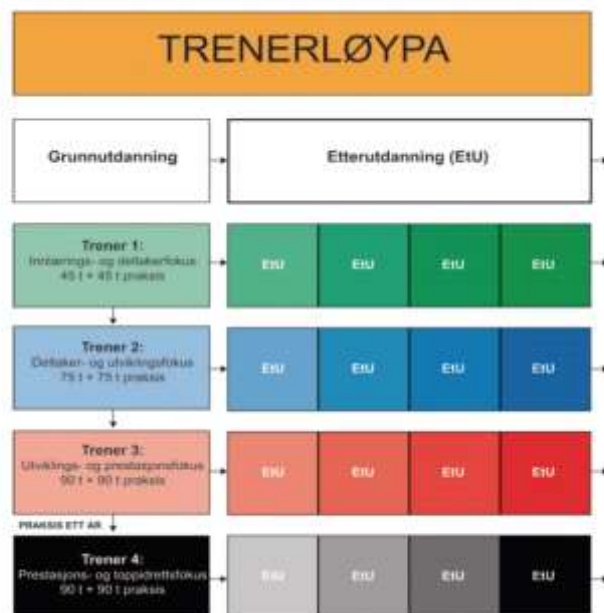
### Langsiktig Utviklingsplan ALPINT

Alpint har beskrevet hva de ulike alders og utviklingstrinn bør inneholde i et helhetlig perspektiv.



## Trenerløypa NIF

Norges Idrettsforbund endret trenerløypa i 2014 med ny struktur. Se [NIF TRENERLØYPA](#)



**Trener 1 Alpint kurset** dekker læringsmål i Trenerløypa og gir et innhold til SUM i utviklingsfasene:

<b>FUNDament</b>	9 år, 8 år og yngre
<b>Lære å Trene</b>	10 år Under 12

## Mål

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

Fokus i **trenerrollen** er å skape:

- Idrettsglede
- Samhold
- Læring

Altså skape stor og god aktivitet med smil og entusiasme i gruppa.

## Målgruppe

Trener 1 Alpint er i hovedsak et praktisk rettet kurs i det å skape god aktivitet for barn. Kurset er første trinn i Trenerløypa og er rettet mot alle som ønsker å skape glede og utvikling for barn på alpinski som for eksempel trener i klubb eller skoleverket / SFO. Kurset kan også passe for personer som ønsker å utvikle egen kompetanse på bestemte emner. Nedre aldersgrense er **15 år**. Ellers er det ingen krav til opptak utover interesse for å lede skiaktivitet for barn. 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.

## Timefordeling Trener 1 Alpint

	E-læring	Teori	Praksis	Sum
<b>Skitema:</b>				
420.1.07 Førstehjelp			1	1
420.1.03 Idrett uten skader (e-læring)	2			2
420.1.04 Barneidrettens verdigrunnlag (e-læring)	2	1		3
424.1.07 Utstyr og skiprepp			2	2
<b>Svingteknikk:</b>				
424.1.01 Alpin svingteknikk 1		2		2
424.1.02 Grunnteknikk Lange Svinger			5	5
424.1.03 Grunnteknikk Korte Svinger			5	5
420.1.06 Ski for funksjonshemmede (e-læring)	2			2
<b>Fart:</b>				
424.1.04 Introduksjon Fart			5	5
<b>Metodikk:</b>				
420.1.01 Utvikling av skiferdighet		2		2
424.1.06 Gode læresituasjoner Alpint 1			2	2
420.1.02 Trenerrollen (e-læring)	4	2		6
<b>Vekst, utvikling og læring:</b>				
420.1.05 Aldersrelatert trening 1 (e-læring)	3			3
424.1.09 Langsiktig utviklingsplan Alpin		3		3
424.1.08 Planlegging Alpint 1		1		1
<b>Barmark:</b>				
424.1.05 Barmarkstrening barn		1	3	4
	<b>13 t</b>	<b>12 t</b>	<b>23 t</b>	<b>48 t</b>

## Forslag gjennomføring

Emner	Undervisningsform	Kommentar
Barneidrettens verdigrunnlag 3t	E-læring	1 t oppfølging samling
Idrett uten skader 2 t	E-læring	
Førstehjelp 1t	1 t DVD video. Livredning i praksis m dokker	Dokker fåes av skikretsen eller NSF sentralt
Aldersrelatert utvikling 1. 3 t	E- læring	Er grunnlag for U.plan
Langsiktig utviklingsplan Alpint. 3t	Undervisning / diskusjonstema	Les tekst i forkant. Forelesningsfoiler.
Treningsplan. 1t	Gruppeopp. Bruke U. Plan	Grunnlag for tilpasning av treningsøkter til mål.
Introduksjon til fart. 5t	Praksis; tilrettelegge arena, organisere trening, gjennomføre	Momenttrening med fokus på progresjon / variasjon
Utstyr og skiprepp. 2t	Praksis på kanter og smøring	Bruk korte videoklipp. Se resten hjemme selv.
Svingteknikk. 2t	Teori og praksis.	Forelesningsfoiler. Henvise til mer litt. Video AVTV
Ski for funksjonshemmede 2t	E-læring	
Grunnteknikk lang og korte svinger 10 t	Vise – prøve – gruppeoppgaver.	Prøve litt på en selv og på utøvere. Målet er å forstå tekniske prinsipper og bruken av relevante øvelser.
Trenerrollen 6 t	E-læring + 2 timer knyttet til ski	
Gode læresituasjoner Alpint 2t	Teori 1 t og praksis 4-5 t samlet.	Hvordan bruke terreng, aktivitet og/ eller modeller for læring. Fokus på effekt, ikke bevegelsesløsning.
Utvikling av skiferdigheter 2 t		
Barmarkstrening barn 4 t	Praksis; gruppearbeid – 1,5 t inne. 1,5 t ute Undervisning 1 t	Forelesningsfoiler. Video tips AVTV.



## Undervisningsprinsipper

- gi teoretisk og praktisk forståelse
- gi deltakere mulighet til å **oppleve**, vurdere gjennom egenaktivitet i kurset
- på deler av kurset ha **barn til stede** for å øve på en **reell situasjon**
- skape engasjement og deltakelse gjennom **involvering** i form av gruppearbeid etc.

### Deling av kunnskap i kurset:

Instruktør må derfor være tilbakeholden med å kjøre «sololøp» i undervisningen, men heller søke å være presis på det viktigste og heller bruke tid på diskusjon og prøving/ feiling. Det aller beste er kanskje om man klarer å ende opp på konklusjonene til slutt.

I løpet av kurset vil man derfor benytte forskjellige undervisningsmetoder, blant annet forelesninger, gruppediskusjoner, praktisk utprøving av øvinger og ulike treningsmetoder, samt praktisk arbeid med “utøvere.”



## Egenaktivitet

Kurset er lagt opp til mye praktisk aktivitet, og det er ønskelig at kursdeltakeren deltar i aktivitetene. Grunnen til at alle bør delta er først og fremst fordi man lærer mest gjennom å delta selv og for å utvikle egen ferdighet som læringsmodell for yngre utøvere. I tillegg er mange av øvingene avhengig av et minimum antall deltagere for at aktiviteten skal komme i gang. Dette er avgjørende for at deltakere skal få erfaring med å organisere og aktivisere grupper.

## Barn i aktivitet

For å øve på reelle situasjoner i trenerrollen er det avgjørende å ha barn på tema barmark, fart og deler av gjennomgang med grunnteknikk.

## Godkjenning av Trener 1 Alpint

1. Deltagelse i minst **80% av felles timer**. Arrangøren kan frita deltakere som nylig har tatt idrettsutdanning fra høyskole eller vidaregående skole (idrettsfag) fra den generelle delen innen treningslære, Modul 424.1.07 Planlegging Alpint.
2. Godkjent kursbevis for **gjennomført e-læring**.
3. Det er ingen eksamen på Trener 1. Godkjenning er bestått / ikke bestått og er basert på en løpende vurdering under hele kurset av deltakerens engasjement og evne til å organisere og skape stor aktivitet, på både barmark og ski der en ser at barna trives.

### Trenerpraksis før Trener 2 kurset

Det er et krav på **minimum 45 timer** trenerpraksis i klubb eller krets for å kunne starte Trener 2 kurset.



## E-læring

### Mål:

- At deltaker er forberedt til fellessamlinger
- Temaer som muliggjør selvstudium for å redusere tid og kostnad på kurset.

### Gjennomføring:

1. Gå inn på [kurs.idrett.no](https://kurs.idrett.no)

<https://kurs.idrett.no/course/index.php?categoryid=59>

Du må opprette en «ny bruker» på MIN IDRETT for å starte e-læringa.

Hvis denne er opprettet tidligere, bruker du ID som er på deg.

2. Deltakere noterer seg spørsmål og tar med diskusjonstema inn til undervisning i kurset.
3. **Hvert tema har quiz som må besvares.**  
Dette generer en diplom som sendes inn til arrangør.

Alle tema må være **gjennomført helst før undervisningen** starter på kurset.

**For å bli autorisert til Trener 1 kompetanse i Trenerløypa må alle e-læringer være gjennomført.**

## 420.1.02 Trenerrollen

(6 t)

### Læringsmål:

Ha kunnskap om å planlegge, gjennomføre og evaluere idrettsaktivitet i idrettslaget med fokus på utøveren i sentrum.

### Kunnskapsmål:

- Ivareta sikkerhet
- Skape et godt læringsmiljø.
- Trenerens rolle, ansvar og forventninger ovenfor utøverne, foreldrene og idrettslaget.
- Kjenne til organisering av idretten
- Kunnskap til god kommunikasjon og relasjonsbygging for utvikling

### Ferdighetsmål:

- Planlegge, gjennomføre og evaluere idrettsaktivitet tilpasset utøverne og utøvergruppen
- Skape gode og morsomme lærings situasjoner
- Organisere for og gjennomføring som medfører stor aktivitet
- Variasjon over tid
- Forstå, forklare og vise de grunnleggende ferdighetene i idretten
- Forstå og kunne anvende grunnleggende pedagogiske prinsipper

### Holdningsmål:

- Være bevisst egen trenerrolle (og identifisere) egne verdier.
- Gjenkjenne/være klar over hvilke verdier som ligger til grunn i norsk idrett.

### Gjennomføring

E-læring 4 t. og 2 t. diskusjon / gruppearbeid

I tillegg følges trenerrollen opp gjennom aktiviteter på barmark og ski.

### Råd til Kurslæreren

- Konkurransen som en sosial arena og inspirator for læring
- Kunnskap om og holdninger til utstyr, smøring (basic – marginer)
- Prestasjonsfokus vs. utviklingsfokus
- Samspill med foreldrene
- Flytsone-modellen («for lett – for vanskelig» knyttet til læring)
- Integre funksjonshemmede i aktiviteten

## 420.1.03 Idrett uten skader (2 t)

### Læringsmål

Kjenne til de viktigste prinsippene for forebygging og behandling av skader.  
Kunne gi førstehjelp ved akutte skader gjennom godkjent grunnkurs i førstehjelp.

### Hovedpunkter

- Kjenne til forskjellen mellom akutte skader og belastningsskader.
- Kjenne til de mest hyppige skadene (ankelovertråkk, kneskade, lårhøne, lårstrekk, og ulike belastningsskader) og vite hvordan disse kan unngås og behandles.
- Kjenne årsakene til de vanligste skadetyperne.
- Lære å tilrettelegge for god og variert oppvarming med lekorienterte elementer innen balanse, koordinasjon, spenst og styrke.

### Læringsmål - ferdigheter

- Skal etter dette kurset kunne utføre god og variert oppvarmingsaktivitet for ulike grupper barn og unge.
- Skal kunne velge passende oppvarmingsøvelser for å kunne forebygge utvalgte idrettsskader.
- Skal forstå PRICE-prinsippet og kunne behandle en akutt idrettsskade etter dette.

### Læringsmål - holdninger

- Skal kunne reflektere over sin rolle i det holdningsskapende arbeidet knyttet til god oppvarming og skadeforebyggende arbeid.

### Gjennomføring

2 timer e-læring

## 420.1.07 Førstehjelp (1 t)

### Læringsmål

Å lære grunnleggende Hjerte og Lunge Redning på dokke

### Gjennomføring:

1 t praksis på dukker med instruksjon fra DVD.

## 420.1.04 Barneidrettens verdigrunnlag (3 t)

### Læringsmål

- Kjenne idrettens verdigrunnlag og kunne følge opp og leve etter verdiene i praksis.
- Vite hvordan organisasjonen er bygget opp og hvilket ansvar de ulike organisasjonsleddene har.
- Vite om og følge opp idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett.

### Gjennomføring

2 timer e-læring og 1 t diskusjon på kurset

## 420.1.05 Aldersrelatert trening 1 (3 t)

### Læringsmål

Gi kunnskap om barns vekst og utvikling og grunnleggende treningslære.  
Skape forståelse for praktiske konsekvenser for tilrettelegging av trening i ulike læringsfaser.

### Hovedpunkter

- Kjenne til hvordan utvikling skjer
- Kunne beskrive fysisk utvikling og konsekvenser for aktivitet
- Grunnleggende forståelse for praktiske konsekvenser av menneskers vekst, utvikling, og degenerering
- Kunne tilrettelegge trening på en måte som skaper hensiktsmessig aktivitet
- Kunne anvende metodisk progresjon av grunnleggende ferdigheter
- Grunnleggende kunnskap om treningsplanlegging, og kunne planlegge og gjennomføre en treningsøkt for egen utøvergruppe
- Grunnleggende kunnskap om funksjonell anatomi og fysiologi

### Gjennomføring

3 timer e-læring

3 timer oppfølging på kurssamling; 424.1.09 Langsiktig Utviklingsplan Alpint

## 420.1.06 Ski for funksjonshemmede (2 t)

### Læringsmål

Gi treneren grunnleggende kjennskap til, og forståelse for hva som skal til for at også utøvere med nedsatt funksjonsevne skal føle seg velkommen og inkludert i klubbens aktiviteter.

### Hovedpunkter:

- Ha kjennskap til ulike begreper og definisjoner tilknyttet skiidrett for funksjonshemmede
- Ha grunnleggende innsikt i organiseringa av skiidrett for funksjonshemmede
- Ha grunnleggende kunnskap om klassifiseringssystemet
- Ha kjennskap til ulike måter å organisere og tilrettelegge trening for funksjonshemmede
- Vite hvordan man kommuniserer med ulike målgrupper
- Ha kjennskap til bruk av ulike type aktivitetshjelpemidler ([www.aktivitetsbanken.no](http://www.aktivitetsbanken.no) og [www.skiforbundet.no](http://www.skiforbundet.no))
- Bevisstgjøring for å skape gode holdninger til skiidrett for funksjonshemmede.

### Gjennomføring:

2 timer e-læring

Det er viktig at eksempler på aktivitet i praksis for FH inkluderes der det er naturlig gjennom hele kurset / alle moduldeler.

## 420.1.01 Utvikling av Skiferdighet (2 t)

### Læringsmål

Kjenne til basisferdigheter som grunnlag for utvikling av skiferdigheter.

Kunne legge til rette for oppdagende læring gjennom situasjonsstyrt trening

Kunne skape variasjon og fart i treningen

### Hovedpunkter:

- Bevisstgjøring rundt forskjellen på situasjonsstyrt og oppgavestyrt læring.
- Variasjon og progresjon i læring
- Ensidighet kontra variasjon i aktivitet
- Forholdet mellom mestring og utfordring
- Betydningen av motivasjon for barn

## Gjennomføring

Undervisning 2 t.

Praksis 2 t fra emne; 424.1.06 Gode læresituasjoner Alpint

## 424.1.06 Gode læresituasjoner Alpint (2 t)

### Læringsmål

Få kunnskap i og se verdien av å bruke situasjoner for oppdagende læring.  
Få ideer til aktiviteter som passer for læring til barn og er motiverende i tillegg til den «klassiske metoden»

### Hovedpunkter:

#### **Grunnleggende variert skiaktivitet for balanse, støtte, gli:**

- Tilrettelegge situasjoner som skaper effekt og løsning på utvikling av skiferdighet
- Parallell SL med varierte utfordringer
- Skicross / Terrengløype / Skogsløype
- Hinderløype med en ski, to, uten / med staver etc
- Uformelle konkurranser lag / individuelt, timing, idealtid, lik tid, perse etc

#### **Målrettet spesifikke læringssituasjoner**

- Modeller og terreng som har til hensikt å gi en ønsket effekt på teknikk
- Hvordan ha en progresjon og variasjon i læresituasjonen

### Gjennomføring:

420.1.01 Utvikling av skiteknikk er teorigrunnlaget

Oppfølging med 2 t praksis med barn på alpint:

- ✓ Gi innføring i prinsipper i tilrettelegging
- ✓ Dele ut oppgaver / inndeling i grupper med tilrettelegging.  
(PS Må skje raskt / i pause)
- ✓ Praksis med **barn i en reell situasjon**
- ✓ Evaluere verdi av aktivitet knyttet til læring og glede i etterkant av aktivitet
- ✓ Diskutere alternative løsninger

## 424.1.01 Alpin svingteknikk 1 (2 t)

### Læringsmål

Gi en forståelse for grunnteknikken i en sving, tilpasning til varierte ytre forhold og egenskaper i utstyr.

### Hovedpunkter

- Definisjoner av teknikk og taktikk - konsekvenser for praksis
- Ytre kreftene og teknikk
- Skiens egenskaper og funksjon
- Grunntekniske effekter:
  - Balanse
    - Posisjon
    - Støtteflate
    - Tyngdepunktets plassering (sideveis, fram/bak)
  - Støtte
    - Kanting med innoverlening, hofter, og kne
    - Dynamikk og belastning / avlastning
  - Gli
    - Trykk fordeling
    - Skjærende og skrensende svinger
- Forskjellen på effekter og bevegelsesløsning

### Gjennomføring

2 t teori der en legger opp til video og diskusjoner underveis.

Oppfølgingen av denne modulen skjer i bakken;

424.1.02 Grunnteknikk lange svinger og 424.1.03 Grunnteknikk korte svinger

### Råd til Kurslæreren

- Det forventes at kursdeltakerne har gjort seg kjent med modul pensum før kurset.
- Innledende teori skal gi kursdeltakeren en introduksjon til grunnleggende mekanikk; skiens egenskaper og funksjon; og grunnelementene Balanse, Støtte, og Gli.
- På den praktiske delen av modulen skal kursdeltakeren få erfaring med sentrale øvelser og aktiviteter fra øvelsesbanken for Balanse, Støtte og Gli.
- Forsøk å bevisstgjøre kursdeltakere på pedagogiske og sikkerhetsmessige aspekter av tilretteleggingen underveis. Bruk organiseringen av kurset som et godt eksempel.
- Kursdeltakerne og kurslærer kommer med egne aktivitetsforslag og/eller varianter/utbygginger av kjente aktiviteter.
- Debriefing i slutten av modulen: Oppsummer læringspunkter.

## 424.1.02 Grunnteknikk Lange svinger (5 t)

### Læringsmål

Forstå prinsippene i grunnteknikken på lange svinger (GS) og kunne anvende øvelser og modeller som er egnet for utvikling.

Kursdeltakerne skal også utvikle egenferdighet på ski.

### Hovedpunkter:

- Balanse, Støtte, og Gli i lange svinger:
  - Posisjon
  - Trykk fordeling mellom indre / ytre ski
  - Dynamikk / Snøkontakt
- Progresjon i øvelser.
- Progresjon i modeller mot løypekjøring.
- Kjenne til reglement for løypestikking og bevisst bruk av variasjon.
- Bruk av ytre forhold til å skape situasjonsstyrt læring.
- Bruk av ytre forhold til å skape variasjon.
- Eksempler på løypestikking som verktøy for utvikling av teknikk.

### Gjennomføring:

Denne modulen er i hovedsak 5 timer praksis og bygger på teori om «Alpin skiteknikk 1».

- 1. økt med deltakere på kurset i egenaktivitet på gode øvelser for grunnteknikk. Gjerne i grupper der de coacher hverandre og diskuterer / analyserer underveis problemstillinger.
- 2. økt med undervisning i grupper med barn der en fokuserer på et tema.

### Råd til Kurslæreren

- Det forventes at kursdeltakerne har gjort seg kjent med modul pensum før kurset.
- Modulen bygger på Modul 424.1.01 og består av 5 t praksis (ca. en halv dag på ski).
- Kursdeltakeren skal få erfaring med sentrale øvelser og aktiviteter for Balanse, Støtte og Gli med lange svinger (GS).
- Forsøk å bevisstgjøre kursdeltakere på pedagogiske og sikkerhetsmessige aspekter av tilretteleggingen underveis. Bruk organiseringen av kurset som et godt eksempel.
- Kursdeltakerne og kurslærer kommer med egne aktivitetsforslag og/eller varianter/utbygginger av kjente aktiviteter.
- Progresjon til enkle løypemodeller med dusker eller porter.
- Debriefing i slutten av modulen: Oppsummer læringspunkter.

## 424.1.03 Grunnteknikk Korte svinger (5 t)

### Læringsmål

Gi en forståelse av grunnprinsippene på korte svinger (SL) og kunne anvende øvelser og modeller som er egnet for utvikling.



## Hovedpunkter:

- Videre arbeid (fra Modul 424.1.01 og 424.1.02) med sentrale øvelser for Balanse, Støtte, og Gli i korte svinger:
  - Posisjon
  - Dynamikk / Snøkontakt
  - Uavhengighet overkropp / bein
  - Uavhengighet mellom bein
  - Stavsett
- Øvelser og modeller for Balanse, Støtte og Gli som egner seg for korte svinger (SL).
- Progresjon i øvelser.
- Progresjon i modeller mot løypekjøring.
- Bruk av ytre forhold til å skape situasjonstyrt læring.
- Bruk av ytre forhold til å skape variasjon.
- Eksempler på løypestikking som verktøy for utvikling av teknikk.

## Gjennomføring

5 timer praksis.

Modulen må sees i sammenheng med modulene «Grunnteknikk Lange svinger» og «Alpin skiteknikk 1».

Det er viktig å synliggjøre / bevisstgjøre hva introduksjon av lange porter i SL kan medføre av utfordringer knyttet til skiteknikk.

## Råd til Kurslæreren

- Det forventes at kursdeltakerene har gjort seg kjent med modul pensum før kurset.
- Modulen bygger på Moduler 1.01 og 1.03. Den består av 5 t praksis (ca. en halv dag på ski).
- Kursdeltakeren skal få erfaring med sentrale øvelser og aktiviteter fra aktivitetsbanken for Balanse, Støtte og Gli med korte svinger (SL) i fokus.
- Forsøk å bevisstgjøre kursdeltakere på pedagogiske og sikkerhetsmessige aspekter av tilretteleggingen underveis. Bruk organiseringen av kurset som et godt eksempel.
- Kursdeltakerne og kurslærer kommer med egne aktivitetsforslag og/eller varianter/utbygginger av kjente aktiviteter. Progresjon til enkle løypemodeller med dusker eller porter. Debriefing i slutten av modulen: Oppsummer læringspunkter.

## 424.1.04 Introduksjon til Fart

(5 t)

### Læringsmål 10-12 år:

Tilrettelegge og organisere for tilpasset trening for barn i alderen 10-12 år i momenttrening fart i alle små anlegg.

### Hovedpunkter 10 – 12 år, Fartselementer:

- Tilrettelegging; sikkerhet/ fallsoner/ nett/samband
- Introduksjon til tilrettelegging for trening av fartselementene 10-12 år:

- Sving i terreng
- Gli
- Hopp
- Øvelser og modeller egnet for barn.
- Progresjon i øvelser.
- Bruk av ytre forholdene til å skape situasjonstyrt læring.
- Bruk av ytre forholdene til å skape variasjon.
- Trenerrollen knyttet til organisering i forkant og underveis i økta i den hensikt å skape en god lærings situasjon med mye og sikker aktivitet i økta

### Læringsmål 6-9 år:

Introduksjon til fart som bidrar til glede hos små barn.  
Gi ideer på å utnytte muligheter i små bakker og kunne gi variert utfordring.

### Hovedpunkter 6-9 år, variert utfordring / fartslek:

Dette tema er bevisst valgt fordi området har stort potensiale i å skape skiglede og utvikling for alpinsporten.

- Hva oppleves som utfordrende for barn og nybegynnere på ski
- Hvordan utvikle gleden og lysten til å like fart.
- Hvilken betydning har dette for grunnteknikken i sving
- Praksis eksempler;
  - Skicross / terrengløyper med «åpning for fart»
  - Parallell GS med partier for «fart»
  - «åpen» GS
  - Chinese Downhill på ekstremt flatt (ta igjen)
  - Ta igjen i vanlige GS løyper
  - Praktiske tilnærminger for lek / varianter i små bakker!

### Gjennomføring

- 5 timer praksis – 2 økter fordelt på tema over.
- Barn **skal** være til stede for å skape en reell situasjon.
- Det er viktig å legge til rette for sekvens med hopp der en ser kulplassering som en forøvelse for dempebevegelse (ta av trykk) med ben.

### Råd til Kurslæreren

- Kurset må vektlegge tilrettelegging i forkant og effektiv organisert under gjennomføring for stor aktivitet
- Det er en fordel at kursdeltakerne står for selve aktiviteten for eksempel i smågrupper med bevisst fokus på enkelte tema
- Enkel og målrettet kommunikasjon
- Gi oppgaver som er relevante for gruppe og enkeltløpere.
- Vise hvordan man bygger opp en økt / ferdighet med progresjon i aktiviteten
- Forsøk å bevisstgjøre kursdeltakere på pedagogiske og sikkerhetsmessige aspekter av tilretteleggingen underveis. Bruk organiseringen av kurset som et godt eksempel.
- Kursdeltakerne og kurslærer kommer med egne aktivitetsforslag og/eller varianter/utbygginger av kjente aktiviteter.
- Debriefing i slutten av modulen: Oppsummer læringspunkter.

## 424.1.05 Alpin barmarkstrening barn (4t)

### Læringsmål:

Gi innsikt i de fysiske krav i alpint og vise ulike treningsmodeller som er egnet for barn i 6-12 årsalderen. Kunne tilrettelegge trening på en måte som skaper stor og hensiktsmessig aktivitet.

### Hovedpunkter:

- Arbeidskrav analyse av alpint
- Langsiktig utvikling av en alpinist
- Barmark som kulturbygger
- Trening av barn på;
  - Koordinasjon
  - Styrke
  - Utholdenhet
  - Hurtighet
  - Mobilitet
- Tilrettelegging av barmarks aktivitet **inne og ute**. Fokus på trenerrollen;
  - Organisering av økta
  - Skape stor Aktivitet
  - Flyt i overganger fra en øvelse til neste
- Begrunne uteaktivitet med; uteidrett, «gratis» variasjon, kultur og tilgjengelig treningsarena

### Gjennomføring

1 time teori,  
3 timer praksis (en økt inne og en økt ute)

Dele inn i smågrupper med oppgaver om å gjennomføre korte deler av en økt slik at alle får prøve seg og sy dette sammen som en ordinær økt med mål om stor aktivitet med raske skifter. Det er en fordel å **ha med barn** i en reell aktivitet.

### Råd til Kurslæreren

- Det forventes at kursdeltakerne har gjort seg kjent med modul pensum før kurset.
- Modulen gjennomføres primært som praksis med kort innledende teori og klargjøring av hensikten med hver øvelse / oppgave / økt del / aktivitet.
- Gjennomfør deløkter på ulike treningsformer for å gi deltakerne smaksprøver.
- Bevisstgjøre kursdeltakere på pedagogiske og sikkerhetsmessige aspekter av tilretteleggingen underveis. Bruk organiseringen av kurset som et godt eksempel.
- Kursdeltakerne og kurslærer kommer med egne aktivitetsforslag og/eller varianter/utbygginger av kjente aktiviteter. Benytt ekspertise blant deltagerne.
- Kursdeltakerne øver på å være trenere ved å lede aktivitet selvstendig.
- Debriefing i slutten av modulen: Oppsummer læringspunkter.

## 424.1.06 Planlegging Alpint

(1 t)

### Læringsmål:

Modulen skal fokusere på å kunne planlegge en skiøkt og begrunne valg av aktivitet ut fra mål for en periode/ året.

Kunne planlegge og organisere økta slik at økta gir stor aktivitet og hensiktsmessig flyt i gjennomføring.

### Hovedpunkter:

- Bruke Langsiktig Utviklingsplan Alpint som grunnlag
- Standardisert planlegging skjema
- Hvordan organisere for Variasjon, Progresjon

### Gjennomføring

1 t teori

Teoretisk innføring til gruppearbeid.

Planlegge en økt. Diskutere i gruppe etterpå løsning / alternativer.

Planlagt økt kan gjennomføres under modulen «Grunnteknikk lange / korte svinger

### Råd til Kurslæreren

- Modulen skal være mest mulig praktisk rettet
- Kursdeltakeren skal få et praktisk og konkret introduksjon til treningsplanlegging med spesielt fokus på øktplan / månedsplan.

## 424.1.07 Utstyr og Skiprepp

(2 t)

### Læringsmål:

Gi kursdeltakeren en grunnleggende introduksjon til utstyr, valg av riktig utstyr og prepping av ski.

### Hovedpunkter:

- Definere sentrale utstyr egenskaper for ski, plater, bindinger, og sko.
- Valg av utstyr for barn og ungdom.
- Viktigheten av å ta vare på utstyret og grunnleggende prepping.
- Trenerens rolle i utvikling av gode og balansert holdninger til utstyr.

### Gjennomføring

2 timer praksis med å prøve selv.

### Råd til Kurslæreren

- Ha med utstyr for å vise
- Vise konkret skiprepping og gå igjennom prinsippene. Deltakere får prøve.
- Vise tilgjengelig video
- Oppsummering / diskusjon om riktig valg av utstyr og «utstyrshysteri»

## 424.1.09 Langsiktig utviklingsplan Alpint (3 t)

### Læringsmål:

Gi en beskrivelse over de ulike alders og utviklingstrinn og hva disse bør inneholde i et helhetlig perspektiv. Vise en langsiktig utviklingsplan for alpint og forstå prinsippene bak denne.

Alpine klubber skal drive en langsiktig utviklingsorientert idrett.

### Hovedpunkter:

- Vekst og utvikling og betydning i alpint
- Utviklingsprinsippene alpint
- Den norske alpine modellen
- Konkurransen vs mestringsfokus knyttet til alpint
- Retningslinjer for prioriteringer i treningsarbeidet i ulike alders og utviklingssteg

### Gjennomføring:

3 t teori og diskusjon

Innledende forelesning med oppfølgende gruppediskusjon om relevante tema

### Litteratur:

- «Langsiktig utviklingsplan Alpint»