

Trener 1 kurs Randonee Juvass 14-16. juni 2019

Norges Skiforbund randonee inviterer til trener 1 kurs 14-16. juni på Juvasshytta. Målgruppen for kurset vil være de som ønsker å utvikle sin randonee kunnskap som kan brukes i en trenerrolle. Kurset vil gi både en teoretisk og praktisk tilnærming til randonee som vil være med på å øke din kompetanse i en trenersituasjon. Det stilles ingen krav om trenererfaring eller randonee ferdigheter på høyt nivå for å delta på kurset.

Kurset har et omfang på ca. 18 timer som tilsvarer det grenspesifikke ved et Trener 1-kurs. E-læringsmoduler og trenerpraksis må i tillegg gjennomføres for å få et fullført kurs.

Dette trenerkurset skiller seg litt ut fra andre trenerkurs gjennom at målgruppen for utøverne som skal trenes er 15 år og oppover. Andre trener 1 kurs har 6-13 år som målgruppe. Per dags dato er behovet for trenerkompetanse størst innen randonee for utøvere fra 15 år og oppover. For å få et komplett trener 1 kurs må det fylles på med fellesmoduler med e-læring fra NIF og NSF, slik at den totale rammen på 45 timer nås.

Program:

FREDAG

Teori: 17.00-20.00

- Intro om idretten/film
- Undervisningsmetodikk/trenerrollen
- Teknikk teori opp/ned/fellesskift/ski på sekk.

LØRDAG:

Praksis: 0900-17.00

- Ferdighetsutvikling opp/ned/fellesskift/ski på sekk.
- Trener-praksis gruppevis på ulike oppgaver i motbakketeknikker.

Teori: 20.00-21.30

- Grunnleggende skredlære
- Ferdighetsutvikling i nedoverbakketeknikker

SØNDAG:

Praksis: 0900-1600

- Tur i fjellet med fokus på linjevalg/teknikk og trenerpraksis nedover
- Progresjon stafett/rundløype/bratthet/fart

Utstyr: Hjelm skredsøker, søkestang, spade, randonee/telemarksutstyr, feller, varme klær egnet for å sitte i fjellet under lunsjen.

Kursavgift: **kr 1500,-**

Teoriundervisningen bli avholdt på Juvasshytta

Ved spørsmål knyttet til overnattin, kontakt;

Juvasshytta: post@juvasshytta.no

Frokost, niste og 3 retters middag ligger her på kr 1000 per døgn per person. Det er også selvsagt muligheter for andre overnattingsmuligheter i området. Vi oversende behovet for overnatting når påmeldingsfristen har gått ut.

Påmeldingsfrist: 23. mai Det er 20 plasser og det er førstemann til mølla prinsippet som gjelder.



Randonee

Alle MÅ ha sender/mottager, spade og søkestang hver dag. Dette har vi dessverre ikke til utlån. Vi oppfordrer til bruk av hjelm på nedkjøringer, men dette bestemmer den enkelte deltager selv. Du oppfordres til å ha egen skilisens eller reiseforsikring/ulykkesforsikring som dekker de aktivitetene vi skal bedrive.

Påmelding via denne [linken](#)

Ved andre spørsmål, kontakt kursinstruktør;
Ove Erik Tronvoll: tronvoll@hotmail.com mobil: 412 15 433