

## Gjennomføring trener 1 Lillehammer 2020/21

Samling	Modul	Teori	Praksis	E-læring	Sum timer	Kommentarer
Samling høst	1.5 Aldersrelatert trening	3			16	
	1.2 Trenerrollen	1				
	1.02 Skitrening på barmark		4			
	1.04 Rulleskitrening		4			
	Førstehjelp	2				
	1.05 Utstyr og smøring	2				
E-læring	1.2 Trenerrollen			3	13	
	1.3 Idrett uten skader			2		
	1.4 Organisasjon			3		
	1.5 Aldersrelatert trening			3		
	1.6 Integrering			2		
Samling vinter	1.03 Skitrening på snø 2	2	4		18	
	1.06 Treningsplanlegging	2	2			
	1.01 Skitrening på snø 1		4			
	1.1 Utvikling av skiferdigheter	2	2			
<b>Sum timer totalt</b>		<b>14</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>47</b>	

Trener 1 langrenn skal gi en innføring i grunnprinsippene for langrennstrening og utvikling av skiferdighet for barn i alderen 6-12 år. Etter gjennomført kurs skal deltakerne kunne lede skiaktiviteter for barn. Barna skal oppleve glede, utfordring, trygghet og mestring:

- Det skal være gøy å gå på ski
- Det skal oppleves lystbetont å utvikle utholdenhet gjennom actionfylte aktiviteter
- Det skal være spennende å øve opp fysiske egenskaper som styrke og hurtighet gjennom varierte organiseringsformer med progresjonstilpasning
- 

### Informasjon

- Deltakeren må vise godkjent gjennomføring av e-læringsmoduler før godkjenning som Trener 1.
- Nedre aldersgrense for deltakelse på kurset er satt til 16 år. Det er ikke satt andre krav for opptak til kurset.
- Det er et obligatorisk praksiskrav på 45 timer for å bli sertifisert som Trener 1. Trenerpraksisen skal være i klubb eller krets. Praksistimene fra Trener 1-kurset inngår som en del av godkjent praksis (totalt 20 timer). Praksisen skal dokumenteres ved utfylling av eget praksisskjema. Både planlegging, gjennomføring og evaluering av treningsaktiviteten inngår som en del av godkjent praksis.
- Pensum til kurset er Trener I heftet og nettadressen for e-læringsdelen er <https://kurs.idrett.no/>

## Vurdering og eksamen

I kurset er det en 2-timers gruppeeksamen, som utføres som en praktisk-metodiske prøve. I tillegg blir det en løpende vurdering under hele kurset av deltakerens evne til å organisere aktivitet.

(Tidligere T1-kurs på 16 timer er gått inn som en del av dette kurset, og kan også tilbys som et eget kurs "Treningsleder langrenn". Du vil kjenne igjen dette kurset i modulene 1.1, 1.2, 1.01 og 1.02)