

Informasjon om Trener I kurs på Sjusjøen 11-12. desember 2015

Dette er Trener I-kursets snødel (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

E-læring gjøres selv hjemme i perioden mellom de to kurshelgene

SKI

Fredag 11. desember

17.00-18.30 Teori: 1.1 Utvikling av skiferdighet (inngår i Treningsleder langrenn)

18.30-19.00 Kaffepause

19.00-20.00 Teori: 1.05 Utstyr og smøring forelesning + diskusjon

20.00-21.00 Teori: 1.03 Skitrening på snø 2 + forberedelse til oppgave («eksamen»)

NB! Denne kvelden blir det kun teori!

Lørdag 12. desember

09.30-11.30 Praksis ute: 1.01 Skitrening på snø 1 (inngår i Treningsleder langrenn)

11.30-13.00 Praksis ute: 1.1 Utvikling av skiferdighet (inngår i treningsleder langrenn)

13.00-13.30 Lunsj – serveres på Sjusjøen Café, inkludert i prisen

13.30-15.00 Praksis ute: 1.03 Skitrening på snø 2 + 1.06 oppgave med vurdering («eksamen»)

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

BARMARK

Fredag (dato ikke bestemt)

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)

Lørdag (dato ikke bestemt)

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

Ta kontakt hvis dere lurer på noe

Mvh

Sandra Alise Lyngstad

sandraalise.lyngstad@ntg.no / 909 42 761