

Trener I kurs - moduler

Modul	Innhold	Gjennomføring	Kurslærer
1.1	Utvikling av skiferdighet	2 t praksis + 2 timer teori	1 praksisøkt+ 1 forelesning
1.2	Trenerrollen	3 t e-læring + 1 time 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 timer teori	1 forelesning
1.6	Integrering / idrett for funksjonshemmede	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

OBS: De som var med på kurset i februar 2014 er ferdig med modulene:

1.1 Utvikling av skiferdighet (teori), 1.05 Utstyr og smøring, 1.03 Skitrening på snø 2, 1.01 Skitrening på snø 1, 1.1 Utvikling av skiferdighet (praksis), 1.03 Skitrening på snø 2. Og blir dermed ferdig med trener 1 nå i september.