



OSLO SKIKRETS

TRENER I KURS ALPINT

Oslo Skikrets inviterer til Trener I kurs alpint med oppstart 9. oktober 2019. Kurset er beregnet for **skitrenerne og treningsledere som arbeider med barn opp til 12 år**. Kurset er praktisk rettet og formålet er å sette deltakeren i stand til å gjennomføre grunnleggende og allsidig alpinaktivitet for barn. Kurset er på 45 timer med ca. 32 t teori og praksis, ca. 13 t e-læring. Krav om 75 % oppmøte og bestå e-modulene for godkjenning. Aldersgrense for deltakelse er 16 år.

Hvor: Oslo og Ål

Når:

- 9.10. Teori (17-20) Kjelsås IL (Grefsen stadion, Neptunveien 8-12)
- 16.10. Teori (17-20) Kjelsås IL
- 23.10. Teori (17-20) Kjelsås IL
- 14.11. Teori (17.20) Kjelsås IL
- 21.11. Teori (17.20) Kjelsås IL

- 30.11-1.12. Praksishelg 1 – Gjennomføres i Oslo-området
- 7-8.12. Praksishelg 2 – Gjennomføres på Ål skisenter. Overnatting på Actif Ål. Pris 800,- pr døgn inkludert heiskort.

Kursholder: Kasper Sjøstrand e-post: kasper@kjelsaas.no, tlf 93034366

Spørsmål rundt påmelding o.l.: Tove Andersen, Oslo Skikrets

tove.andersen@skiforbundet.no tlf 90814660

Moduloversikt: 14 moduler (inkludert e-læring): trenerrollen(e), gode læresituasjoner, treningsplanlegging, utvikling av skiferdighet, idrettens verdier og holdninger(e), aldersrelatert trening 1(e), grunnteknikk i alpint, grunnteknikk korte og lange svinger og løypestikking, ski for funksjonshemmede, introduksjon av fart, barmarkstrening, utstyr, idrett uten skader(e) og førstehjelp

→ E-læring tas FØR kursstart, send alle kursbevis/screenshot av bestått kurs samlet til:

tove.andersen@skiforbundet.no

Gå inn på: <https://ekurs.nif.no/course/index.php?categoryid=59>

Logg inn med Min Idrett-bruker og ta følgende 5 kurs: Trenerrollen, Idrett uten skader, Barneidrettens verdigrunnlag, Aldersrelatert trening 1, Ski for Funksjonshemmede

Påmelding: **frist 25.september 2019**, Påmelding i [Min Idrett](#) søk etter Alpint Trener 1

Pris: 1500,- **Viktig:** Klubbene blir fakturert i etterkant av kurset, viktig at klubben derfor informeres om din deltakelse!