



TRENER I KURS ALPINT

Oslo Skikrets inviterer til Trener I kurs alpint med oppstart 14. oktober 2020. Kurset er beregnet for **skitrenere 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 Lørenskog(SNØ)

Når: Onsdager 17-21, uke 42-49

14.10 - kl 17-21 på SNØ. Intro/Teori

21.10 - kl 17-21 på SNØ. Teori/Ski

28.10 - kl 17-21 på Grefsen / Kjelsås. Teori/Barmark (*Neptunveien 8, Grefsen stadion*)

04.11 - kl 17-21 på SNØ. Teori/Ski

11.11 - kl 17-21 på Grefsen / Kjelsås. Teori/Barmark

18.11 - kl 17-21 på SNØ. Teori/Ski

25.11 - kl 17-21 på Grefsen / Kjelsås. Teori/Barmark

02.12 - kl 17-21 på SNØ. Teori/Ski

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

Spmål. påmelding: Tove Andersen, Oslo Skikrets, tove.andersen@skiforbundet.no tlf 90814660

Moduloversikt: 16 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. Skal og laste opp praksisattest fra klubb(se e-læring).

→E-læring gjøres **FØR 14 oktober**, send alle kursbevis 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

NB: husk også å laste opp 45 t praksis fra din klubb med signatur, det finner du nederst på siden for e-læringen. E-læring og praksisattest må du ta om du skal få trener I kompetansen

Påmelding: innen 9.oktober. Gjøres i [Min Idrett](#), let opp navnet: *Alpint Trener 1 Oslo høst 2020*

Pris: 1500,- for kurset, 150,- pr gang på ski i Snø(4 x). Klubbene faktureres for 2100,-. De som ev. har sesongkort må si i fra til Tove i skikretsens.

Viktig: Klubbene blir fakturert i etterkant av kurset, klubben må derfor informeres om din deltakelse!