



TRENER I KURS ALPINT

Oslo Skikrets inviterer til Trener I kurs alpint med oppstart 29.mai 2020. 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 Lørenskog(SNØ)

Når:

Helg 1

Fredag 29.05	17.30.00-20.00	SNØ	Teori
Lørdag 30.05	09.00-17.00	SNØ	Ski + Teori
Søndag 31.05	09.00-17.00	SNØ	Ski + Teori
Mandag 01.06	09.00 -15.00	SNØ	Ski

Helg 2

Lørdag 13.06	09.00-15.00	Oslo	Barmark + Teori
Søndag 14.06	09.00-15.00	Oslo	Barmark + Teori

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

Spmål. påmelding o.l.: 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 ferdig FØR 13.juni**, 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

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 **25.mai**. Påmelding i [Min Idrett](#) søk etter *Ski. Alpint*.

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