



# OSLO SKIKRETS

## TRENER I KURS ALPINT

Oslo Skikrets inviterer til Trener I kurs alpint med oppstart 15 november 2017. 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 hvor ca. 32 t teori og praksis, ca. 13 t e-læring. Krav om 75 % oppmøte og å bestå e-modulene for å få godkjent. Aldersgrense er 16 år.

**Hvor:** Oslo-Grefsen

**Når:**

Onsdag 15 november-teori og praksis kl.18-21 Grefsen stadion

Onsdag 22 november –Barmark kl. 17-21 Grefsen stadion

Mandag 11 desember-Teori kl. 19.30-22 Grefsen Stadion

16-19 desember Ski praksis Oslo; lørdag og søndag dag og man og tir kveld(bet. heiskort selv)  
(13-14 januar-reservehelg ski)

**Kursholder:** Kasper Sjøstrand, mob. 93034366

**Målgruppe:** Skitrenerne, treningsledere for barn opp til 12 år

**Moduloversikt:** 14 moduler(inkludert e-læring): trenerrollen, treningsplanlegging, utvikling av skiferdighet, idrettens verdier og holdninger, aldersrelatert trening, grunnteknikk i alpint, grunnteknikk korte og lange svinger, integrering, introduksjon av fart, løypestikking, barmarkstrening, utstyr, førstehjelp

- E-læring tas FØR kursstart, send alle diplomer samlet til Skikretsen ved [tove.andersen@skiforbundet.no](mailto:tove.andersen@skiforbundet.no)

Oppskrift e-læringen: gå inn på <https://kurs.idrett.no/>

Logg inn i høyre hjørne Min Idrett bruker. Velg særforbundet- Norges Skiforbund og ta følgende 5 kurs

Trenerrollen

Idrett uten skader

Barneidrettens verdigrunnlag

Aldersrelatert trening

Ski for Funksjonshemmede

**Påmelding:** [her](#)

**Påmeldingsfrist** 6. november kl. 23. 00

**Pris:**

- Trener I kurs (45t): 1500,- Klubbene blir etterfaktureres fra Oslo Skikrets.