



OSLO SKIKRETS

TRENER II KURS ALPINT

Oslo Skikrets inviterer til Trener 2 kurs alpint med oppstart 13 november 2017. Kurset er beregnet for skitrener og treningsledere som arbeider med ungdom fra 13-16 år. Kurset er praktisk rettet og formålet er å sette deltakeren i stand til å gjennomføre grunnleggende og allsidig alpinaktivitet ungdom. Kurset er på 75 timer, med 15 t e-læring. Krav om 75 % oppmøte og å bestå e-modulene for å få godkjent. Aldersgrense er 16 år.

Hvor: Oslo og Uvdal

Når:

Mandag 13 november -intro, barmark kl.18-21, Grefsen stadion

Mandag 20 november – barmark kl. 18-21, Grefsen stadion

Uke 48 Barmark hele uken, inndeling i grupper som leder trening, Grefsen stadion

Man 15 januar – teori Grefsen stadion

Helgen 20-21 januar- Ski Grefsen

Helgen 27-28 januar – Fart ski Uvdal

19-21 februar -Vinterferien

Kursholder: Kasper Sjøstrand, mob. 93034366

Målgruppe: Skitrener, treningsledere for ungdom 13-16 år

Moduloversikt: 15 Moduler (inkl. e-læring):

Arbeidskrav alpint, Treningsprinsipper & planlegging, klubbmiljø, hurtighet & spenst, styrke & basistrening, Koordinasjon, Utholdenhet, PM eksamen, Alpin skiteknikk, Storslålåm teknikk, Slalåm teknikk, Fart, Utstyrstilpasning, Videobruk, Praktisk metodisk eksamen.

- E-læring tas FØR kursstart, send alle diplomer samlet til Skikretsen ved 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 9 kurs; Koordinasjon, Idrettsernæring I, Idrettsernæring II, Spiseforstyrrelser, Aldersrelatert trening II, Trening av kondisjon og utholdenhet, Spenst og hurtighet, Bevegelighet og Ren utøver-Antidoping- gå inn på www.renutover.no for å ta denne.

Påmelding: [her](#)

Påmeldingsfrist 6. november kl.23.00

Pris:

- Trener II kurs (75t): 3000,- Klubbene blir etterfakturert fra Skikretsen.
- Kurs Uvdal koster: 1600,- (opphold og heiskort). Betales før hjemreise.