



## TRENER II KURS ALPINT

Oslo Skikrets inviterer til Trener II kurs alpint med oppstart 12.oktober 2020. 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, derav 15 t e-læring. Krav om 75 % oppmøte og å bestå e-modulene for å få godkjent. Nedre aldersgrense for deltakelse er 16 år.

### Hvor og når:

T2: Mandager 17-21, uke 42-49 + en fartshelg 22-24 januar.

12.10 - kl 17-21 på SNØ. Intro/Teori

19.10 - kl 17-21 på SNØ. Teori/Ski

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

02.11 - kl 17-21 på SNØ. Teori/Ski

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

16.11 - kl 17-21 på SNØ. Teori/Ski

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

30.11 - kl 17-21 på SNØ. Teori/Ski

22-24.01 - kl - Fartshelg 2021 på Ål

### Pris:

Kursavgift: 3000,- 150,- pr dag på ski i Snø(5x). Faktureres for: 3750,-

Klubbene blir etterfakturert fra Skikretsen, viktig at klubben derfor orienteres om deltakelse

Kurs på Ål: ca. 900,- pr natt ink. Mat og heiskort (betales på stedet)

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

**Opptakskrav:** Gjennomført Trener I kurs og 45 t praksis etter Trener I kurset

**Spørsmål ang. påmelding:** Tove Andersen, mob. 90814660, [tove.andersen@skiforbundet.no](mailto:tove.andersen@skiforbundet.no)

### Moduloversikt: 17 Moduler:

Arbeidskrav alpint, Treningsprinsipper & planlegging, gode læresituasjoner, klubbmiljø, hurtighet & spenst, styrke & basistrening, Koordinasjon, Utholdenhet, Praktisk eksamen barmark, Alpin skiteknikk, Storslalåm teknikk, Slalåm teknikk, Fart, Utstyrstilpasning, kommunikasjon og Videobruk, konkurranseregler, Praktisk eksamen ski.

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

Gå inn på: <https://ekurs.nif.no/course/index.php?categoryid=60> (logg på med din personlige bruker i Min Idrett)

følgende 9 kurs; Koordinasjon, Idrettsernæring I, Idrettsernæring II, Spiseforstyrrelser, Aldersrelatert trening II, Ren utøver, Trening av kondisjon og utholdenhet, Spenst og hurtighet, Bevegelighet

Påmeldingsfrist: **7.oktober**, påmelding i [Min Idrett](#), søk navn: *Alpint Trener 2 Oslo 2020-2021*