

TRENER II KURS ALPINT 2021-2022

Oslo Skikrets inviterer til Trener II kurs alpint med oppstart 18.oktober 2021. 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: SNØ(hallen på Lørenskog) og Oslo Neptunveien 8, Grefsen stadion

Man 18. oktober 17-21 SNØ ski/teori
Man 25. oktober 17-21 SNØ ski
Man 01. november 17-21 SNØ ski/teori
Man 08. november 17-21 SNØ ski/teori
Tir 16. november 17-21 Oslo barmark/teori
Tir 23. november 17-21 Oslo barmark/teori
Tir 30. november 17-21 Oslo barmark/teori
Man 06. desember 17-21 Oslo barmark/teori

21-23 januar Fartshelg Uvdal (ca 1800 kroner i overnatting og heiskort)

12-13 Februar Skihelg Oslo SL/SSL(praktisk metodisk eksamen, bet heiskort selv)

Pris:

Kursavgift: 3000,- 150,- pr dag på ski i SNØ. Faktureres for kurs og skipass samlet. Klubbene faktureres etter 8 .november, viktig at klubben er orientert om deltakelse Kurs på Uvdal ca 1800,- ink. overnatt og heiskort (betales på stedet)

Kursholder: Kasper Sjøstrand, mob. 93034366

Opptakskrav: Gjennomført Trener I kurs inkl e-læring og praksisattest(45 t som signert av klubb)

Spørsmål ang. påmelding: Tove Andersen, mob. 90814660, tove.andersen@skiforbundet.no

Moduloversikt:

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

Gå inn på: <https://ekurs.nif.no/course/index.php?categoryid=60> (logg på med din personlige bruker i Min Idrett) ta følgende 9 kurs; (de4 siste ligger under etterutdanning Trener II)

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

Påmeldingsfrist: 11.oktober, påmelding i [Min Idrett](#) , søk navn: *Alpint Trener 2 Oslo 2021-2022*