



# OSLO SKIKRETS

## TRENER II KURS ALPINT

Oslo Skikrets inviterer til Trener II kurs alpint med oppstart 11. november 2019. Kurset er beregnet for skitrenerne 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:

11.11 (18:30-21.00) Intro/Teori, Kjelsås (Grefsen stadion, Neptunveien 8)

18.11 (18:30-21.00) Teori/Barmark Kjelsås

25.11 (18.30-21.00) Teori/Barmark Kjelsås

02.12 (18.30-21.00) Teori/Barmark Kjelsås

09.12 (18.30-21.00) Teori/Barmark Kjelsås

25.-26.01. (ankomst kveld 24.01.) – Fartssamling på Ål

17.-20. februar (i vinterferie) Slalåm/Storslalåm (Oslo området, sted/tid avklares med deltakere)

### Pris:

Kursavgift: 3000,- Klubbene blir etterfakturert fra Skikretsen, viktig at klubben derfor orienteres om deltakelse

Kurs på Ål: overnatting ca. 800,- pr natt ink. heiskort (betales på stedet)

Annet: heiskort Oslo

**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/screenshot av bestått kurs 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 MinIdrett) følgende 9 kurs; Koordinasjon, Idrettsernæring I, Idrettsernæring II, Spiseforstyrrelser, Aldersrelatert trening II, Ren utøver, Trening av kondisjon og utholdenhet, Spenst og hurtighet, Bevegelse

Påmeldingsfrist: 28.oktober 2019, påmelding i [Min Idrett](#) søk etter Alpint Trener 2