



OSLO SKIKRETS

TRENER I KURS ALPINT

Oslo Skikrets inviterer til Trener I kurs alpint med oppstart 7 november 2016 kl. 19.00. 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 og Norefjell

Når:

Mandag 7 november-teori Njårdhallen kl. 19-21
Mandag 14 november –teori Njårdhallen kl. 19-21
Lørdag 19 november -barmark Njårdhallen kl. 10-14
Mandag 28 november -teori Njårdhallen kl. 19-21
Helgen 10 og 11 desember – ski på Norefjell
Helgen 16-18 desember-ski i Oslo

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 :

Trenerrollen(NIF)
Frisk utøver(NIF)
Idrettens verdier og oppbygging(NIF)
Aldersrelatert trening(NIF og NSF fellesmodul)
Integrering FH(NSF fellesmodul)

Påmelding: www.idrettskurs.no

Logg inn med Min Idrett brukeren din, søk kurset *Trenerløypa Trener I Alpint*.

Påmeldingsfrist 2 november kl. 23. 00

Pris:

- Trener I kurs (45t): 1500,- Klubbene blir etterfakturert fra Oslo Skikrets.
- Kurs Norefjell koster ca 1000,- og inkluderer heiskort, overnatting og mat lørdag til søndag. Betales før hjemreise.