



# OSLO SKIKRETS

## TRENER 1 KURS ALPINT

Oslo Skikrets og Njård Alpin inviterer til Trener I kurs alpint hovedsakelig for Oslo og Akershus med oppstart 19 oktober 2015. 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 30 t teori og praksis, ca 15 t e-læring. Første kursdag er intro og 1-hjelp, tiden frem til kurset på ÅL skal alle gjøre ferdig e-modulene.

### Hvor:

Njårdhallen Sørkedalsveien 106, 0378 Oslo

Ål Skisenter AS, Votndalen, 3570 Ål

STED	DATO	TID	HVA	TIMER
NJÅRDHALLEN	19.10	18-20	Intro, info e-læring & førstehjelp	2
NJÅRDHALLEN	09.11	19-21	Preppekurs	2
ÅL	13-15.11	20 fre-15 søn	Teori, Ski og Barmark	13
ÅL	27-29.11	20 fre-15 søn	Teori, Ski og Barmark	13

\*5-6 desember holdes som reservehelg, dersom vi mister noe undervisning pga snømangel eller annet.

**Kursholder:** Kasper Sjøstrand

**Målgruppe:** Skitrenerne, treningsledere for barn opp til 12 år

**Aldersgrense:** 16 år

**Kursavgift:** 1500,-(etterfaktureres klubb)

### Moduloversikt:

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)

**Påmeldingsfrist:** 13 oktober, [www.idrettskurs.no](http://www.idrettskurs.no) Må være registrert i Min Idrett. Søk

Trenerløypa Trener 1 Alpint



# OSLO SKIKRETS

## OPPHOLD ÅL :

Ifm. kurshelgene på Ål, vil praktisk undervisning foregå på Ål skisenter og teoriundervisning foregå på **Actif Hotel**, like ved bakken. Vi har fått en hyggelig avtale fra hotellet og skisenteret om overnatting, ink. frukost, nistepakke, middag og heiskort for kr 700 pr natt,-. For de som kun skal ha heiskort koster dette kr. 200,- pr dag.

**Vi har reservert plasser på Hotellet og sender inn lista når fristen er gått ut.** Håper flest mulig bor på felles overnatting. Dersom noen ønsker å ordne annen overnatting sender mail til Tove i Oslo Skikrets før 13 oktober. [tove.andersen@skiforbundet.no](mailto:tove.andersen@skiforbundet.no).

**Deltakere betaler kost og losji/heiskort på Hotellet før avreise.**

## Pris hele kurs: 4300,-

- Kursavgift: 1500,-
- Overnattingspakke ÅL helg I: 1400,-
- Overnattingspakke ÅL helg II: 1400,-
- 

Reise: egen bil eller en kan reise med Tog til Ål(tar ca 3t 15 min)