



OSLO SKIKRETS

TRENER 1 KURS ALPINT

Oslo Skikrets inviterer til Trener I kurs alpint med base i Kolsåsbakken med oppstart 26 januar 2015. Første kursdag er oppmøte for teori på Stabæk klubbhus.

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 en innføring, tiden frem til neste kursdag 27.2 skal alle gjøre ferdig e-modulene. Perioden 27.2-27.3 er det praksis på ski. Etter påske er det teori, barmark og 1-hjelp.

Hvor: Hovedsakelig Kolsåsbakken(ved Kolsåsstua), Gamle Ringeriksvei 222

NB: Teori mandag 26/1 blir på Stabæk klubbhus. Ringkroken 23, det ligger i forbindelse med Stabæk bandy sin kunstisbane midt mellom Bekkestua og Stabekk.

Når:

Mandag 26.1.2015 kl. 17-19.(teori)

Fredag 27.2.2015 ettermiddag(praksis)

De neste kursdagene settes 1.kursdag.

Kursholder: Martin Andersen, 90147392

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: Min Idrett. Frist 20.1.2015: <https://minidrett.nif.no/Event#64325195-010>

Pris:

- Trener I kurs (45t): 1500,- Klubben blir etterfakturert fra Skikretsen.
- Heiskort koster 170,- pr gang. (renn / treningskort)

Utstyr: info blir gitt den 26.1.2015