



OSLO SKIKRETS

TRENER I KURS LANGRENN 2019-2020

Oslo Skikrets inviterer til Trener I kurs (45 t, hvorav 1/3 er e-læring). Kurset retter seg mot trenere og ledere (min. 16 år) som tilrettelegger for langrennsaktivitet for barn 6-12 år. Dette er første trinnet på Trenerløypa til Skiforbundet og gir grunnlag for deltakelse i Trener II. Kurset er basert på mye praksis. Det vil være en gruppeeksamen på slutten for å prøve ut det en har lært. Det settes krav til minimum 75 % oppmøte.

Sted: Idrettens hus Ekeberg, Ekebergveien 101, 3 etg, rom *Kollen*

Kurshelger:

- *Helgen 13-15 september 2019*

Fredag 13 kl. 17.30-21 teori og praksis

Lørdag 14 kl. 9-16: teori og praksis

Søndag 15 kl. 9-16: teori og praksis

- *Helg 4-5 jan - teori og praksis ski (nærmere info og sted kommer)*

Mat: vi stiller med frukt, kaffe/te/vann – ta med egen niste

E-læringen:

Trenerrollen bør være gjort **før** kursoppstart, resten senest før vinterhelgen 4 januar.

Gå inn på: <https://ekurs.nif.no/course/index.php?categoryid=59>

- Logg inn med Min Idrett bruker
- Særforbund er Norges Skiforbund
- Velg Trener I, ta modulene; **Trenerrollen, Trening uten skader, Barneidrettens verdigrunnlag, Aldersrelatert trening og Ski for funksjonshemmede**
Kopi av kursbevis/skjermdump av bestått modul sendes til tove.andersen@skiforbundet.no

Utstyr: joggesko, rulleski skøyting, uteklær alle dager, husk skifteklær

Pris: 1500,- faktura sendes til klubben, derfor må du orientere klubben din om deltakelsen

Kursholder:

Sebastian Aagnes mob. 90081126

**Påmelding i [Min Idrett](#), eller i [Kurs-Terminlista til Skiforbundet](#)
Frist er 8 sept**



OSLO
SKIKRETS

Spørsmål: Tove Andersen (Oslo skikrets) tove.andersen@skiforbundet.no