



OSLO  
SKIKRETS

### TRENER I KURS LANGRENN 2020

**Omfatter både mulighet for å ta bare Treningsleder(16t) og Oppgradering til Trener I(29t) for de som har Treningsleder fra før.**

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.

- De som skal ta Treningsleder krysser av for følgende moduler ved påmelding: Skitrening barmark, Skitrening Snø 1, Trenerrollen og Utvikling av skiferdighet.(ta også e-læringen trenerrollen). **Oppstart 2.sept.**
- De som skal ta Oppgradering krysser av for følgende moduler ved påmelding: Aldersrelatert trening, 1-hjelp, Utstyr og smurning, Skitrening på snø 2, Treningsplanlegging, Rulleski, Ski for Funksjonshemmede, Barneidrettens verdigrunnlag.(ta alle e-læringer) **Oppstart 23.sept.**
- De som skal ta hele Trener I kurset krysser av på alle moduler.(ta alle e-læringer) **Oppstart 2.sept.**

Sted: Lillomarka arena, adr: Hukenvæien 29 Oslo

#### Kurskvelder: onsdager

Onsdag 2. september kl 18-21.30- Treningsleder og Trener I  
Onsdag 9. september kl 18-21.30- Treningsleder og Trener I  
Onsdag 23. september kl 18-21.30-Oppgradering og Trener I

Onsdag ?. kl 18-21.30- Treningsleder og Trener I  
Onsdag ?. kl 18-21.30- Oppgradering og Trener I  
Onsdag ?. kl 18-21.30- Oppgradering og Trener I  
Onsdag ?. kl 18-19.30- Oppgradering og Trener I(gruppeeksamen)

**Vi følger de til enhver tid oppdaterte Koronavettregler.**

**Mer detaljert plan for kurset legges på nettside til Oslo Skikrets langrenn så snart den er klar.**

Mat: ta med egen drikke og egen mat om du trenger det

#### E-læringen:

Trenerrollen bør være gjort **før** kursoppstart, resten senest før siste kurskveld  
Gå inn på: <https://ekurs.nif.no/>



# OSLO SKIKRETS

- Logg inn med Min Idrett bruker(din bruker-ikke bruk dine foreldres)
- Velg Særforbund: Norges Skiforbund
- Velg Trener I kurs skiforbundet: ta modulene; **Trenerrollen, Trening uten skader, Barneidrettens verdigrunnlag, Aldersrelatert trening og Ski for funksjonshemmede**
- Last også opp: Trener I praksis **Praksisattest**: fyll ut denne inkludert signatur fra klubb.
- **Alt dette kreves for å få KOMPETANSEN Trener I**  
Kopi av kursbevis/skjermdump av beståtte moduler sendes samlet til [tove.andersen@skiforbundet.no](mailto:tove.andersen@skiforbundet.no)

Utstyr: joggesko, barmarkstaver, rulleskiutstyr, uteklær alle dager,

Pris: 1500,- for hele kurs, 850,- for Treningsleder og 850,- for Oppgradering  
Faktura sendes til klubben, orientere derfor klubben din om deltakelsen og orienter skikretsen dersom det er annen klubb enn den du er registrert som medlem i som skal ha fakturaen(det vises i Min Idrett).

Kursholder:

Erling Pettersen Vollan mobnr:97568151

Påmelding i [Min Idrett](#), klikk påmelding, klikk kurs og søk etter kursnavn: **422.1; Ski. Langrenn. Trener 1 Oslo høst 2020**

Du finner også kurset ved å gå inn i denne link: [Kurs-Terminlista til Skiforbundet](#)

**PåmeldingsFrist er 27. august**

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