



OSLO SKIKRETS

TRENER I KURS LANGRENN 2020-helgekurs

Kan også ta bare del 1, Treningsleder(16t) eller del 2, Oppgradering til Trener I(29t) for de som har Treningsleder fra før.

Oslo Skikrets inviterer til Trener I kurs med oppstart 23-25. oktober helgen. (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)*. **Oppmøte lørdag 24 oktober og en helgedag vinter**
- 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)* **Oppmøte fredag 23. oktober og søndag 25. oktober og en helgedag vinter.**
- De som skal ta **hele Trener I** kurset krysser av på alle moduler. *(ta alle e-læringer)* **fredag 23 oktober , lørdag 24. oktober, søndag 25.oktober og en helgedag vinter**

Sted: oppmøte fredag 23.- og lørdag 24.oktober Lillomarka arena, adr: *Hukenveien 29 Oslo*

Oppmøte søndag 25. oktober Ekeberg skole, adr *Stamhusveien 79 Oslo*

Kurshelger:

- 23, 24 og -25 oktober, fredag 17.30-21.00, lørdag 10-17, søndag 10-14
- vinter en helgedag kl. 10-17

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

E-læringen:

Trenerrollen bør være gjort **før** kursoppstart, resten senest før siste kurskveld

Gå inn på: <https://ekurs.nif.no/>

- Logg inn med Min Idrett bruker(din bruker-ikke bruk dine foreldres)



OSLO
SKIKRETS

- 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

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:

Kari M Sylten mob. 90993640

Påmelding i [Min Idrett](#), klikk påmelding, klikk kurs og søk etter kursnavn:

Langrenn Trener 1 Oslo helgekurs 2020-2021

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

Påmeldingsfrist : **17. oktober**

Etter påmeldingsfristen får dere en mail med mer detaljert info om kurset

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