



OSLO
SKIKRETS

Trener I kurs langrenn

Oppstart 22 september

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

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

Kursdager:

Fredag 22. sept. Kl. 18-21- teori og praksis barmark joggesko

Søndag 24. sept. Kl. 10-14.30 (serveres lunsj)- teori og praksis barmark joggesko

Lørdag 30. sept.kl. 11-15.30 (serveres lunsj)- teori og praksis rulleski klass og skøyt

Helgen 2-4 februar- teori og praksis ski

Oppskrift e-læringen, må være gjort ferdig før kurset er over : gå inn på

<https://kurs.idrett.no/>

- Logg inn i høyre hjørne Min Idrett bruker
Velg særforbund- Norges Skiforbund
- Velg Trener I, Ta modulene; Trenerrollen, Trening uten skader, Barneidrettens verdigrunnlag, Aldersrelatert trening og Ski for funksjonshemmede

Utstyr: uteklær alle dager, husk skifteklær(se den enkelte dag)

Teori holdes i Ekeberg hallen, 3 etg

Pris: 1500,- inkluderer kurshefte

Kursholder:

Erling Pettersen Vollan: mob. 97568151

Påmelding: [her](#)

Påmeldingsfrist er 18 september. Klubben må være orientert om deltakelse, de blir fakturert for kurset.

Spørsmål: tove.andersen@skiforbundet.no