

Oslo Skikrets inviterer til Trener II kurs langrenn helgekurs oppstart 13 oktober 2017

Trener II kurset er på 55 timer med lærer, og ca 15t e-læring i tillegg. Kurset omfatter både teori og praksis. Det retter seg mot nåværende eller fremtidige trenere og ledere i langrenn for unge fra 13-16 år. Dette er andre trinn på Trenerløypa.

Opptakskrav: Gjennomført Trener I (eventuelt T1 og T2 etter gammel trenerløype) og 45 timer praksis etter gjennomført Trener I-kurs . Fyll inn følgende skjema som ligger på nettsida: <http://www.skiforbundet.no/langrenn/trenerkurs-langrenn/trener-ii/> Leder for treningene eller klubbleder skal signere dette.

Kurset fokuserer på å øke kunnskapen om tekniske krav for aldersgruppen, samt å øke kompetansen innen treningslære. For å gjennomføre kurset kreves det at du har både klassisk og skøyteski, er motivert for å prioritere de timene som skal til. Aldersgrense er 16 år. Det vil være en gruppeeksamen på slutten for å prøve ut det en har lært. Det settes krav til minimum 75 % oppmøte.

Oppstart: 13 oktober, går over 2 helger, **13-15 oktober og 2-4 februar**

Sted: Idrettens hus Ekeberg, Ekebergveien 101, 3 etg, teori rom alle dager «KOLLEN»

Tid.

- **Fredag: 13 oktober kl. 18-22:** introduksjon, e-læring, teori rulleski, praksis rulleski
Utstyr: rulleski begge stilarter, skiftetøy
Enkel bespisning
- **Lørdag 14 oktober kl. 9-19:** utholdenhet barmark teori, utholdenhet barmark praksis, mental trening- motivasjon teori, skader, styrke-spenst hurtighet teori og praksis
Utstyr: joggesko og staver, skiftetøy
Måltid serveres 2 ganger
- **Søndag 15 oktober kl. 9-16:** Idrettsernæring og spiseforstyrrelser, koordinasjon basis og tøying, arbeidskrav, SUM og trenerrollen og praksis koordinasjon basis og tøying
Utstyr:
Måltid serveres 1 gang
- **Helgen 2-4 februar omfatter ca samme antall timer som første helgen, de resterende moduler tas, mye praksis på ski.**

Kursholder: Katrine Horsberg Lange: 97186340

Kursavgift: 3000,- Må avklares med klubb om de betaler. Faktura sendes klubb etter oppstart dersom annet ikke er avtalt med deltager.

Påmeldingsfrist: 9 oktober, [meld på her](#)

Spørsmål henvendes: Tove Andersen i Oslo Skikrets,
mail: tove.andersen@skiforbundet.no