

Oslo Skikrets inviterer til Trener II kurs langrenn-oppstart 6-7 juni 2020

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. Kurset følger opp Trener I kurs i Trenerløypa. Kurset fokuserer på å øke kunnskapen om tekniske krav for aldersgruppen, samt å øke kompetansen innen treningslære.

Opptakskrav: Gjennomført Trener I (eventuelt T1 og T2 etter gammel trenerløype) med gjennomført 45 timer praksis. Leder for treningene eller klubbleder skal signere skjema (ligger under e-læring trener I).

Gjennomføring: Gjennomføres over tre helger – en skihelg og to barmarkshelger. For å gjennomføre kurset kreves det at du har både klassisk og skøyteski og rulleski, og 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. Må også gjennomføre e-læringene og laste inn praksisskjema for å få kompetansen Trener II.

Det settes krav til minimum 75 % oppmøte.

Tid Sted helg I : 6-7 juni i Oslo vest(teori og barmark praksis)

Tid Sted helg II : 5-6 sept i Oslo Lillomarka Arena(teori og barmark praksis)

Tid og Sted helg III: **høsten 2020**(teori og ski praksis)

Lørdag kl. 8- 19 og Søndag kl. 8-18

- Starter direkte på ski skøyting på morgningen
- Utstyr: skøyte utstyr og klassisk utstyr, klesskift, matpakke og drikke

Kursholder: Sebastian Aagnes (90081126)

Tid: - ca. 20-25 t pr helg, detaljert tidsplan og innhold blir sendt ut i forkant av kurset

E-modul: gjøres senest innen siste kurshelg

- gå inn på <https://ekurs.nif.no/course/index.php?categoryid=60>
- logg på med MinIdrett bruker og gjennomfør alle 6 moduler
- **Modul 6:** her skal du laste opp praksisbevis som signeres av klubben

Kursavgift: 3000,-

Faktura sendes klubben etter oppstart, viktig at du informerer klubben om din deltakelse

Påmeldingsfrist: 28.mai, påmld i Min Idrett; *Ski.Langrenn.Trener II. Oslo 2020*

Spørsmål og innsending av e-læring til alle samlet:

tove.andersen@skiforbundet.no