



# OSLO SKIKRETS

## TRENINGSLEDER KURS LANGRENN 2019-2020

Oslo Skikrets inviterer til Treningsleder kurs på 16 timer, er basert på mye praksis. Kurset består av 4 moduler: Utvikling av skiferdighet, Trenerrollen, Skitrening på barmark og Skitrening på snø, hvorav modulen Trenerrollen inneholder også et e-læringskurs.

Treningslederkurset er starten på Trenerløypa og kan oppgraderes til Trener I ved å ta de resterende 30 timene

Kurset gir en innføring i grunnprinsippene for skitrening for barn alderen 6-12 år. Aldersgrense deltakere er 16 år. Krav om minimum 75 % tilstedeværelse.

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

### Kursdager:

➤ *Helgen 21-22 september 2019*

Lørdag 21. september kl.11-16: teori og praksis

Søndag 22. september kl.11-15: teori og praksis

➤ *15. januar - praksis ski onsdag 15. januar kl. 18-21(sted kommer)*

Mat: vi stiller med frukt, kaffe/te/vann – ta med egen niste

E-læringen: **Trenerrollen** skal være gjennomført **før** kursoppstart

Gå inn på: <https://ekurs.nif.no/course/index.php?categoryid=59>

- Logg inn med Min Idrett bruker
  - Særforbund er Norges Skiforbund
  - Velg Trener I, ta modulen; **Trenerrollen**
- Kopi av kursbevis/skjermdump av bestått modul sendes til [tove.andersen@skiforbundet.no](mailto:tove.andersen@skiforbundet.no)

### Utstyr:

joggesko, rulleski skøyting, uteklær alle dager, husk skifteklær

Pris: 850,- faktura sendes til klubben, derfor må du orientere klubben din om deltakelsen

### Kursholder:

Erling Pettersen Vollan mob 97568151

**Påmelding i Min Idrett, eller i Kurs-Terminlista til Skiforbundet**

**Frist er 16. september**

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