

TRENINGSLEDER KURS LANGRENN 18-19 sept. 2021

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*, inkludert et e-læringskurs du tar på egenhånd. Treningslederkurset er starten på Trenerløypa og kan oppgraderes til Trener I ved å ta de resterende 29 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.

Kursdager:

Lørdag 18. september kl.9-16: teori og praksis Øvresetertjern
Søndag 19. september kl.9-15: praksis Ekeberg

Sted:



Oppmøte lørdag: Skikretshytta Øvresetertjern(Tryvann),
Tryvannsveien 59 (se bilde)

- om du kommer med bil: P-plass rett ved siste bakke til Tryvann venstre side av veien, gå litt opp veien, kryss over og gå ned grusvei på venstre side av tjernet, *Harald Stavøstrandsvei ca 5 min å gå*
- m T-bane til Frognerseteren; gå av på siste stopp, gå opp sti til tjernet, ta på sti høyre side av vatnet bort til hytta, ca 15 min å gå

Oppmøte søndag Ekeberg; parker v Ekeberg skole, *Stamhusveien 79*

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

E-læringen: **Trenerrollen** skal være gjennomført **1 uke etter** kursoppstart
Gå inn på: [NIF e-læring](#)

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

Utstyr:

joggesko, rulleski skøyting(eller det du har), uteklær begge dager, husk skifteklær, mat

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

Kursholder:

Erling Pettersen Vollan mob 97568151

Påmelding **Min Idrett** , logg inn, velg påmelding, velg kurs, søk opp, kryss av for alle 4 moduler, meld på

Kurset heter: *Ski. Langrenn. Treningsleder. Oslo høst 2021 (husk ta med punktum)*

Frist er 10. september

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