



OSLO SKIKRETS

Treningslederkurs langrenn **onsdagskvelder, oppstart 25 oktober**

Oslo skikrets inviterer til Treningslederkurs i langrenn onsdagskvelder. Kurset er på **16 timer**. Det består av de 4 modulene; Utvikling av skiferdighet, Trenerrollen, Skitrening på barmark og Skitrening på snø. Trenerrollen må tas både en del teori og en del egen e-læring. Dette er starten på Trenerløypa og kan oppgraderes til Trener 1 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.

Kursdager:

- Onsdag 25.oktober kl. 18-21, **teori:** trenerrollen og utvikling av skiferdigheter, *møterom: Bislett* (enkel servering av drikke og kjeks/nøtter)
- Onsdag 1. november kl. 18-19.30, utvikling av skiferdigheter **praksis**, rulleski skøyting/kombiski, møt ute på P-plass
- Onsdag 8. november kl. 18-21, **praksis**, barmark- joggesko, møt ute på P-plass
- Onsdag 31. januar: **praksis**, skitrening på snø, 4t(sted ikke satt enda)

Oppmøte:

Idrettens hus Ekeberg, Ekebergveien 101, 3 etg

Oppskrift e-læringen, ta helst på forhånd: gå inn på <https://kurs.idrett.no/>

- Logg inn i høyre hjørne Min Idrett bruker
Velg særforbund- Norges Skiforbund
- Velg Trener I, Ta modulen: Trenerrollen

Pris: 850,- inkluderer kurshefte

Kursholder: Katrine H Lange, 97186340

Påmelding: Frist: **fredag 20 oktober**. Klubben må være orientert om deltakelse, de blir fakturert. [Meld på her](#)

Spørsmål: tove.andersen@skiforbundet.no