



## Oppgradering Trener I kurs langrenn helgen 21-23 april 2017

Oslo Skikrets inviterer til helgekurs Oppgradering til Trener I langrenn for Oslo. Man må ha gjennomført Treningsleder langrenn (16t) for å delta. Kurset er basert på mye praksis. Det retter seg mot trenere og ledere som tilrettelegger for langrennsaktivitet for barn i alderen 6-12 år. Dette er første trinn på Trenerløypa og gir grunnlag for høyere kurs i Trenerløypa eller å fordype seg mer på denne aldersgruppen. Det er 5 e-læringsmoduler i kurset. Det vil være en gruppeeksamen på slutten for å prøve ut det en har lært.

Oppmøtekrav: minimum 75 % oppmøte.  
Aldersgrense: 16 år.

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

**Tid:**

- Fredag: 21 april kl 18-21, teori (Ekeberg)
- Lørdag 22 april kl , 9-16, teori, og praktisk rulleski (Ekeberg)
- Søndag 23 april kl, 9-16.30, teori og praktisk på ski

Den praktiske Skidelen tas der det er snø. Man må derfor ha tilgang på privat biltransport søndagen.

**Kursholder:** Marthe Jenssen

**Kursavgift:** 750,- Må avklares med klubb om de betaler. Faktura sendes klubb etter oppstart dersom annet ikke er avtalt med deltager.

**E-moduler:** ønskes gjennomført **før** kursstart

E-modulene: gå inn på <https://kurs.idrett.no/>

- Logg inn i høyre hjørne med brukeren din i Min Idrett  
Velg særforbund; Norges Skiforbund
- Velg Trener I
- Ta modulene; Trenerrollen, Idrett uten skader, Barneidrettens verdigrunnlag, Aldersrelatert trening 1 og Ski for funksjonshemmede

DET SENDES UT MER DETALJERT INFO TIL ALLE DELTAGERE ETTER FRISTEN

Påmelding [her](#)

**Påmeldingsfrist: 5 april**

**Spørsmål henvendes:** Tove Andersen i Oslo Skikrets,  
mail: [tove.andersen@skiforbundet.no](mailto:tove.andersen@skiforbundet.no)