



OSLO
SKIKRETS

Treningslederkurs langrenn

oppstart 12-13 desember

Oslo skikrets inviterer til treningslederkurs i langrenn. Treningslederkurset er på 16 timer. Det tilsvarer det «gamle Trener 1 kurset» og er på 4 moduler. Utvikling av skiferdighet, Trenerrollen, Skitrening på barmark og Skitrening på snø. 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:

- lørdag 12 desember kl 9-15 (praksis barmark, teori og praksis barmark)
- Søndag 13 desember kl 9-12 (praksis barmark)
- Snømodul holdes senere når det er kommet snø

Oppmøte: Ekeberg Idrettshall, Ekebergveien 101

Teori lørdag holdes i 3 etg, rom: *Kollen*

Utstyr: husk å ta med skiftetøy når det er praksis (mer info etter 6 des.)

Pris: 850,- inkluderer kurshefte

Kursholder: Erling Pettersen, mob. 97568151

Påmelding: www.idrettskurs.no

Søk Trenerløypa Treningslederkurs langrenn (Oslo). Må være registrert i Min Idrett for å melde seg på. **Frist 6 desember.** Klubben må være orientert om deltakelse, de blir fakturert for kurset.

Spørsmål: tove.andersen@skiforbundet.no