



OSLO SKIKRETS

Trener 1 kurs langrenn oppstart helgen 7-9 okt 2016

Oslo Skikrets inviterer til Trener 1 kurs på 45 timer, hvor 1/3 er e-læring. Kurset er basert på mye praksis. Det retter seg mot trenere og ledere (min. 16 år) 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 for senere å fordype seg mer på denne aldersgruppen. Det vil være en gruppeeksamen på slutten for å prøve ut det en har lært. Det settes krav til minimum 75 % oppmøte.

Oppmøte: Ekeberg Idrettshall, Ekebergveien 101, 3 etg

Kursdager:

7-9 okt(høstferie) 16-17 t, Oppmøte Idrettens hus Ekeberg

- Fredag 7 okt.kl. 18.00-22.00(bare teori)
- Lørdag 8 okt kl. 9.00 – 16.00, 3t barmark, teori, 2 t rulleski praksis
- Søndag 9 okt kl 9.00-15.00 2t praksis, 2t teori, 2t praksis)

18-19 mars 15 t(sted avtales senere)

- Lørdag
- Søndag

Utstyr:

- lørdag 8 okt.: ha med joggesko, rulleski utstyr skøyting og uteklær
- søndag 9 okt.: ha med joggesko og uteklær

Teori holdes i Ekeberg hallen, 3 etg

Pris: 1500,- inkluderer kurshefte

Kursholder:

Katrine H Lange mob. 97 18 63 40

Påmelding: www.idrettskurs.no

Søk Trener 1 langrenn(Oslo). Må være registrert i Min Idrett for å melde seg på. **Frist 1 oktober.** Klubben må være orientert om deltakelse, de blir fakturert for kurset.

Spørsmål: tove.andersen@skiforbundet.no