Treningsleder kurs langrenn 19-20 september

Oslo Skikrets inviterer til Treningslederkurs som går over to helger. Dato: 19-20 september og en snøhelg i nov-des. 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 6-13 år.

Sted og tid:

**Lørdag 19 sept: kl 10-12** rulleski; møt Rulleskibane Bjørndalen IF, Seterbråtveien 4

Utstyr: rulleski(skøyting best) skisko, staver, refleksvest, hjelm

**Søndag 20 sept : kl 10-16.30**; møt Idrettens hus Ekeberg, Ekebergveien 101, 3 etg, *Bakrommet,* først teori om trenerrollen og utvikling av skiferdighet. Deretter praksis barmarkstrening

Utstyr: utetøy og joggesko

Kursholder: Marthe Jensen mob. 41506575

Pris: Treningslederkurset har en pris på 750,- pr person for 16 timer. Må avklares med klubb om de betaler. Faktura sendes klubb etter oppstart dersom annet ikke er avtalt med deltager.

Krav om tilstedeværelse: minimum 75 % for å få godkjent

Påmelding: [www.idrettskurs.no](http://www.idrettskurs.no/)  ,må være registrert i Min Idrett,

**Frist:13 september**