

Trener 1 kurs langrenn oppstart 2 oktober 2015

Oslo skikrets inviterer til Trener I kurs i langrenn. Kurset er 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 til Norges Skiforbund. En har og mulighet 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: fredag 2 oktober kl 18, Idrettens hus Ekeberg , Ekebergveien 101, 3 etg, Bakrommet

Kursdatoer:

Fredag 2.okt, klokka 18-21, Ekeberg: Teori. Aldersrelatert trening Utvikling av skiferdighet teori og trenerrollen.

Lørdag 3.okt, klokka 09-15, Ekeberg: praksis barmark først.

Utvikling av skiferdighet fortsettelse og treningsplanlegging. Praksis Rulleski til slutt.

Ta med uteklær, joggesko, rulleski(skøyting best), skisko, staver, hjelm, refleksvest

Søndag 4.okt, klokka 09-12 Ekeberg: Praksis: barmark + rulleski

Ta med uteklær, joggesko, rulleski(skøyting best), skisko, staver, hjelm, refleksvest

Onsdag 7.okt, klokka 18-21: HLR + utvikling av skiferdighet praksis. (Med fokus på situasjonsstyrt/ oppgavestyrt læring, hvordan holde aktiviteten oppe, terrengvalg, fokus på funksjonshemmede ...)

Ta med uteklær, joggesko

Når det blir snø(november-desember):

Lørdag: Utstyr og smøring +Praksis Skitrening på snø 1

Søndag: Skitrening på snø 2 teori + Praksis Skitrening på snø 2

Gruppe eksamen:

søndag

Pris: 1500,- inkluderer kurshefte

Kursholder: Katrine Horsberg Lange: 97186340

Påmelding: www.idrettskurs.no

Søk Trener 1 langrenn(Oslo). Må være registrert i Min Idrett for å melde seg på. **Frist:27 sept.** Klubben må være orientert om deltakelse, de blir fakturert for kurset.

Spørsmål: tove.andersen@skiforbundet.no