

## Trener II kurs langrenn oppstart helgen 12-13 september 2015

Oslo Skikrets inviterer til helgekurs i Trener II langrenn for Oslo og Akershus. Trener 2 kurset er på 75 timer, hvor deler av kurset er e-læring. Kurset har både teori og praksis. Det retter seg mot nåværende eller fremtidige trenere og ledere i langrenn for unge fra 13-16 år. Dette er andre trinn på Trenerløypa.

Opptakskrav: Gjennomført Trener I (eventuelt T1 og T2 etter gammel trenerløype) og 45 timer praksis etter gjennomført Trener I-kurs . Fyll inn skjema som ligger på skiforbundsiden: <http://www.skiforbundet.no/langrenn/trenerkurs-langrenn/trener-ii/>

Leder for treningene skal signere dette.

Kurset fokuserer på å øke kunnskapen om tekniske krav for aldersgruppen, samt å øke kompetansen innen treningslære. For å gjennomføre kurset kreves det at du har både klassisk og skøyteski, er motivert for å prioritere de timene som skal til. Aldersgrense er 16 år. (Kurset tilsvarer gamle trener 3)

Det vil være en gruppeeksamen på slutten for å prøve ut det en har lært. Det settes krav til minimum oppmøte.

Oppstart: 12 September varer frem til våren 2016

Sted: Idrettens hus Ekeberg, Ekebergveien 101, 3 etg, teori: *Kollen*, styrke: hall felt D

Tider/rom: teori i «Kollen»

**lørdag 12 sept kl 16-21**(info, teori utholdenhet, barmark praksis)

*Utstyr: utetøy og joggesko, refleksvest, staver barmark*

**søndag 13 sept kl 9-17, møt i utetøy**( utholdenhet, styrke, spenst, hurtighet)

*Utstyr: utetøy og joggesko, skiftetøy, samt innetøy-styrke*

Kursholder:

Marthe Strøm Solli : 97660440

Tove Andersen: 90814660

**Pris:** Trener II har en pris på 3000,- pr person for 75 timer( ca 10 t e-læring). 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

**E-moduler:** info på kurset

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

**Frist: 7 september**