

«e-læring på internett»	(tot. 13 t)	e-læring	
Modul 1.2:	Trenerrollen	3 t	
Modul 1.3:	Idrett uten skader	2 t	
Modul 1.4:	Idrettens verdier og oppbygning	3 t	
Modul 1.5:	Aldersrelatert trening	3 t	
Modul 1.6:	Ski for funksjonshemmede (PS ikke idrett for FH)	2 t	
Frist påske!!!			
Helg 2:	(15 t undervisning)	Teori	Praksis
Fredag 10.4; kl 18-20, teori			
Modul 1.04:	Introduksjon Fart	1 t	
Modul 1.06:	Planlegging	1 t	
Lørdag 11.4; kl 09-12, Ski økt GS			
Modul 1.02:	Grunnteknikk Lange Svinger *)		2 t
Modul 1.2:	Trenerrollen		1 t
Lørdag 11.4; kl 14-18, teori			
Modul 1.4:	Aldersrelatert trening	3 t	
Praksis av Anna dokka		1 t	
Søndag 12.4; kl 09 – 13, barmark			
Modul 1.05:	Barmarkstrening barn	1 t	3 t
Søndag 12.4; kl 14 – 16, teori			
Modul 1.07:	Utstyr og Prepping		2 t
Slutt 16.00			

*)En økt GS med U12 - øvelser og oppgaver. Trenerrolle / gruppearbeid.

Hvis en/flere på kurset kan **sende inn video** av noen av løperne som vi skal ha på kurset på **dropboks!** Da kan vi alle gjøre oss opp en mening på hva som trengs for øvelser og oppgaver før vi møtes!

Einar Witteveen.