



## Grasrottrener

Norges Skiforbund har i samarbeid med Norsk Tipping utvikla eit nytt kurs kalla Grasrottrener.

Førde IL langrenn vil i samarbeid med Sogn og Fjordane Skikrins og Norges Skiforbund invitere til "Grasrottrenerkurs"

**Stad:** Langeland skisenter

**Dato:** Torsdag 22.02.2018, kl. 16 – 21.

**Utsyr:** Kurset vil vere både ute og inne. Kursdeltakarar må ha med skiutstyr.

**Pris:** Kurset er gratis.

**Påmelding:**

E-post til [yngve.thorsen@skiforbundet.no](mailto:yngve.thorsen@skiforbundet.no) innan tysdag 20.02.2018, kl. 21.

Det vert enkel servering av eit varmt måltid under kurset.

Link til video om Grasrottrenerkurs: <https://www.ski-tv.no/teaser-grasrottrener>

**Målgruppe:**

Kurset høver godt for barnehagetilsette, foreldre, barneidrettstrenerar og allidrettstrenerar som ønskjer å jobbe for å skape skiglede og drive skiopplæring på ein entusiastisk måte.

Aldersgrense er frå 13 år (8. klasse).

Du vil få eit kompetansebevis når kurset er gjennomført.

**Læringsmål:**

Ta på ski

Reise seg opp etter fall

Gli på skia

Gå sidelengs i motbakke

Gå fiskebein i motbakke

Køyre slak nedoverbakke

Stoppe

Link til introduksjonsvideo: <https://www.ski-tv.no/introduksjon-til-kurset-svarstad>

**Oppbygging og gjennomføring av kurset:**

Kurset tek maksimalt 16 timar å gjennomføre, der ca. 10 timar er lagt opp som e-læring og 6 timar er praktisk jobbing. Informasjon om e-læringa vert gjeve på kursdagen.

Den praktiske gjennomføringa er lagt opp med ein kurslærer som gjennomgår dei viktigaste prinsippa for planlegging og gjennomføring av aktivitetane.