

INNBYDELSE TIL T1-KURS I ALPINT, 14-18.11.2019

Det inviteres herved til T1-kurs i alpint på Gaustablikk i tidsrommet 15.-17.11.2019 og 22.11-24.11.19. Kurset gjennomføres parallelt med skisamling for Agder og Rogaland Skikrets og Telemark og Vestfold skikrets. Kurset omfatter 13t e-læring som deltakerne skal gjennomføre **før** kurshelgen, samt 33 timer med teori og praksis som gjennomføres i løpet av kurset.

Ansvarlige for gjennomføringen av kurset er Øivind Naper og Hans Blattmann. Administrativ organisering gjøres av Telemark og Vestfold Skikrets.

Påmelding: hans.blattmann@skiforbundet.no

Kostnad: 1500,-

Kursplan:

Tema	Dato	Teori	Praksis
Presentasjon av kursopplegget	15.11		
Alpin skiteknikk		2	
Utvikling av skiteknikk		2	
Grunnteknikk korte svinger	16.11		5
Barmarkstrening for barn		1	1
Planlegging		1	
Utstyr og preppiing			2
Grunnteknikk lange svinger	17.11		5
Sum timer første helg		6	13

Tema	Dato	Teori	Praksis
Trenerrollen	22.11		1
Idrett uten skader			1
Trenerrollen		1	
Innføring fart	23.11		5
Gode læringssituasjoner			2
Barmarkstrening for barn			2
Langsiktig utviklingsplan		3	
Gruppeoppgaver instruksjon	24.11		5
		4	16

Det er ingen eksamen på kurset, men deltakerne må gjennomføre e-læringsmodulene samt delta på minimum 80% av undervisningen. Søndag 24.11 gjennomfører vi i tillegg til de obligatoriske timene en praktisk gruppeoppgave i bakken. I denne økten får deltakerne praktisk erfaring i organisering og gjennomføring av en dag i bakken.

Tidsplan for kurset:

Kurset starter med en teoriøkt fredag kveld 15.11 kl. 20.00. Fredag, lørdag og søndag følger kurset planen til løperne på samlingen, med 2 økter ski og 1 økt barmark hver dag. Kurset fortsetter helgen etter med teoriundervisning fredag 22.11 og praksis og teori lørdag og søndag 22.-23.11. Detaljert tidsplan blir delt ut ved ankomst fredag 15.11.

Vi håper på fine forhold på Gaustablikk og ønsker velkommen til trenerkurs.

Mvh

Hans Blattmann og Øivind Naper.