



Telemark og Vestfold Skikrets
Odds Plass 3
3722 Skien
Besøksadresse: Idrettens Hus, Odds Plass 3, 3722 Skien
Tlf. (+47) 91 15 59 56
Org.nr. 984 050 267
Kontonr. 2610.22.10807
E-post: marie.haugen@skiforbundet.no

Innbydelse TRENERLØYPA Trener I kurs langrenn

Telemark og Vestfold Skikrets inviterer til TRENERLØYPA - Trener I kurs langrenn

Hvor: Sandefjord, Runarhallen

Når: Lørdag 24. og søndag 25.oktober kl 09-17 (begge dager)

Etterfulgt av to kurskvelder barmark+ snødel (tidspunkt settes sammen med instruktør).

Kursinstruktør: Einar Aabrekk, tlf: 95 96 44 71, mail: eiaabrekk@gmail.com

Målgruppe

Alle trenere, foreldre, ungdommer, ledere, aktive/tidligere aktive som ønsker å få grunnleggende kunnskap om å være trener. Det er ingen spesielle krav til forkunnskaper.

Kurset er både for deg som er ny og ønsker å ta hele Trener I som igjen gir grunnlag til å gå videre til Trener II, og for deg som mangler moduler/ønsker å oppgradere det gamle trener 1 kurset.

Innhold

Kurset gir en innføring i grunnprinsippene for langrennstrening og utvikling av skiferdighet for barn og unge i alderen opp til 12 år. [KLIKK HER](#) for å laste ned oversikt over alle moduler i nye Trener 1/ inkl. oversikt over hva som inngår i hhv. treningsleder- og suppleringsdelen av kurset.

INFO:

Det vil være en blanding av kursdeltakere som har begynt på trener 1 utdanningen og skal fullføre disse to dagene og nye trener 1 kurs deltakere.

Del 1 (barmark) av kurset vil bli gjennomført over en helg, 24.-25.oktober, og to kvelder til som kjøres som barmarksdel (teori + praksis). Det vil bli en modul med rulleskitrening.

Ta med treningsklær for utetrening, gjerne hansker og lue og jakke som tåler regn/vind, rulleski, hjelm og staver.

Del 2 (snø) Skidel, (teori + praksis) samt treningsplanlegging i praksis med avsluttende "eksamen" på utøvere (eller de andre deltakere). Ta med skiutstyr og varme kler. Tidspunkt for snødel settes med instruktør.

Link til e-læring: [kursportalen](#). Logg dere deretter inn på minidrett.no å klikk dere inn på Trenerløypa og gjennomfør kursene som ligger under denne fanen. Dette er kursene: Trenerrollen, Barneidretten Verdigrunnlag, Idrett uten skader, Idrett for funksjonshemmede, Aldersrelatert trening.

Påmelding

[KLIKK HER](#), siste frist fredag 16.oktober.

Pris: kr. 1500 pr. person (gjelder nye kursdeltakere – faktureres klubb)

Spørsmål?

Ta kontakt med kretskontoret v/ Marie Renate Haugen, marie.haugen@skiforbundet.no, tlf. 91 15 59 56 eller kursholder Einar Aabrekk, eiaabrekk@gmail.com, tlf. 95 96 44 71

Velkommen på kurs!