

DEL 2 TRENER-1 LANGRENN

Telemark og Vestfold skikrets gjennomførte i fjor trenerlederkurs i Rjukan (siste modul 422.1.02-Skitrening på barmark gjenstår). Dette tilsvarer første del av trenerløypa til NSF, og kan oppgraderes til Trener I ved å ta de resterende 30 timene. Kretsen inviterer nå til del 2 (resterende moduler på trener-1 utdanningen).

Er det noen som mangler moduler fra tidligere trener-1 kurs, er det bare å melde seg på i MinIdrett, og velge de modulene som ikke er gjennomført.

Modul	Tema	Teori/praksis
420.1.01	Utvikling av skiferdighet	2t teori+2t praksis
420.1.02	Trenerrollen	1t e-læring+3t teori
422.1.01	Skitrening på snø I	4t praksis
422.1.02	Skitrening på barmark	4t praksis
420.1.03	Idrett uten skader	2 t e-læring
420.1.04	Barneidrettens verdigrunnlag	2 t e-læring+ 3t teori/praksis
420.1.05	Aldersrelatert trening 1	3t e-læring+ 3t teori/praksis
420.1.06	Ski for funksjonshemmede	3t e-læring
420.1.07	Førstehjelp	1t teori
422.1.03	Skitrening på snø II	2t teori+ 2t praksis
422.1.04	Rulleskitrening	4t praksis
422.1.05	Utstyr og smøring	2t teori
422.1.06	Treningsplanlegging	2t teori+ 2t praksis

NB! Moduler merket rødt ble gjennomført på del 1, og vil ikke bli gått gjennom nå.

For hvem: 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. Nedre aldersgrense for kursdeltakelse er 16 år.

Hva: Trener1- kurset tar sikte på å gi opplæring i hvordan du på en god måte opptrer som trener for barn, og hvordan på best mulig legge opp treningsøkter som er rettet mot barn opp til 12 år. Kurset har stort fokus på praksis, med opplæring i et bredt utvalg av øvelser og leker. Det er ingen krav om tekniske ferdigheter på ski for å delta. Det eneste som kreves er et par ski, god motivasjon og innsats.

Hvor: Grønkjær skianlegg (rulleskiløype), Notodden.

Når: 29.september kl 18-21. Oppstart med modul 422.1.04 Rulleskitrening
Gjennomføring av resterende moduler avtales med kursholder



Kursholder: Anita Beitdokken, anitaeb@online.no , tlf 99 54 22 41

E-læring: E-læringsmodulene skal være gjennomført før siste kursdag. Gå inn på:
<https://ekurs.nif.no/course/index.php?categoryid=59>

- Logg inn med Min Idrett bruker - Særforbund er Norges Skiforbund - Velg Trener I.

Utstyr: Treningstøy/joggesko, rulleski skøyting/klassisk, uteklær alle dager, husk skift. Ta med niste.

Pris: 750,-. Klubbene faktureres i etterkant av kurset.

Påmelding: I [Min Idrett](#). Husk å krysse av for de modulene du skal ta. Påmeldingsfrist 24.september.

For spørsmål, ta kontakt med Marie Renate Haugen, TVSK, marie.haugen@skiforbundet.no, tlf 91 15 59 56