

Trenerkurs Alpint for funksjonshemmede 1, 13-15 januar 2017

Oslo skikrets og Norges Skiforbund inviterer til trenerkurs. Trenerkurset er et praktisk rettet kurs på 16 timer, som gir en grunnleggende og enkel innføring i skiaktivitet for funksjonshemmede. Gjennom konkrete og praktiske eksempler viser kurset hvordan man kan tilrettelegge for utvikling og lystbetont aktivitet.

Arrangør: Norges Skiforbund og Oslo Skikrets

Kursholder: Beate C. Haugen

Sted:

- Fredag; bare teori, foregår hos Bjerke IL Fotball i klubbhuset på Bjerke Stadion, adresse *Mauravegen 45, 2032 Maura*.
- Lørdag og søndag er det praksis, oppmøte Nannestad Skisenter, Gml. Hadelandsveg 33, 2032 Maura.

Dato: 13.-15. januar 2017

Målgruppe: Kurset inngår i Trenerløypa og er rettet mot alpintrenere, utøvere, lærere, behandlingssentre, NAV og andre som ønsker å aktivisere funksjonshemmede på ski

Tid: 16 timer

Mål:

Etter gjennomført kurs skal en trener kunne legge til rette og lede skiaktivitet for funksjonshemmede. Der utvikling og behov står sentralt, slik at man skaper skiglede, trygghet, utfordring og mestring. Et av målene for kurset er å gi deltagerne en introduksjon i bruk av sit-ski.

Kompetansekrav:

Forkunnskaper: Ingen

Krav til at deltager er selvstendig på ski. Og har kjennskap til bruk av heis, og bruk av alpint skiutstyr.

Rammeplan

Kurset består av fire moduler av 4 timer hver.

| | | |
|---------|------------------------------|------------------------|
| Modul 1 | Ledsager | 4 t praksis |
| Modul 2 | Generell skiteknikk | 4 t praksis |
| Modul 3 | Utstyr/sikkerhet/Integrering | 2 t praksis, 2 t teori |
| Modul 4 | Trenerrollen (T1 Alpin kurs) | 2 t e-læring |
| Modul 5 | Trenerrollen | 2 t praksis |

Kurs gjennomføring:

Trenerrollen – 2 t. foregår på e-læring og må bekreftes gjennomført ved ankomst (Info om dette vil bli sendt ut etter påmelding)

Kurshelg

Fredag: kl. 18-20 Ankomst, Teori 2 t, Bjerke stadion

Lørdag: kl. 09.30-17 Praksis Nannestad Skisenter 7 t

Søndag: kl.09.30-17 Praksis Nannestad Skisenter 7 t

Det er kafeteria der vi spiser. Ta med matpakke eller penger til å handle.

Kursavgift: Pris: 1.500,- (faktureres i etterkant). Heiskort kommer utenom og betales i skisenteret

Spørsmål og påmelding gjøres til Tove Andersen, Oslo Skikrets, mob 908 14 660

Tove.andersen@skiforbundet.no

Trenger følgende deltakerinfo:

- Navn, adresse, fødselsdato, hvem du representerer(klubb eller annet), mailadresse,
- størrelse på hofter(for å finne en passende sitski) mål hvor brede de er fra ytterkant på hoften til ytterkant på hoften på andre siden. Dvs når man sitter så måler man i cm.
- Bør ha bruker i Min Idrett, <https://minidrett.nif.no/>

Påmeldingsfrist er: 5 januar