



INVITERER TIL KURS

TRENING AV UTVIKLINGSHEMMEDE I LANGRENN/ALPINT

Norges Skiforbund inviterer til aktivitetslederkurs, Trening av utviklingshemmede i langrenn og alpint.

Kurset er praktisk rettet og spenner seg over 12 timer med kurslærer som vil bli arrangert over 2 dager, en på barmark og en på snø samt en 2 timers E-læringsmodul.

Her kan du få konkrete tips/råd på hvordan best mulig tilrettelegge aktiviteten for målgruppa utviklingshemmede.

Første del av kurset er felles for langrenn og alpint og vil bli arrangert i forbindelse med Oslo Skikrets sin dagsamling for denne målgruppa. Dette gir oss en unik mulighet til veldig relevant praksis.

Andre del med fokus på trening på snø vil bli avholdt senere i vinter, også i forbindelse med en samling slik at vi får god relevant praksis, her vil alpint og langrenn splittes på to forskjellige dager. Dato for dette kommer vi tilbake med.

Tid: 2. desember 09:00-16:30

Sted; Klubbhuset til Nittedal IL innerst i Sørliveien, Nittedal

Kurslærer: Bjørn Inge Drabløs

Påmeldingsfrist; 29. november

Påmelding; skjer via min idrett - Velg link alt etter om du skal ha langrenn eller alpindelen på snø.

[422.1.10 Aktivetsleder Utviklingshemmede langrenn](#)

[424.1.10 Aktivetsleder Utviklingshemmede alpint](#)

Pris: kroner 1000,- for hele kurset – faktura blir sendt etter endt kurs

Målgruppe: Kurset inngår i trenerløypa og er rettet mot de som trener/ønsker å trene eller aktivisere mennesker med utviklingshemning.

Forkunnskaper: E-læring Barneidrettens Verdigrunnlag må være bestått.

Har du bestått denne modulen ved tidligere gjennomførte trenerkurs, trenger du ikke ta den på nytt. Denne E-læringsmodulen ligger inne som en del av kurset.

Rammeplan:

Hele kurset består av 2 moduler på 6 t og en E-læringsmodul på 2 t.

Modul 1 Teori 2 t – Trenerrollen, metodevalg og kommunikasjon

Praksis 4 t – Barmarkstrening tilrettelagt for målgruppa

Modul 2 Teori 2 t – Trenerrollen, metodevalg og kommunikasjon

Praksis 4 t – Skitrening tilrettelagt for målgruppa

Modul 3 E-læring Barneidrettens Verdigrunnlag – denne anbefaler vi at kursdeltakerne tar i forkant av selve kurset – denne må gjennomføres for at kurset skal bli bestått.

For første halvdel som kjøres 2. desember er rammeplanen som følger;

09:00-11:00 Trenerrollen inkludert praktiske råd om metodevalg og kommunikasjon

11:00-13:00 Praksis – barmarkstrening med deltakere på dagsamlingen

13:00-14:00 Lunsj

14:00-16:00 Praksis – barmarkstrening med deltakere på dagsamlingen

16:00-16:30 Oppsummering og veien videre

Ved spørsmål

Kontakt Anne Ragnhild Kroken på e-post; anne.kroken@skiforbundet.no

VI ØNSKER VELKOMMEN TIL KURS