**Velkommen til TRENER 1-kurs!**

**21.-23. februar og 28. februar-1.mars**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tid:** |  |  |
|  | **Kurshelg 1:** |  |
|  | Fredag | 21.02 | kl. 18:00-21:00 |  |
|  | Lørdag | 22.02 | kl. 09:00-18:00 |  |
|  | Søndag | 23.02 | kl. 09:00-16:00 |  |
|  | **Kurshelg 2:** |  |
|  | Fredag | 28.02 | kl. 18:00-21:00 |  |
|  | Lørdag | 29.02 | kl. 09:00-18:00 |  |
|  | Søndag | 01.03 | kl. 09:00-17:00 |  |
|  | *Veiledende tidspunkter. Endringer kan forekomme under kurset i samråd med trenerutvikler* |
| **Sted:** | Tønsberg Turnforening Stenmalveien 32, 3111 Tønsberg |  |  |
|  |  |
| **Trenerutvikler:** | Charlotte Hagen, tilf: 920 87 893  |  |
|  |  |
| **Pris:** | Uten trenerlisens gjennom NGTF:  | Kr. 3.000,- |  |
|  | Med trenerlisens gjennom NGTF:  | Kr. 2.600,- |
|  | Deltakere som ikke er medlem av NGTF | Kr. 3.500,- |  |
|  | Kursavgift inkluderer kursmateriell. Kurset vil bli fakturert til klubben i etterkant. Husk å avtale deltakelse med din klubb før du melder deg på kurs. |
|  |  |
| **Påmelding:** | Personlig påmelding via [www.minidrett.no](http://www.minidrett.no). Søk opp: *Trener 1 Gymnastikk og Turn (kurshelg 1 og 2), VTGTK***Påmeldingsfrist: 14.01.20** |
|  | Det er plass til maks 25 deltakere på kurset. Førstemann til mølla gjelder! Påmeldingen er bindende for begge helgene. Kun legeerklæring er gyldig for å slippe å betale kursavgift etter at påmeldingsfristen er utløpt.  |
|  | Kurset går over to helger.  |
|  |  |
| **Innhold:** | Dette kurset er felles for alle grener/aktiviteter og alle aldersgrupper i NGTF. Det vil være undervisning i sal og i teorirom.  |
|  |  |
|  | **Følgende emner vil bli berørt:** |
|  | * Elementer i gymnastikk og turn
* Trenerrollen og den coachende treneren
* Kroppens oppbygning og funksjon
* Musikk og rytme
 | * Organisasjon
* Idrett uten skader
* Treningsplanlegging
* Paraidrett
 |
|  |  |  |
|  | Kurset er på 45 timer, hvorav 34 timer foregår med instruktør. I tillegg må deltakerne gjennomføre noe av pensum som e-læringsmoduler (oppgaver på internett), samt innlevering av hjemmeoppgave og 45 timer praksis. Kurshelg 1 må gjennomføres før kurshelg 2. |
|  |  |
| **E-læring:** | Modulene som skal gjennomføres finner du her: [NIF e-læring](https://ekurs.nif.no/course/index.php?categoryid=146)Brukernavn og passord er det samme som på [Minidrett](https://mi.nif.no/)Ved tekniske problemer, kontakt NIF-IT: support@idrettsforbundet.no |
|  |  |
|  | **Følgende e-moduler skal gjennomføres før første kurshelg:** | **Følgende e-moduler skal gjennomføres før andre kurshelg:** |
|  | 1. Aldersrelatert trening 12. Idrett uten skader3. Barneidrettens verdigrunnlag | 1. Trenerrollen 12. Paraidrett |
|  | **NB! Alle fem e-moduler skal være godkjent før siste kurshelg, for å få bestått Trener 1.**  |
| **Praksis:** | Alle deltakere må oppfylle et praksiskrav på 45 timer før de får tildelt Trener 1-graden. Praksistimer kan loggføres fra og med den datoen man har registrert seg som deltaker. [Her finner du praksisskjema samt mer informasjon om praksiskravet.](https://www.gymogturn.no/utdanning#1446200474079-c81c9461-7284) Skjemaet skal sendes inn til kretskonsulent på e-post (maria.dalsbo@gymturn.no). |
| **Kursmateriell:** | Boken «Barneidrettstreneren» deles ut under kursetDiverse materiell på e-læringsmodulene.Anbefalt litteratur:«Den coachende treneren» kan bestilles på [www.idrettsbutikken.no](http://www.idrettsbutikken.no) |
|  |  |
| **Målgruppe:** | Alle som er, har vært, eller ønsker å bli trener, og som ønsker å utvikle seg som trenere på partier for alle aldersgrupper. Kurset er inngangsporten til Trenerløypa og er utformet slik at det passer trenere på alle nivåer og i alle grener/aktiviteter i NGTF. Trener 1-kurset er et krav for de som senere ønsker å ta videre trenerutdanning i Trenerløypa (Trener 2 – 4). |
|  |  |
| **Aldersgrense:** | Deltakere må fylle 16 år samme kalenderår som kurset påbegynnes. For deltakere som er 15 år vil Trener 1 graden være gyldig fra fylte 16 år. |
|  |  |
| **Godkjenning:** | For å få godkjent Trener 1 kurset så må deltakerne ha deltatt på 80% av undervisningstimene, og vært tilstede på ALLE seks kursdager. Det kreves aktiv deltakelse gjennom hele kurset. Deltakerne må bestå e-læringskurs innen siste kurshelg. I tillegg skal deltakerne utarbeide og levere en hjemmeoppgave, samt registrere og levere oversikt over 45 timer praksis i etterkant av kurset.***Trener 1 kompetansen blir ikke tildelt før alle krav er oppfylt.*** |
|  |  |
|  |  |
| **Kontaktpersoner:** |
| Kretskonsulent | Maria Karin Dalsbø | E-post: maria.dalsbo@gymogturn.no | Tlf.: 974 86 207 |
| Trenerutvikler | Charlotte Hagen | E-post: lottehag@gmail.com | Tlf.: 920 87 893 |

**Invitasjonen finner du også på våre hjemmesider:** http://www.gymogturn.no/finn-din-krets/

**HUSK!**

Treningstøy, skrivesaker, mat/drikke og godt humør😊

**Velkommen til kurs** ☺

Med vennlig hilsen

Vestfold- og Telemark Gymnastikk- og turnkrets

