

TRENER 1 KURS

14.-16. FEBRUAR OG 27.-29.MARS I ULSTEINVIK

Tid:	Kurshelg 1:		
Fredag	14.februar	kl. 18:00-21:00	Velkommen, Musikk og rytme
Lørdag	15.februar	kl. 09:00-18:00	Treneren i NGTF, Idrettens verdigrunnlag, Vekst og utvikling, Kroppens og Idrettens ABC
Søndag	16.februar	kl. 09:00-16:00	Idrett uten skader, Trenerrollen, Elementer i gym og turn
	Kurshelg 2:		
Fredag	27.mars	kl. 18:00-21:00	Trenerrollen/ Den Coachende Treneren
Lørdag	28.mars	kl. 09:00-18:00	Musikk og rytme, Gym og turn - alle med! Elementer i gym og turn, Treningsplanlegging
Søndag	29.mars	kl. 09:00-17:00	Trenerrollen, Treningsplanlegging, gruppeoppgave, Orientering om vurdering/hjemmeoppgave
	Endringer i timeplan oppsettet kan forekomme		

Sted: Turnhallen til Hødd II Turn **Adresse:** Skeide, Ulsteinvik

Trenerutvikler: Johanna Xantippa Brandsegg

Pris: Uten trenerlisens gjennom NGTF: kr. 2.900,-
Med trenerlisens gjennom NGTF: kr. 2.500,-

Kursavgift inkluderer kursmateriell. Kurset vil bli fakturert i etterkant.

Påmelding: Påmelding gjøres på www.minidrett.no
Påmeldingsfrist 31.januar 2020

NB! Kurset går over to helger. Begge kurshelgene er obligatoriske og skal tas sammen.
Det er plass til maks 30 deltakere på kurset. Det er bindende personlig påmelding til kurset og påmeldingen er bindende for begge helgene. Det er ikke mulig for en deltaker å ta en kurshelg ved dette kurset og den andre kurshelgen senere.

Avmelding sendes på e-post til gillhelen.johannessen@gymogturn.no . Avmeldingsfrist er samtidig med påmeldingsfrist. Kun legeerklæring er gyldig for å slippe å betale kursavgift etter at

avmeldingsfristen er utløpt.

Av hensyn til påmeldte som allerede står på venteliste, har vi ikke anledning til å bytte deltakernavn dersom en deltaker melder seg av kurset. Ved avmelding går plassen automatisk til den som står øverst på venteliste.

Innhold:

Trener 1 kurset er felles for alle grener/aktiviteter og alle aldersgrupper i NGTF. Det blir undervisning i sal og i teorirom.

Følgende emner blir berørt:

- Elementer i gymnastikk og turn
- Trenerrollen/ Den coachende treneren
- Vekst og utvikling/ Kroppens ABC og Idrettens ABC
- Musikk og rytme
- Organisasjon
- Idrett uten skader
- Treningsplanlegging
- Idrettens verdigrunnlag
- Gym og turn – alle med!

Kurset er på 45 timer, hvorav 34 timer foregår med instruktør. I tillegg må deltakerne gjennomføre noe av pensum som e-kurs (oppgaver på internett), samt 45 timer praksis. Kurshelg 1 må gjennomføres før kurshelg 2.

E-kurs:

Følgende e-kurs skal gjennomføres før første kurshelg:

1. Aldersrelatert trening 1
2. Idrett uten skader
3. Paraidrett

Følgende e-kurs skal gjennomføres før andre kurshelg:

1. Trenerrollen Trener 1 (ny)
2. Barneidrettens verdigrunnlag

E-kursene finner du her: <https://kurs.idrett.no/>, med samme brukernavn og passord som på <https://mi.nif.no/>. **Start tidlig, e-kursene tar en god del tid å fullføre!**

Ved tekniske problemer, kontakt NIF-IT: support@idrettsforbundet.no

NB! Fullførte e-kurs registreres automatisk på din idretts-CV, som du kan laste ned og skrive ut fra din profil på www.minidrett.no. Idretts-CV skal fremvises til kurslærer ved ankomst fredag de respektive helgene (utskrift eller bilde). Kursdeltakere må fullføre alle fem e-kurs for å få godkjent Trener 1 kompetanse.

Praksis:

Deltakere på Trener 1 kurs må oppfylle et praksiskrav på 45 timer før Trener 1 kompetanse tildeles. En time defineres som 60 minutter. Praksistimer kan loggføres fra og med den dato kursdeltakeren har registrert seg som kursdeltaker. Se eget infoskriv.

Bruk vedlagte skjema. Etter at 45 timer er loggført sendes skjema til kretskonsulent på e-post gillhelen.johannessen@gymogturn.no

Følgende kan føres opp som praksis:

- a) *Gymnastikk og turn treninger/ økter som trener, hovedtrener og/eller hjelpetrener*
- b) *Forberedelser til og planlegging av treningsøkta*
- c) *Evaluering av og refleksjon over treningsøkta i etterkant*
- d) *Observasjon av andre trenere under deres treningsøkt*
- e) *Konkurranser, oppvisninger, stevner og andre gymnastikk- og turnrelaterte arrangementer hvor kursdeltakerens gymnaster deltar (ikke inkl. tid til reise, venting o.l.)*
- f) *Arbeid med langtidsplanlegging (sesong-/årsplan) samt evaluering av og refleksjon over disse i etterkant.*

Kursmaterieill: Pensumbøker, Mini-Anne og hefte om «Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett» vil bli delt ut på kurset.

Målgruppe: Alle som ønsker å bli hovedtrener eller å utvikle seg som trener for alle aldersgrupper. Kurset er utformet slik at det passer trenere på alle nivåer og i alle grener/aktiviteter. Trener 1 kurs er et krav for videre trenerutdanning i Trenerløypa (Trener 2 – 4). *Trener 1 kompetanse er viktig for alle trenere med hovedansvar i sal.*

Aldersgrense: Deltakere må fylle 16 år samme kalenderår som kurset påbegynnes.

For deltakere som er 15 år vil Trener 1 kompetansen være gyldig fra fylte 16 år.

Godkjenning: For å få godkjent Trener 1 kurset må deltakerne være tilstede ALLE seks kursdager, og ha deltatt på 80% av undervisningstimene. Kurshelgen krever aktiv deltakelse gjennom hele kurset. Deltakerne må fullføre og fremlegge kursbevis for alle fem e-læringskurs til kurslærer, samt registrere 45 timer praksis og levere øktplan.

Overnatting: Overnatting og transport må organiseres av den enkelte deltaker.

Anbefaler Quality hotell Ulstein, ca 2 km fra hallen.

Kontaktpersoner:

Kretskonsulent	Gill Johannessen	E-post: gilhelen.johannessen@gymogturn.no	Tlf.: 976 83 976
Trenerutvikler	Johanna Xantippa Brandsegg	E-post: johannaxantippa@gmail.com	

Invitasjonen finner du også på våre hjemmesider: <https://www.gymogturn.no/finn-din-krets/more-og-romsdal/>

HUSK! E-læringsbevis, treningstøy, skrivesaker, mat/drikke og godt humør 😊.

Velkommen til kurs 😊

Med vennlig hilsen

Møre og Romsdal gymnastikk- og turnkrets