

# BLI MED: TRENER 2 BASIS GYM OG TURN

17.-19. april 2020, Oslo

Alle trenere med godkjent Trener 1 i NGTF inviteres til å delta på Trener 2 Basis 17.-19. april 2020!

Gjennomført basiskurs leder videre til grenspesifikke Trener 2-kurs.

Du får:

- Starten på din trener 2-kompetanse og/eller høyere trenerutdannelse
- Samhandling og erfaringsutveksling med andre engasjerte trenere i gym og turn
- En lærerik og morsom helg med likesinnede!

<b>Tid</b>	17. april 2020 kl. 17.00-21.30 18. april 2020 kl. 09.00-18.00 19. april 2020 kl. 09.00-17.00	
<b>Sted</b>	Norges Idrettshøgskole	Adresse: Sognsveien 220, 0863 Oslo
<b>Pris</b>	Med trenerlisens gjennom NGTF: Kr. 2.500,-  Uten trenerlisens gjennom NGTF: Kr. 3.000,-  Ikke medlemmer NGTF: Kr. 3.500,-	Kursavgift inkluderer kursmateriell Kurset vil bli fakturert til klubbene i etterkant.
<b>Innhold</b>	Dette kurset er felles for alle grener/aktiviteter og for trenere for alle aldersgrupper i NGTF.  Størstedelen av kurset foregår i teorirom, men det vil også være noe praktisk aktivitet.	Følgende emner vil bli berørt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trenerrollen</li> <li>• Treningslære og aldersrelatert trening</li> <li>• Teknikk og bevegelse</li> <li>• Treningsplanlegging</li> <li>• Organisasjon</li> <li>• Ernæring</li> <li>• Antidoping</li> </ul>
<b>Mat</b>	Det vil bli pizza eller lignende til lunsj søndag. Mat fredag og lørdag dekker deltaker selv. Det vil bli servert litt frukt og småmat underveis.	NIH Spiseri har følgende åpningstider: Fredag 08.00-17.00 Lørdag 11.00-16.00



## E-kurs

Trener 2 Basis inkluderer fire leksjoner i form av e-kurs. Disse skal gjennomføres i forkant av kurshelgen.

- Antidoping
- Spiseforstyrrelser
- Idrettsernæring
- Aldersrelatert trening 2

Det anslås at hver leksjon tar i underkant av 2 timer – kortere hvis du har forkunnskaper om temaene.

Leksjonene finner du her: <https://ekurs.nif.no/course/index.php?categoryid=147>  
Brukernavn og passord er de samme som på Minidrett. Mer informasjon om Minidrett og e-kurs finner du her: <https://www.gymogturn.no/utdanning>  
Ved tekniske problemer, kontakt NIF-IT: [support@idrettsforbundet.no](mailto:support@idrettsforbundet.no)

## Praksis

Om du ønsker å få godkjent Trener 2-kompetanse må du oppfylle et praksiskrav på 75 timer. Du kan gjennomføre opptil 25 timers praksis etter basiskurset. De resterende 50 timer skal gjennomføres etter grensespecifikk del.

## Kursmaterieill

Boken «Ungdomstreneren» er pensum og vil bli tilsendt i forkant av kurset. Det forventes at deltaker har gjort seg kjent med pensum før kurset. Anbefalt litteratur: «Den coachende treneren – om å coache viderekomne» kan bestilles på [www.idrettsbutikken.no](http://www.idrettsbutikken.no)

## Godkjenning

Om du ønsker å få godkjent Trener 2-kompetanse må du delta på minst 80% av undervisningstimene, og være tilstede alle tre kursdager. Det kreves aktiv deltakelse gjennom hele kurset.

Du må bestå e-kursene, utarbeide og levere en mappeoppgave (nærmere informasjon gis på kurset), samt registrere og levere oversikt over 75 timer praksis i etterkant av kurset. Trener 2-kompetansen blir ikke tildelt før alle krav er oppfylt.

## Overnatting

Overnatting ordnes av den enkelte.

## Kontaktperson

Christine Ellingsen, [Christine.Ellingsen@gymogturn.no](mailto:Christine.Ellingsen@gymogturn.no), tlf. 91165676

## HUSK!

Klær til å bevege seg i søndag, skrivesaker, mat/drikke og godt humør 😊.

## Påmelding

Påmelding i Min Idrett senest 27. mars 2020

Påmeldingen er bindende. Kun legeerklæring er gyldig for å slippe å betale kursavgift etter at påmeldingsfristen er utløpt.

Det er plass til 25 deltakere på kurset. Førstemann til mølla gjelder!

JEG VIL  
MELDE  
MEG PÅ  
KURS

