

Nordland Gymnastikk- og Turnkrets inviterer til kurs i

TRENER 1- GYMNASTIKK OG TURN

27.03.2020- 19.04.2020

Tid:

Kurshelg 1 (Stamsund):

Fredag 27. mars kl. 18:00-21:00

Lørdag 28. mars kl. 09:00-18:00

Søndag 29. mars kl. 09:00-16:00

Kurshelg 2 (Ballstad):

Fredag 17. april kl. 18:00-21:00

Lørdag 18. april kl. 09:00-18:00

Søndag 19. april kl. 09:00-17:00

Veiledende tidspunkter. Endringer kan forekomme under kurset i samråd med trenerutvikler

Sted: Stamsund og Ballstad Adresse: Kommer

Trenerutvikler: Anna Borge-Skar

Pris: Uten trenerlisens gjennom NGTF: Kr. 2.900,-
Med trenerlisens gjennom NGTF: Kr. 2.500,-
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 Påmeldingsfrist er 10. mars

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. Begge kurshelgene er obligatoriske og skal tas sammen. Det er ikke mulig for en deltaker å ta en kurshelg ved dette kurset og den andre kurshelgen senere. Hvis du ikke kan delta begge helger så bør du *ikke* melde deg på.

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	Organisasjon
Trenerrollen og den coachende treneren	Idrett uten skader
Kroppens oppbygning og funksjon	Treningsplanlegging
Musikk og rytme	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](#)

Brukernavn og passord er det samme som på [Minidrett](#)

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

Følgende e-moduler skal gjennomføres før første kurshelg:

1. Aldersrelatert trening 1

2. Idrett uten skader

3. [Paraidrett](#)

Følgende e-moduler skal gjennomføres før andre kurshelg:

1. Trenerrollen Trener 1

2. Barneidrettens verdigrunnlag

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.

