



TRENER 1- GYMNASTIKK OG TURN

27.03.2020- 19.04.2020**Kurshelg 1:**

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:

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:** Tromsø **Adresse:** TUIL Arena**Trenerutvikler:** Tomas Kristensen**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 12. 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
- 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](#)

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.

[Her finner du praksisskjema samt mer informasjon om praksiskravet.](#)

Skjemaet skal sendes inn til kretskonsulent på e-post (hanne.jorgensen@gymturn.no).

Kursmaterieill: Boken «Barneidrettstreneren» deles ut under kurset

Diverse materieill på e-læringsmodulene

Anbefalt litteratur:

«Den coachende treneren» kan bestilles på 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	Hanne Jørgensen	E-post: hanne.jorgensen@gymogturn.no	Tlf.: 97 61 26 80
Trenerutvikler	Tomas Kristensen	E-post: playmohead@hotmail.com	Tlf: 95 29 78 59

HUSK!

Treningstøy, skrivesaker, mat/drikke og godt humør 😊.

Velkommen til kurs 😊

Med vennlig hilsen

Troms og Finnmark Gymnastikk- og Turnkrets

