

Viken og Oslo Gymnastikk- og Turnkrets inviterer til kurs:

TRENER 1 GYMNASTIKK OG TURN

13.03.2020- 05.04.2020

Tid:	Kurshelg 1:		
	Fredag	13. mars	kl. 18:00-21:00
	Lørdag	14. mars	kl. 09:00-18:00
	Søndag	15. mars	kl. 09:00-16:00
	Kurshelg 2:		
	Fredag	03. april	kl. 18:00-21:00
	Lørdag	04. april	kl. 09:00-18:00
	Søndag	05. april	kl. 09:00-17:00

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

Sted: Nedre Glomma Turnforening, Fredrikstad **Adresse:** Tomteveien 25, 1618 Fredrikstad

Trenerutvikler: Lasse Hauser

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 derfor å avtale kursdeltakelse med din klubb før du melder deg på.

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: Kurset er felles for alle grener/aktiviteter og aldersgrupper i NGTF. Det undervises i sal og 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-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
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.
[Praksisskjema og mer info om praksiskravet finner du her.](#)
 Klikk deg inn på Trenerløypa -> Trener 1 -> Finn skjema og informasjon.
 Skjemaet skal sendes inn på e-post til: vikenogoslgtk@gymogturn.no.
- Kursmateriell:** Boken «Barneidrettstreneren» deles ut under kurset
 Diverse materiell 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.
- Overnatting:** For overnatting kan vi anbefale å bruke vår samarbeidspartner Nordic Choice, f.eks. Quality Hotel Fredrikstad, ev Quality Hotel Sarpborg. Le mer om avtalen her:
<https://www.nordicchoicehotels.no/kampanjer-og-tilbud/ngtf/>

Kontaktpersoner:

Viken og Oslo Gymnastikk- og Turnkrets	E-post: vikenogoslgtk@gymogturn.no	Tlf.: 907 48 233
Trenerutvikler Lasse Hauser	E-post: lasse@nedreglommaturn.no	Tlf.: 913 50 657

Invitasjonen finner du også på vår kalender: <https://gymogturn.no/viken-og-oslo/arrangement-viken-og-oslo/>

HUSK!

Treningstøy, skrivesaker, mat/drikke og godt humør.

Velkommen til kurs! 😊

Med vennlig hilsen

Viken og Oslo Gymnastikk- og Turnkrets

