

Viken og Oslo Gymnastikk- og Turnkrets inviterer til kurs:

TRENER 1 GYMNASTIKK OG TURN

25.09.2020- 18.10.2020

Tid: **Kurshelg 1, Geithus:**
 Fredag 25. september kl. 18:00-21:00
 Lørdag 26. september kl. 09:00-18:00
 Søndag 27. september kl. 09:00-16:00

Kurshelg 2, Hokksund:
 Fredag 16. oktober kl. 18:00-21:00
 Lørdag 17. oktober kl. 09:00-18:00
 Søndag 18. oktober kl. 09:00-17:00

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

Sted, helg 1: Geithus Turnforening, Stalsberg skole **Adresse:** Stalsbergveien 24, 3360 GEITHUS
Sted, helg 2: Hokksund Turnforening, Hokksundhallen **Adresse:** Lyngveien, 3300 Hokksund

Trenerutvikler: Anna Margaretha 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 derfor å avtale kursdeltakelse med din klubb før du melder deg på.

Påmelding: Personlig påmelding via www.minidrett.no **Påmeldingsfrist er 11. september**
 Det er plass til maks 20 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 er sikker på om du 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-kurs](#)
 Du må logge deg på før du kan ta kurset. Brukernavn og passord er det samme som på [Minidrett](#)
 Ved tekniske problemer, kontakt NIF-IT. [Kontaktinfo finner du her.](#)

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.
- 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 og reise:**
- | | |
|-----------------------------|--|
| Nærmeste hotell i Geithus: | Tyrifjord Hotell (10 min med bil) |
| Reise til Geithus: | Buss til Geithus, ev. tog til Hokksund stasjon og buss videre. |
| Nærmeste hotell i Hokksund: | Sanden Hotell |
| Reise til Hokksund: | Tog eller buss til Hokksund stasjon. |
- Deltakerne er selv ansvarlig for å organisere reise og overnatting
- Mat:** Av smittevernshensyn vil det ikke bli servert mat til deltakerne. Den enkelte deltaker må selv sørge for å ta med nok mat, drikke og ev snacks. Dette dekkes ikke av kursprisen.
- Kontaktpersoner:**
- | | | | |
|-----------------|----------------------------|--------------------------------------|------------------|
| NGTF Kompetanse | Kristin B. Axberg | E-post: kompetanse@gymogturn.no | Tlf.: 907 48 233 |
| Trenerutvikler | Anna Margaretha Borge-Skar | E-post: annaborgeskar_89@hotmail.com | Tlf.: 915 40 049 |

Invitasjonen finner du også på vår kalender ved å søke opp kurs: <https://gymogturn.no/kalender>

HUSK!

Treningstøy, skrivesaker, mat/drikke og godt humør.

Velkommen til kurs! 😊

Med vennlig hilsen
 Viken og Oslo Gymnastikk- og Turnkrets

MELD
MEG PÅ
KURS!

