

Viken og Oslo Gymnastikk- og Turnkrets inviterer til kurs:

## TRENER 1 GYMNASTIKK OG TURN

**23.10.2020- 01.11.2020**

**Tid:** **Kurshelg 1:**  
Fredag 23. oktober kl. 18:00-21:00  
Lørdag 24. oktober kl. 09:00-18:00  
Søndag 25. oktober kl. 09:00-16:00

**Kurshelg 2:**  
Fredag 30. oktober kl. 18:00-21:00  
Lørdag 31. oktober kl. 09:00-18:00  
Søndag 01. november 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](http://www.minidrett.no) **Påmeldingsfrist er 25. september**  
Det er plass til maks 25 deltakere på kurset. Førstemann til mølla gjelder! Påmeldingen er bindende for begge helgene. Kun legerklæring 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-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](http://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:** For overnatting kan vi anbefale å bruke vår samarbeidspartner Nordic Choice, f.eks. Quality Hotel Fredrikstad eller Quality Hotel Sarpsborg. Le mer om avtalen her:  
<https://www.nordicchoicehotels.no/kampanjer-og-tilbud/ngtf/>
- 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  | Lasse Hauser      | E-post: lasse@nedreglommaturn.no | Tlf.: 913 50 657 |

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!

