

# TRENER 2 BASIS GYMNASTIKK OG TURN

Kompetanseavdelingen i Norges Gymnastikk- og Turnforbund arrangerer nye Trener 2 basis digital. Basiskurset er første kurs på Trener 2-nivå, og er inngangen til grensesifikke Trener 2 fordypningskurs.

Husk at det er krav om godkjent Trener 1-kompetanse for å kunne melde seg på kurset. Du kan finne mer informasjon om Trener 2-kurs, og om godkjenning av Trener 1-kompetanse på våre nettsider: <https://gymogturn.no/kurs-og-utdanning/trenerutdanning/>.

**Trenerutviklere** Kurset benytter trenerutviklere godkjent av NGTF

**Pris** Med trenerlisens gjennom NGTF: Kr. 2.900,-  
Uten trenerlisens gjennom NGTF: Kr. 3.400,- (Lisens må være betalt innen siste kursdag)

Kursavgift inkluderer ikke kursmateriell. Kurset faktureres til klubben i etterkant.  
**NB! Husk å avtale deltakelse med din klubb før du melder deg på kurs.**

## Kursmateriell

Obligatorisk pensum på kurset:

- Abrahamsen, F. E., Gitsø, E. O. (2016), **Den coachende treneren - om å coache viderekomne**, Fagbokforlaget

Obligatorisk kursmateriell blir enten sendt til påmeldte deltakerne eller delt ut på kurset. Mer informasjon kommer.



Anbefalt kurslitteratur:

- Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (2016), **Ungdomstreneren**, Fagbokforlaget. *Anbefalt litteratur kan bestilles av den enkelte fra [Idrettsbutikken](#)*

## Om kurset

Trener 2 dekker et bredt spekter av fagområder, med mål om at treneren skal utvikle en helhetlig forståelse av treningsprosessen og være beredt til å ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø. Fokus er på deltagelse og utvikling, mens prestasjon og toppidrett kommer i Trener 3. Basiskurset på Trener 2 skal danne det faglige grunnlaget for fordypning i de ulike grenene/aktivitetene, og inneholder derfor mer teori og krav til et høyere refleksjonsnivå enn Trener 1, som i stor grad er rettet direkte mot praktisk trenerarbeid.

Kurset er felles for alle grener/aktiviteter, og for trening av alle aldersgrupper innen NGTF. Det vil være undervisning i teorirom og i hall.

Kurset består av en kurshelg, fire e-kurs, samt innlevering av mappeoppgave som inkluderer enkel øktplan, periodeplan og praksisdokumentasjon.

[Les mer om Trenerløypa og Trener 2 kurset på våre nettsider](#)

## Innhold

Følgende emner vil bli berørt:

- Trenerrollen
- Treningsslære
- Teknikk og bevegelse
- Treningsplanlegging
- Organisasjon
- Sunn idrett
- Antidoping

## E-kurs

Trener 2 basis inkluderer fire leksjoner i form av e-kurs.  
Følgende kurs skal gjennomføres i forkant av kurshelgen:

- Ren utøver (Antidoping Norge) – NB! Husk å lagre diplom!
- Spiseforstyrrelser
- Idrettsernæring
- Aldersrelatert trening 2

**Start tidlig, e-kurs tar tid!** Det anslås at hver leksjon tar ca. 2 timer.  
Leksjonene finner du her: <https://ekurs.nif.no/course/index.php?categoryid=147>

Brukernavn og passord er det samme som på Minidrett.  
Mer informasjon om Minidrett og e-kurs finner du her: <https://www.gymogturn.no/utdanning>  
under «Hvor finner du kursene»

Ved tekniske problemer, kontakt NIF-IT: [support@idrettsforbundet.no](mailto:support@idrettsforbundet.no)

## Praksis

For å få godkjent Trener 2-kompetanse må du oppfylle et praksiskrav på totalt 75 timer. Du har anledning til å loggføre maks 25 timer praksis fra den datoen du melder deg på Trener 2 basis. De resterende 50 timene skal registreres og gjennomføres ved påmelding til Trener 2 fordypningskurs.

## Godkjenning

For få godkjent Trener 2 basiskurset må du delta på minst 80% av undervisningstimene, og være til stede ALLE seks kursdager. Det kreves aktiv deltakelse gjennom hele kurset.

Om du ønsker å få godkjent Trener 2-kompetanse må du ha fått godkjent alle e-kurs, utarbeide og levere en mappeoppgave, samt registrere og levere oversikt over 75 timer praksis i etterkant av kurset. I tillegg må du fullføre et grensesifikt fordypningskurs. E-kurs registreres automatisk på din Idretts-CV, med unntak av Ren utøver. Diplom for Ren utøver, mappeoppgave og praksisskjema leveres samlet ved fullført praksis. Mer informasjon om dette sendes direkte til deltakerne.

Trener 2-kompetanse blir ikke tildelt før alle krav er oppfylt.

## Overnatting

Ved behov for overnatting ivaretar den enkelte deltaker all reise og overnatting selv. NGTF har avtale med Nordic Choice.  
Om du ønsker å bruke denne avtalen, ligger rabatten inne ved å bruke denne koden: <https://www.nordicchoicehotels.no/kampanjer-og-tilbud/ngtf/>

## Kontaktinfo

Kompetanseavdelingen NGTF [kompetanse@gymogturn.no](mailto:kompetanse@gymogturn.no)

## HUSK!

Treningstøy (søndag), skrivesaker, smarttelefon/nettbrett/laptop, mat/drikke og godt humør. 😊

## Påmelding

Påmelding gjøres via [www.minidrett.no](http://www.minidrett.no).

Det er bindende personlig påmelding til kurset.  
Kun legeerklæring er gyldig for å slippe å betale kursavgift etter at på- og avmeldingsfrist er utløpt.

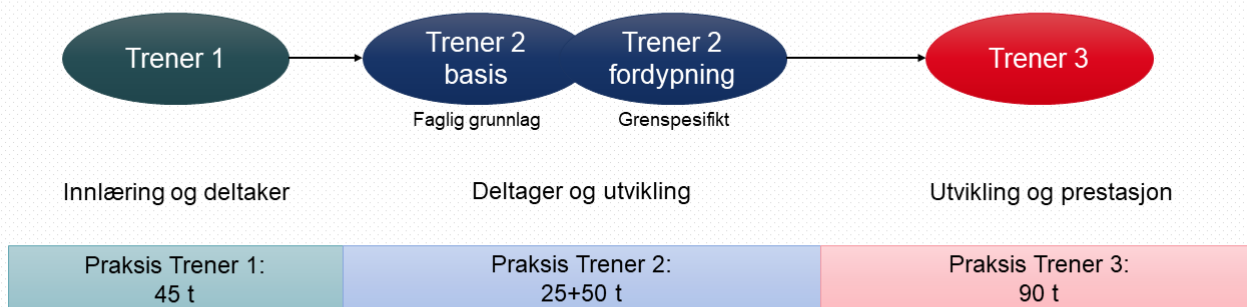
*Avmelding sendes på e-post til [kompetanse@gymogturn.no](mailto:kompetanse@gymogturn.no).  
Avmeldingsfrist er samtidig med påmeldingsfrist. Ved avmelding går plassen automatisk til den som står øverst på venteliste, derfor er det ikke anledning til å bytte deltakernavn internt i klubb. Deltakere som dukker opp uanmeldt vil ikke få godkjent kurset.*

Det er begrenset antall plasser på kurset. Førstemann til mølla gjelder!

MELD  
DEG  
PÅ!



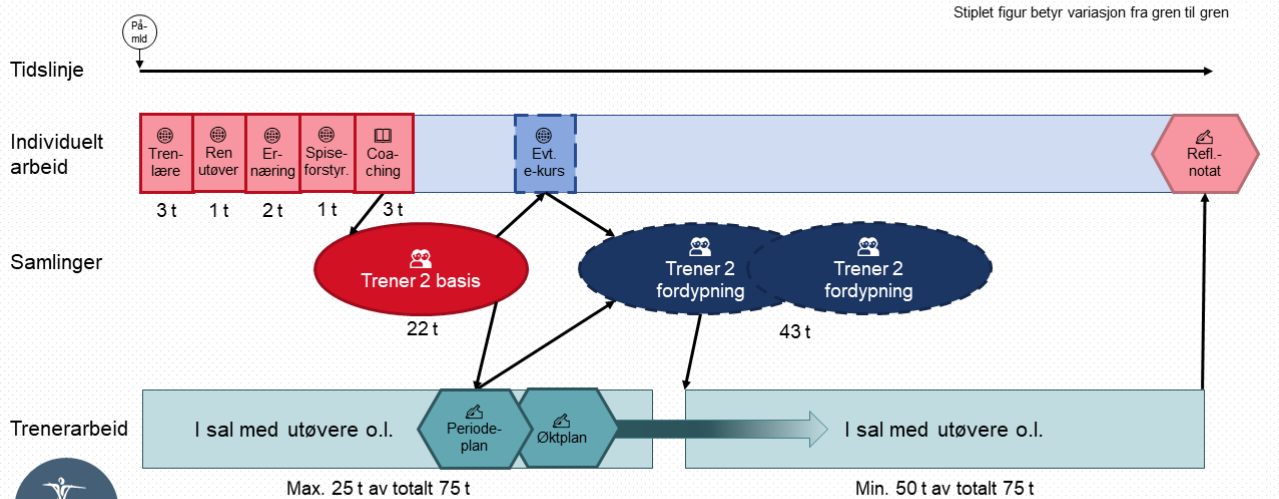
# Trenerløypa NGTF



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

# Trener 2 gymnastikk & turn

- = obligatorisk rekkefølge
- Samling (person icon) = samling
- Mappe-oppg. (map icon) = skriftlig oppgave
- Annen opplæring (book icon) = bok
- ⊕ = e-kurs
- Stiplet figur betyr variasjon fra gren til gren



Oppgitte timetall (t) er anbefalt minimum



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

