

TRENER 1 GYMNASTIKK OG TURN

Kurset er inngangsporten til Trenerløypa og er utformet slik at det passer trenere på alle nivåer og i alle grener/aktiviteter i NGTF.

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.

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-kurs (oppgaver på internett), samt innlevering av øktplan og 45 timer praksis. Kurshelg 1 må gjennomføres før kurshelg 2.

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 - Trener 4).

Tid:

Kurshelg 1:
Fredag kl. 18:00 - 21:00
Lørdag kl. 09:00 - 18:00
Søndag kl. 09:00 - 16:00

Kurshelg 2:
Fredag kl. 18:00 - 21:00
Lørdag kl. 09:00 - 18:00
Søndag kl. 09:00 - 17:00

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

Påmelding: Personlig påmelding via <https://minidrett.nif.no/>. Førstemann til mølla gjelder! Påmeldingen er bindende for begge helgene.

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.

Avmeldingsfrist er samtidig med påmeldingsfrist, og gjøres via <https://minidrett.nif.no/>. Kun legeerklæring er gyldig for å slippe å betale kursavgift etter at fristen er utløpt. Av hensyn til påmeldte som allerede står på venteliste, har vi ikke anledning til å bytte deltakernavn dersom en deltaker melder seg av kurset. Ved avmelding går plassen automatisk til den som står øverst på venteliste.

Praksis: Alle deltakere må oppfylle et praksiskrav på 45 timer før de får tildelt Trener 1-graden, samt levere en øktplan. Praksistimer kan loggføres fra og med den datoen man har registrert seg som deltaker. [Praksisskjema, øktplan og mer info om praksiskravet finner du på våre nettsider](#) under Trenerløypa -> Trener 1 -> Finn skjema og informasjon.

E-kurs: E-kursene finner du her: <https://ekurs.nif.no>. Du må logge deg på med samme brukernavn og passord som på <https://minidrett.nif.no/> før du kan ta kurset.
Start tidlig, e-kursene tar en god del tid å fullføre!
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. Barneidrettens verdigrunnlag

Følgende e-kurs skal gjennomføres før andre kurshelg:

1. Trenerrollen
2. Paraidrett

NB! Alle fem e-moduler skal være godkjent for å få bestått Trener 1-kompetanse. Fullførte e-kurs registreres automatisk på din idretts-CV, som du kan laste ned og skrive ut fra din profil på <https://minidrett.nif.no/>.

Kursmateriell: Boken «Barneidrettstreneren» deles ut under kurset. Det ligger også diverse materiell inkludert i e-kursene.

Anbefalt litteratur: «Den coachende treneren» kan bestilles på www.idrettsbutikken.no

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 gjennomføre/levere og få godkjent e-kurs, øktplan, og oversikt over 45 timer praksis i etterkant av kurset.
Trener 1 kompetansen blir ikke tildelt før alle krav er oppfylt.

Annet: Overnatting, transport, mat og drikke ivaretas av den enkelte deltaker. Dette dekkes ikke av kursprisen. NGTF har avtale med Thon Hotels. Bestilling kan gjøres her:
<https://www.thonhotels.no/firmaavtale/>
Firmanavn: Norges Gymnastikk og Turnforbund, avtalekode: TH87811.

HUSK! Treningstøy, skrivesaker, mat/drikke og godt humør.

Kontakt: Ved spørsmål, ta kontakt på epost: kompetanse@gymogturn.no

Velkommen til kurs!