

# 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 blant annet 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 31,5 timer foregår med instruktør. I tillegg må deltakerne gjennomføre noe av pensum som e-kurs (oppgaver på internett) og utforming av øktplan i forkant av kurshelgene, samt 45 timer praksis i etterkant av kurshelgene. 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:**  
Lørdag kl. 10:00 - 18:30  
Søndag kl. 10:00 - 18:00

**Kurshelg 2:**  
Lørdag kl. 10:00 - 18:00  
Søndag kl. 10:00 - 17:00

*Endringer i tidspunkter kan forekomme, i samråd med trenerutvikler, teknisk arrangør og halleier.*

**Påmelding:** Personlig påmelding gjøres normalt gjennom <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 også normalt gjennom <https://minidrett.nif.no/>. Legeerklæring må fremvises 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 utforme 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 Support. [Kontaktinfo finner du her.](#)

**Følgende e-kurs skal gjennomføres før første kursheg:**

- Aldersrelatert trening 1
- Trenerrollen
- Barneidrettens verdigrunnlag

**Følgende e-kurs skal gjennomføres før andre kursheg:**

- Paraidrett
- Idrett uten skader
- Idrettsnærings modul 1

NB! Alle seks 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:** Deltakere må selv bestille «Barneidrettstreneren 2. utgave» i forkant av kurset. Boka kan bestilles på <https://www.idrettsbutikken.no/Barneidrettstreneren>

Anbefalt litteratur: «Den coachende treneren 1 - om å coache begynnere» kan bestilles her: [https://www.idrettsbutikken.no/Den coachende treneren 1](https://www.idrettsbutikken.no/Den_coachende_treneren_1)  
Det ligger også diverse materiell inkludert i noen av e-kursene.

**Godkjenning:** For å få godkjent Trener 1 kurset så må deltakerne ha deltatt på 80% av undervisningstimene, og vært til stede på ALLE fire 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](mailto:kompetanse@gymogturn.no)

Velkommen til kurs!