

# TRENERKURS

## MEDTRENER, GYMLEK OG IDRETTENS GRUNNSTIGE

Kurshelgen består av 3 kurs, medtrener, gymlek og idrettens grunnstige kurs. Det er mulig å delta på enkeltkurs, men vi anbefaler alle å delta på alle kurs, da kursene bygger på hverandre.

Medtrenerkurset er det første kurset alle trenere i gymnastikk og turn bør delta på. Medtrenerkurset retter seg mot alle som er nye i trenerrollen, foreldre som ønsker å hjelpe til, medtrenere under 15 år, barnehageansatte og skoleansatte som ønsker å tilby aktiviteter i gymsal/ haller.

Aktivitetskonseptet Gymlek retter seg i utgangspunktet mot trenere eller aktivitetsledere for barn i aldersgruppen 2-5 år, men aktivitetene kan også tilrettelegges for andre alderstrinn.

Aktivitetskonseptet Idrettens grunnstige retter seg mot lag som har partier for barn i aldersgruppen 5-12 år. Kan også brukes på skolefritidsordninger og i grunnskolen. Trenere/ lærere som ikke har så mye erfaring innen turn/ gymnastikk vil få et nyttig aktivitetsverktøy.

- Aldersgrense:** Man kan delta på medtrener, gymlek -og Idrettens grunnstige kurs fra det året man fyller 13 år.
- Kompetansemål:** Målet med kurset er å få tips og ideer til treningstimer og bli i stand til å veilede barn i gymnastikk og turn. Kunne lede aktiviteter på en måte som gir variasjon og høyt aktivitetsnivå samtidig som barna opplever glede og mestring.
- Påmelding:** Personlig påmelding via <https://minidrett.nif.no>. Det er plass til 20 deltakere pr kurs. Førstemann til mølla gjelder. Hvis du har registrert telefonnummeret ditt i minidrett, vil du motta en melding når påmeldingen har blitt registrert.
- Avmelding:** Eventuell avmelding gjøres i minidrett. Avmeldingsfristen er samtidig som påmeldingsfristen. Det vil ikke være mulig å melde seg av kurset i minidrett etter at avmeldingsfristen har utløpt. Hvis det oppstår noe som gjør at man må melde seg av etter at avmeldingsfristen er utløpt, må man sende en epost til [kompetanse@gymogturn.no](mailto:kompetanse@gymogturn.no). Legeerklæring må fremvises for å slippe å betale kursavgift.
- 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.
- Kurs ID:** Benytt ID på kurset ved alle henvendelser. ID finner du under arrangementet på våre nettsider.
- Kursmateriell:** Kursmateriell til medtrenerkurs gjøres tilgjengelig på kursdagen. For deltakere på gymlekkurs og idrettens grunnstige kurs, deles det ut hefter på kurset.
- Overnatting og mat:** Mat inngår IKKE i kursprisen, alle må ta med seg det de ønsker å spise og drikke. Eventuell overnatting ordnes av den enkelte. NGTF har avtale med Thon Hotels. Bestilling kan gjøres her: <https://www.thonhotels.no/firmaavtale/>  
Firmanavn: Norges Gymnastikk og Turnforbund, avtalekode: TH87811.

**Husk:** Mat, drikke, skrivesaker og godt humør. Kurset krever aktiv deltakelse, så ha på treningstøy fra start.

**Kontakt:** Ved spørsmål, ta kontakt på epost: [kompetanse@gymogturn.no](mailto:kompetanse@gymogturn.no)

Velkommen til kurs!

