

# 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. Det vil være en fordel om man tidligere har tatt Medtrenerkurs i gymnastikk og turn, men dette er ikke et krav.

**Aldersgrense:** Deltakere kan melde seg på kurset fra det kalenderåret de fyller 16 år.

**Målgruppe:** Alle som er, har vært, eller ønsker å bli trener, og som ønsker å utvikle seg som trenere på partier for alle aldersgrupper. Trener 1 kurset er et krav for de som senere ønsker å ta videre trenerutdanning i Trenerløypa (Trener 2 - Trener 3).

**Innhold:** Kurset er felles for alle grener/aktiviteter og aldersgrupper i NGTF. Trener 1 i gymnastikk og turn ble revidert i 2023. Kurset består av individuelt arbeid (e-kurs og selvstudie), to samlinger med trenerutvikler (kurshelg 1 og kurshelg 2) samt trenerarbeid i egen klubb hvor en øktplan og et refleksjonsnotat skal gjennomføres mellom de to kurshelgene, og et praksisskjema med 45 timers praksis skal sendes inn etter fullførte timer. Kurshelg 1 må gjennomføres før kurshelg 2.

Kursets første helg består av fellesemner utviklet av Norges Idrettsforbund (NIF), men tilpasset gymnastikk og turn. Kurshelgene med trenerutvikler består av 10 moduler

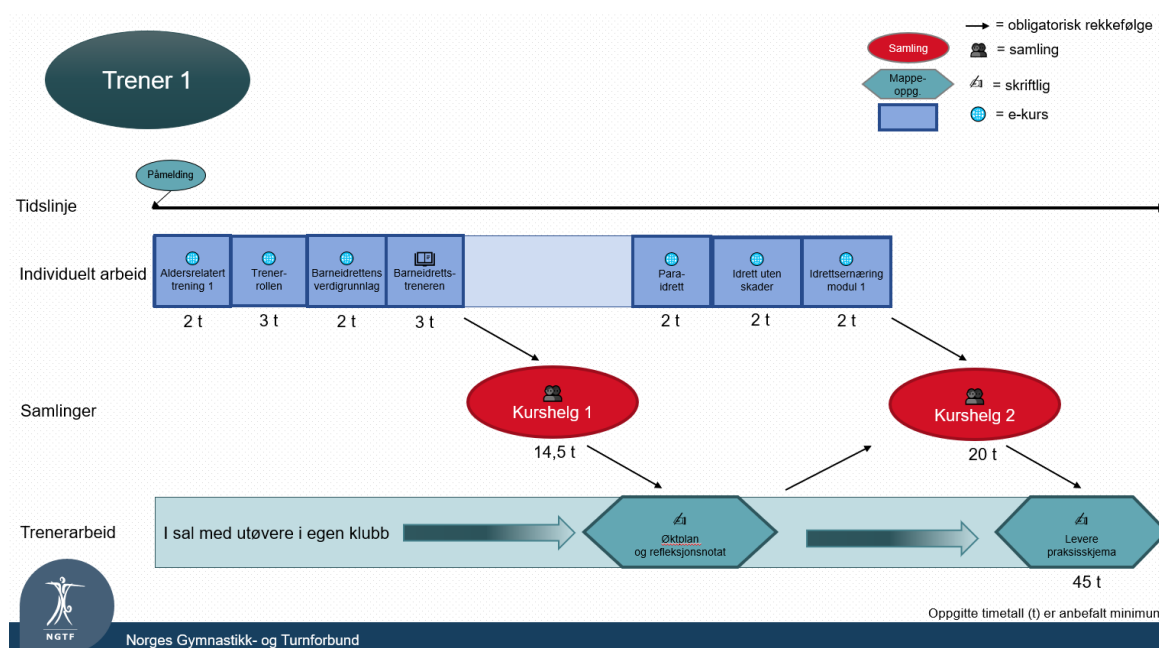
## Innhold kurshelg 1:

Modul 1: Trygge rammer  
Modul 2: Relasjon  
Modul 3: Mestringsmiljø  
Modul 4: Aldersrelatert, nivåtilpasset trening og treningsplanlegging  
Modul 5: Praktisk planlegging og gjennomføring av økt

## Innhold kurshelg 2:

Modul 6: Basisøvelser og elementer (4 deler)  
Modul 7: Musikk og rytme  
Modul 8: HLR  
Modul 9: Paraidrett og tilrettelegging i sal  
Modul 10: En trener 1- treneres praksis fra a til å

## Oppbygging:



## Tid:

### Kurshelg 1:

Lørdag kl. 09.00 - 17.00  
Søndag kl. 09.00 - 15.30

### 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. Eller være justert. For riktige tider, se arrangementet på våre hjemmesider [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)

**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. Unntaket er hvis du har tatt modul 1-5 et annet sted. Hvis dette gjelder deg, send en epost til [kompetanse@gymogturn.no](mailto:kompetanse@gymogturn.no).

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. Praksistimer kan loggføres fra og med den datoen man har registrert seg som deltaker. [Praksisskjema 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 kursene.

Ved tekniske problemer, kontakt NIF-IT. [Kontaktinfo finner du her](#).

Følgende e-kurs skal gjennomføres før <u>første</u> kurshelg:	Følgende e-kurs skal gjennomføres før <u>andre</u> kurshelg:
1. Aldersrelatert trening 1	1. Idrett uten skader
2. Trenerrollen	2. Paraidrett
3. Barneidrettens verdigrunnlag	3. Idrettsernæring modul 1

NB! Alle seks e-moduler skal være godkjent for å få bestått Trener 1-kompetanse. Start tidlig, e-kursene tar en god del tid å fullføre! 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/>.

**Kursmaterieill:** Obligatorisk litteratur:  
«Barneidretts treneren» (bestilles: [www.idrettsbutikken.no](http://www.idrettsbutikken.no), spør klubben om de har bøker til utlån).  
Materieill i e-kursene  
[PPT, elementer i gymnastikk og turn](#)  
[NGTF videobank](#)

Anbefalt litteratur:  
«Den coachende treneren» (bestilles: [www.idrettsbutikken.no](http://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 fem kursdager. Det kreves aktiv deltakelse gjennom hele kurset. Deltakerne må gjennomføre/levere og få godkjent e-kurs, øktplan, refleksjonsnotat og 45 timer praksis. Trener 1 kompetansen blir ikke tildelt før alle krav er oppfylt. Man mottar ikke kursbevis, men kompetansen vil bli registrert på deltakers idretts-cv på minidrett.

**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!

