

Infoskriv Trener 2 Gren

Trener 2 er inndelt i flere delkurs, som sammen med praksis vil gi Trener 2-kompetanse. Det kreves godkjent Trener 1-kompetanse for å kunne melde seg på alle Trener 2-kurs. Noen Trener 2-kurs kan også stille krav til andre forberedende kurs, f.eks. Sikringskurs 1 tumbling/ trampett/ trampoline.

Trener 2 intro

Introkurset er et 4 timers digitalt kurs. Dette er første kurs på Trener 2-nivå, og er obligatorisk og forberedende for både Trener 2 basiskurs og Trener 2 fordypningskurs. For å melde seg på Trener 2 introkurs, er det krav om gjennomført Trener 1, man skal også fullføre 4 e-kurs, samt bestille og sette seg inn i kursmateriell/ pensumbok.

Trener 2 basis

Basiskurset gjennomgår grunnleggende fagemner som er felles for alle grener/aktiviteter i NGTF, og anbefales som en inngang til Trener 2 fordypningskurs. For å melde seg på Trener 2 basiskurs, er det krav om gjennomført Trener 1 og Trener 2 introkurs. Trener 2 basiskurs gjennomføres over en helg på totalt 18 timer.

Trener 2 felles

Felleskurset gjennomgår spesifikke fagemner som er felles for alle grener/aktiviteter i NGTF, og anbefales som en inngang til Trener 2 grenkurs. For å melde seg på Trener 2 felles, er det krav om gjennomført Trener 1 og Trener 2 introkurs, mens Trener 2 basis anbefales. Kurset gjennomføres over en helg på totalt 16 timer.

Trener 2 [gren]

Grenkursene gjennomgår spesifikke fagemner som er spesielle for hver enkelt gren/aktivitet i NGTF, og deltakere melder seg på kurshelg for den grenen/aktiviteten de ønsker å fordype seg i. Det er mulig å melde seg på fordypning for flere grener/aktiviteter. For å melde seg på Trener 2 grenkurs, er det krav om gjennomført Trener 1, Trener 2 introkurs og Trener 2 basiskurs, mens Trener 2 felles anbefales. Kurset gjennomføres over en helg på totalt 16 timer, i følgende grener/aktiviteter:

- Turn menn
- Turn kvinner
- Rytmask gymnastikk
- Troppsgymnastikk
- Bredde

Mat og bekledning:

Det legges ikke opp til felles matservering, men det kjøpes inn litt snacks som kjeks, frukt, saft, e.l. til fordypningskurset. Du må derfor selv planlegge og ta med deg mat og drikke til eget behov. Dersom du planlegger å handle mat på stedet, er du selv ansvarlig for å sjekke mulige steder og ev åpningstider.

Kurset er variert, med både teoretisk og praktisk innhold, og tilrettelegges ut fra lokale forhold. Vi anbefaler å ha på klær som er behagelige å bevege seg i. Noen haller kan også være ganske kalde, så sørg for at du har muligheten til å justere bekledningen ved behov.

Reise og overnatting:

Den enkelte deltaker ivaretar all reise og overnatting selv. NGTF har ulike avtaler med blant annet hoteller og flyselskaper som det kan være aktuelt å sjekke ut. Du finner mer informasjon om dette her: <https://gymogturn.no/om-ngtf/samarbeidspartnere/>



Kursmaterieill:

Pensumbøker på Trener 2 er grunnlag for alle Trener 2-kurs. Den enkelte deltaker skal selv ha bestilt opp materiell fra Idrettsbutikken og lest seg opp som en forberedelse til introkurset:

<https://www.idrettsbutikken.no/bøker/leder-og-trener>

Obligatorisk litteratur:



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

Anbefalt litteratur:



Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (2016), [*Ungdomstreneren*](#), Fagbokforlaget

Litt nærmere kursstart vil du også motta en e-post med PDF-utgaver av eventuelle presentasjoner eller lenker til annet materiell som benyttes i forbindelse med kurset.

Forarbeid og digitale verktøy:

Forarbeid

I forkant av introkurset skal du ha fullført fire obligatoriske e-kurs. E-kursene legger grunnlaget for andre Trener 2-kurs, og må være registrert på din idretts-CV for at Trener 2-kompetansen kan registreres når alle kurs er gjennomført. Har du ikke fått fullført alt, anbefaler vi at du gjør dette før fordypningskursene. E-kurs er samlet her, under Trener 2 intro: <https://ekurs.nif.no/course/index.php?categoryid=147>

Forarbeid før Trener 2 [gren] kan variere fra gren til gren:

- Bredde
 - Ingen forarbeid
- Troppsgymnastikk
 - Les gjerne gjennom nasjonale reglement som en forberedelse, spesifikt med tanke på frittstående
- Rytmask gymnastikk
- Turn menn
- Turn kvinner

Digitale verktøy

NGTF videobank: I forbindelse med Trener 2 basis skal deltakere ha mottatt en e-post med sin personlige brukerkonto til (<https://video.gymogturn.no/>). Ta kontakt hvis du mangler tilgang. Ved å logge inn får deltakere tilgang til materiell spesifikt for Trener 2. Digitale forberedelser:

- Sjekk at du klarer å logge inn i videobanken
- Kikk rundt i mappene for din Trener 2 gren. Du behøver ikke lære deg innholdet før kurshelgen, men du bør kjenne til hva slags materiell som finnes.

TA MED egen datamaskin/ nettbrett/ smarttelefon som du kan bruke underveis i kurshelgen

Avmelding:

Avmeldingsfrist er samtidig med påmeldingsfrist. Hvis du ikke skal delta på kurset må du melde deg av så fort som mulig. Så lenge påmeldingen er gjennomført på [Min Idrett](#), kan du selv melde deg av på samme sted før fristen har gått ut. Eventuell avmelding gjøres ved å sende en e-post til kompetanse@gymogturn.no. Husk å henvise til kurs-ID. Legeerklæring må fremvises for å slippe å betale kursavgift.

Dersom du får fravær samme dag som kurset pågår, er det viktig at du gir beskjed til trenerutvikler om at du ikke kommer. Kontaktinformasjon blir sendt ut like før kurset.

Kontaktinfo deltakere:

All informasjon sendes til den adressen du står registrert med på din profil i Min Idrett. Det er også der du finner, og kan laste ned, din idretts-CV, hvor alle kursgjennomføringer og etter hvert Trener 2-kompetansen vil registreres. Sørg for at du har tilgang til din profil, og sjekk at du er registrert med ønsket adresse må du snarest kontrollere/justere dette i [Min Idrett](#).

Innhold i grenkursene:

Trener 2 [gren] skal danne det faglige grunnlaget for de ulike grenene/aktivitetene. Innholdet baseres på og følger innholdet på Trener 1, Trener 2 intro, Trener 2 basis og Trener 2 felles. Disse anbefales derfor å ha fullført, før du kan begynne på fordypningsdelen av Trener 2.

Innhold på de ulike grenkursene* er som følger:

<u>Trener 2 bredde</u>	<u>Trener 2 troppsgymnastikk</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Turn for voksne (4t) • Fra lek til idrett (4t) • Kreativ bruk av apparater (4t) • Musikk til trening og oppvisning (4t) 	<ul style="list-style-type: none"> • Frittstående-reglement • Utvikling av program • Musikk, takt og tone • Basisbevegelser – byggeklosser • Rytmeoppvarming • Frittstående i praksis; rytme- og retningssekvenser • Vanskeelementer i frittstående

* Innhold oppdateres fortløpende for de enkelte grenene etter hvert som kursene ferdigstilles.

Kontaktinformasjon:

Har du spørsmål er det bare å ta kontakt på følgende e-post: kompetanse@gymogturn.no. 😊

Trenerløypa NGTF og Trener 2-løpet:

Skjematisk fremstilling av hele Trener 2-løpet, NGTFs trenerløype og Trener 3, finner du på neste side. Nærmere info om de 75 timene med praksis som inngår i Trener 2 vil bli gitt på kurset.

