

Invitasjon



Trener 1 kurs Alpint

FOLGEFONNA 21.-23. juni 2024

[FONNA Glacier Ski resort \(visitfonna.no\)](https://www.visitfonna.no)

Første møtepunkt: Fredag 21.06. kl. 0800, parkeringsplassen Folgefonna

Orientering om kurset. Gå igjennom program.
Gjøre seg kjent læringsmålene i Trener 1 kurset.

Avslutning etter endt dag på ski søndag 23. juni. Siste dag av kurset går i januar 2025 (1 dag).

Kort om kurset:

Kurset har til hensikt å gi en innføring i trenerrollen overfor barn opp til 12 år i alpint.

Kurset baserer seg på en praktisk tilnærming til læringsmålene. Flere av skiøktene vil foregå med barn på breen og barmark på ettermiddagen. Dersom noen har egen treningsgruppe på stedet kan disse være en del av kurset

Gruppearbeid og diskusjoner er viktig for nyansering og tilpasninger til egne løpere / grupper.

NB! Kursdelen som går på Fonna og i Jondal består av svingteknikk og barmark. Det utgjør ca. ¾ av kurset. Siste dag med tema fart og langsiktig utviklingsplan går i Ål i januar 2025.

Kursinstruktør: Emil Blattmann. Jondal og Einar i Ål.

Fagplan: [Trener 1 Alpint \(skiforbundet.no\)](https://www.skiforbundet.no)

Påmeldingslenke: [424.1; Ski. Alpint. Trener 1. Trenerløypa - Min idrett](https://www.424.1/Ski/Alpint/Trener1/Trenerløypa-Minidrett)

Frist 15. juni!



ATTACKING
VIKINGS

VEILEDENDE PROGRAM: OPPDATERAST INNAN 10. juni!!

Fredag 21.06	Kl 08 – 14	Åpning, Intro
		Ski – Grunnteknikk
	Kl 16 – 19	Barmark/teori
Laurdag 22.06	Kl 09 – 14	Ski – GS
	Kl 16 – 19	Barmark/teori/Skiprepp
Søndag 23.06	Kl 09 – 13	Ski – SL
	Kl 13 – 14	Oppsummering. Slutt

E-læring på nett: [NIF e-læring: Alle kurs](#)

- Trenerrolle
- Idrettens verdigrunnlag og oppbygging
- Idrett uten skader
- Ski for funksjonshemmede
- Aldersrelatert trening
- Utvikling av skiferdighet

Disse tema bør tas før kursstart, for å gi best mulig utbytte av kurset og er obligatorisk for å få godkjent trenerautorisasjonen. Siste frist er i forkant av siste kursdag januar 2025.

Praktisk:

Reise til Fonna og daglig opp og ned bakken må organiseres på egen hånd.

Opphold må også organiseres på egen hånd

For ytterligere informasjon:

Hjelp til booking(overnatting) og kursets organisering: Hordaland skikrets,
bernt.rusten@skiforbundet.no – tlf. 92658210

Spørsmål om kurset og avklaringar med å bruke treningsgrupper inn i kurset:
eblattmann@outlook.com tlf. 48124025

Øvrige spørsmål om kurset: Einar.witteveen@skiforbundet.no – tlf. 90175969

Kursavgift: kr. 1500,-

Reise, opphold /mat og heiskort kommer i tillegg.



ATTACKING
VIKINGS