

Trener 1 langrenn - oversikt Nordland skikrets

Kursdel	Navn	Timer	Teori	Praksis med lærer	Praksis uten lærer	E-læring/selvstudie	Pris per deltaker*	
NSF Barnelangrenns treneren (4t kurs + 2t e-kurs)	422.0.2 Langrenn. Barnelangrennstreneren. Praktisk kurskveld ski (vinterkurs)	4		4			Gratis	1500
	422.0.3 Langrenn. Barnelangrennstreneren. Praktisk kurskveld, rulleski (sommerkurs)							
	422.0.1 Langrenn. Barnelangrennstreneren. Område og tilrettelegging	0,5				0,5		
	422.0.1 Langrenn. Barnelangrennstreneren. Skiaktivitetslederen	0,5				0,5		
	422.0.1 Langrenn. Barnelangrennstreneren. Øvelser og aktivitet	0,5				0,5		
	422.0.1 Langrenn. Barnelangrennstreneren. Sikkerhet og organisering	0,5				0,5		
E-læring før Barneidrettstreneren	Barneidrettens verdigrunnlag	2				2	400	
NIF Barneidrettstreneren (13t teori, praksis og e-læring)	Del 1: Trygge rammer	2	2					
	Del 2: Relasjon	2	2					
	Del 3: Mestringsmiljø	3	3					
	Del 4: Aldersrelatert og tilpasset trening (2t) og treningsplanlegging (1t)	3	3					
	422.1.30 Del 5: Praktisk økt -Ski eller barmark	4		4				
Introkurs ski (14 timer teori og praksis)	422.1.40 Inspirasjonsøkt barmark – fyll opp øvelsesbanken	2		2			750	
	422.1.45 Langrenn. Planlegge for godt klubbmiljø (2t teoretisk kurs)	2	2					
	422.1.42.01 Langrenn. Introduksjon til teknikk (2t teoretisk kurs)	2	2					
	422.1.42.02 Langrenn. Grunnteknikk klassisk introduksjon (4t praktisk kurs)	4		4				
	422.1.42.03 Langrenn. Grunnteknikk skøyting introduksjon (4t praktisk kurs)	4		4				
Resterende trener 1 - skispesifikt (11 timer teori, e-læring og praksis)	422.1.43 Langrenn. Utstyr og smøring (1,5t teoretisk kurs)	1,5	1,5				750	
	422.1.44 Hjerter- og lungeredning og skadehåndtering	1,5	0,5	1				
	420.1.06 Ski for funksjonshemmede (e-kurs)	1				1		
	422.1.41 Langrenn. Rulleski og sikkerhet	1		1				
	422.1.46 En gøy aktivitet – planlegging (0,5 t teori - 1,5 t planlegging av aktivitet)	2	2					
	422.1.46 En gøy aktivitet – gjennomføring i klubb (praksis -gjennomføring i klubb)	2				2		
	422.1.46 En gøy aktivitet – evaluering (2t teori)	2	2					
SUM		47	20	20	2	5	1900	
	420.1.50 Langrenn. Praksis i klubb – 45t	45						
		92						

*Enkeltmoduler med unntak av Grasrottrener koster 100,- per time per deltaker