



Oppland Gymnastikk- og Turnkrets inviterer til kurs i

# TRENER 1- GYMNASTIKK OG TURN

17.-19. JANUAR OG 14.-16. FEBRUAR 2014

**Tid:** Kurshelg 1/ del 1  
Fredag 17. januar kl. 18:00- 21:30  
Lørdag 18. januar kl. 09:00- 18:00  
Søndag 19. januar kl. 09:00- 16:00

Kurshelg 2/ del 2  
Fredag 14. februar kl. 18:00- 21:00  
Lørdag 15. februar kl. 09:00- 18:00  
Søndag 16. februar kl. 09:00- 16:00

**Sted:** Kristins Hall. Adresse: Stapesletta, 2609 Lillehammer

**Kurslærer:** Marius Bergan

**Pris:** Uten trenerlisens gjennom NGTF: kr. 2900,-  
Med trenerlisens gjennom NGTF: kr. 2550,-

I prisen inngår kursmateriell til en verdi av kr. 500,-  
Kurset vil bli fakturert i etterkant.

**Påmelding:** Påmelding sendes [toril.nordseth@gymogturn.no](mailto:toril.nordseth@gymogturn.no).

**Påmeldingsfristen er 4. januar.** Påmeldingen er bindende. Kun legeerklæring er gyldig for å slippe å betale kursavgift etter at påmeldingsfristen er utløpt. Det forventes at deltakeren deltar aktivt på begge kurshelgene. Det er ikke tillatt å ta en kurshelg og så fullføre den andre kurshelgen ved en senere anledning eller ved et annet Trener 1 kurs. Hvis en ikke kan delta begge helgene så bør en ikke melde seg på.

**Innhold:** I den nye Trenerløypa er det utviklet et nytt Trener 1 kurs som er felles for alle aktiviteter og alle aldersgrupper i NGTF. Det vil være undervisning i sal og i teorirom. Følgende emner vil bli berørt:

- Elementer i gymnastikk og turn
- Trenerrollen og pedagogikk
- Kroppens oppbygning og funksjon
- Musikk og rytme
- Organisasjon
- Skade og sikkerhet
- Treningsplanlegging
- Idrett for funksjonshemmede



Kurset er på 45 timer, hvorav 34 timer foregår med instruktør. I tillegg til undervisning i to helger må deltakerne gjennomføre noe av pensum som

e-læringsmoduler (oppgaver på internett). Kurshelg 1 må gjennomføres før kurshelg 2.

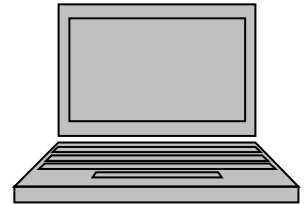
**E-læring:** Modulene som skal gjennomføres finner du her: <https://kurs.idrett.no/>  
Brukernavn og passord er det samme som på [www.minidrett.no](http://www.minidrett.no) Ved tekniske problemer, kontakt NIF- IT: [support@idrettsforbundet.no](mailto:support@idrettsforbundet.no)

Følgende moduler skal gjennomføres før første kurshelg:

1. Aldersrelatert trening
2. Trenerrollen
3. Idrett for funksjonshemmede

Følgende moduler skal gjennomføres før andre kurshelg:

1. Idrett uten skader
2. Barneidrettens verdigrunnlag



**Skriv ut kursbevis for gjennomførte e-læringsmoduler. Kursbevisene skal leveres til kurslærer ved ankomst på fredagen for de respektive helgene.**

**Kursmateriell:** Deltakerhefte, hefte om Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett og mini- Anne vil bli delt ut på kurset. Kursmateriell vil bli fakturert sammen med kursavgift. Alle kursdeltakere må ha eget kursmateriell.

**Målgruppe:** Alle som er eller ønsker å bli instruktører/trenere på partier for barn, ungdom eller voksne. Kurset er felles for alle nivåer og alle grener. Alle trenere med hovedtreneransvar i sal, skal innen 2016 ha dette kurset eller tilsvarende. Kurset er et krav hvis man senere ønsker å gå videre på kurs innen trener 2 og trener 3 (NGTFs konsepter vil mest sannsynlig komme under trener 2).

**Aldersgrense:** Deltagerne må ha fylt 15 år for å kunne delta, og man må være 16 år for å få godkjent Trener 1.

**Godkjenning:** For å få godkjent Trener 1- kurset må deltakerne delta på 80% av undervisningstimene (deltakeren må være tilstede ALLE kursdagene), bestå eksamen på slutten av kurshelg 2, samt fullføre e-læringskurs og framlegge bevis for dette til kurslærer. Kurshelgene krever aktiv deltakelse.

**Overnatting:** 14. til 16. februar kan vi anbefale [booking@birkebeineren.no](mailto:booking@birkebeineren.no)  
Priser på overnatting på Birkebeineren denne helgen:

#### **PRISER I LEILIGHETER::**

Ved 5-6 pers. pr. leilighet Kr 2040,- pr. leilighet pr. døgn

Ved 3-4 pers. pr. leilighet Kr 1670,- pr. leilighet pr. døgn

Prisen inkluderer her sluttrensjøring, håndklær og sengetøy. Gjestene rer senga selv. Dersom det er ønskelig med oppredde senger, tilbyr vi dette, mot et tillegg på kr 30,- pr. person. Dette må bestilles på forhånd. Tillegg for leilighetsgjester som ønsker frokost i hotellets spisesal på kr 100,-

#### **PRISER I MOTELL**

Kr 290,- pr. pers. pr. døgn i to- eller firesengsrom inkl. frokost

Kr 390,- pr. pers. pr. døgn i enkeltrom inkl. frokost

#### **PRISER I HOTELL:**

Kr 535,- pr. pers. pr. døgn i dobbeltrom inkl. frokost

Kr 735,- pr. pers. pr. døgn i enkeltrom inkl. frokost

Kr 520,- pr. pers. pr. døgn i trippelrom inkl. frokost

Birkebeineren er dessverre fullbooket 17. til 19. januar. Ta kontakt med Toril Nordseth hvis du ønsker forslag til overnattingssteder denne helgen.

**Diverse info:** Kurset går over to helger og må fortrinnsvis avlegges hos samme instruktør/kurslærer. Dette fordi progresjonen i kurset kan variere fra kurs til kurs. Sett derfor av tid til begge kurshelgene, ellers kan du risikere å måtte ta hele kurset på nytt for å få det godkjent.

**Kontaktperson:** Ved spørsmål om kurset, ta kontakt med kretskonsulent  
Toril Nordseth: [toril.nordseth@gymogturn.no](mailto:toril.nordseth@gymogturn.no)

**Invitasjonen finner du også på våre hjemmesider:**  
[http://www.gymogturn.no/kalender/Sider/trener1\\_kurshelg1\\_2014\\_sk0530.aspx](http://www.gymogturn.no/kalender/Sider/trener1_kurshelg1_2014_sk0530.aspx)

**Ta med treningstøy, mat, drikke og godt humør.**

**Velkommen til kurs ☺**

**Med vennlig hilsen  
Oppland Gymnastikk- og Turnkrets**