

# DEN STORE KURSHELGEN

21. oktober 2011

[www.denstorekurshelgen.no](http://www.denstorekurshelgen.no)

## Kroppsøvingsseminar

*Basistrening og øvelser  
til kroppsøvingstimene.*



Arrangeres fredag 21. oktober 2011  
på Norges Idrettshøgskole v/Sognsvann i Oslo  
kl 1000-1400 (Oppmøte i Hall 1)

Se neste side  
for program  
og mer informasjon.

AKERSHUS IDRETTSKRETS



# Kroppøvingseminar

[www.denstorekurshelgen.no](http://www.denstorekurshelgen.no)

## BASISTRENING OG ØVELSER TIL KROPPØVINGSTIMENE

Trenger du inspirasjon, tips og ideer til nye og spennende øvelser som kan brukes i kroppøvingstimene?

Da bør du få med deg dette kurset.

- Oppvarmingsøvelser: nye og kreative øvelser, med inspirasjon fra kampsportens verden
- Kombinasjonstrening: Parøvelser hvor man trener styrke uten tilgang til utstyr
- Reaksjonsøvelser, styrke og eksplosivitet
- Funksjonell bevegelsestrening
- Diverse leker for barn og ungdom

Instruktør



Roar  
Tangen

Roar er leder og hovedtrener i Box Team Nordmarken, og utdanningsansvarlig i Värmland-Närke Boxningsförbund. Som trener har han den høyeste utdannelsen som Svenska Boxningsförbundet kan tilby som er Steg 1 til og med 4. I tillegg er han utdannet innen barneidrett. Som kursholder er Roar kompetent, sprudlende og morsom.

### MÅLGRUPPE

Kroppøvingslærere i  
Oslo og Akershus.

**Pris kr 450,-**

(og da kan dere delta på Den Store Kurshelgens  
hovedprogram lørdag 22.10)

**Klikk her for  
påmelding**

**Meld deg på idag!**

For spørsmål, ring 66 94 16 00

*Påmeldingen er bindende!*