

DEN STORE KURSHELGEN

21. - 23. oktober 2011

www.denstorekurshelgen.no

Skiprogrammet Trener 2-kurs, langrenn



Arrangeres på Norges Idrettshøgskole
v/Sognsvann i Oslo

Se neste sider
for program
og mer informasjon.



Trener 2-kurs, langrenn

www.denstorekurshelgen.no

Fredag 21. oktober

18:00 - 21:00 Trenerrollen (ungdomsmiljø)

Lørdag 22. oktober

10:00 - 11:15 Utfordringer, *Harald Rønneberg (programleder fra TV)*

11:30 - 12:30 Lokal entusiasme, med internasjonale visjoner, *Knut-Erik Dybdal (ildsjel)*

Mental trening, *Bjørn Ringom og Bjørn-Inge Skipperud (coacher)*

12:30 - 13:00 Lunsj

13:00 - 13:45 Valgfritt tema hovedprogrammet :

1. Pulsskolen, *Halvor Lauvstad (treningsekspert og forfatter)*

2. Ønsker idrettslaget en Opptur?, *Anne Ottestad (ildsjel)*

3. Omdømmebygging for idrettslag, *Ole Kristian Apeland (adm.dir. Apeland Informasjon)*

13:45 - 14:00 Pause

14:00 - 14:45 Valgfritt tema hovedprogrammet :

1. Glede som drivkraft, *Anne Lise Øien (coach og teamutvikler)*

2. Idrettslaget i sentrum, *Børre Rognlien (idrettspresident)*

14:45 - 15:00 Pause

15:00 - 16:00 Mål, motivasjon og samarbeid: Riktig målsetting som drivkraft, *Susann Goksør Bjerkrheim (tidligere toppidrettsutøver)*

Søndag 23. oktober

10:00 - 16:00 Skiaktion på barmark når snøen mangler (rulleski)
Basistrening barmark

Instruktør T2



Marianne Myklebust

Foreleser
hovedprogrammet



Harald Rønneberg

Pris kr 2.000,-

Inkl. matr. og hovedprogrammet 23.10

Du er automatisk påmeldt til hovedprogrammet

Ved evt. spørsmål om kurset, ta kontakt med
Thor Gjelsvik - thor.gjelsvik@skiforbundet
tlf. 66 94 16 10

**Klikk her for
påmelding**

Meld deg på idag!

For spørsmål, ring 66 94 16 00

Påmeldingen er bindende!

DEN STORE KURSHELGEN 2011

Informasjon T2-langrenn

www.denstorekurshelgen.no

TA MED

- Rulleski
- Treningstøy
- Mat og drikke

Kurset er på totalt 32 timer •
Skidelen arrangeres senere •
Dette er andre steget på trenerutdanningen i langrenn •
KRAV: Bestått T1-kurs

INNHold T2-langrenn

- Skiaction i snø - teknikk del 1
(aktiviteter som utvikler teknikk klassisk, skipreparering)
- Skiaction i snø - teknikk del 2
(aktiviteter som utvikler teknikk skøyting, bevisstgjøring av organisering)
- Skiaction i snø - teknikk del 3
(klassisk/skøyting gjennomgang av grunnelementene i teknikkene)
- Skiaction i snø
(å være trener, organisering av ulik ferdighet og aktiviteter for funksjonshemmede)
- Skiaction på barmark
(når snøen mangler, 2 timer med rulleski)
- Skiaction på barmark
(basistrening)
- Skiaction
(trenerrollen, ungdomsmiljø)
- Skiaction
(organisering for stor aktivitet, utvikling av skiteknikk del 2, trening av basisferdigheter)

Ved evt. spørsmål om kurset, ta kontakt med
Thor Gjelsvik - thor.gjelsvik@skiforbundet
tlf. 66 94 16 10

