**Treningslederkurs langrenn**

**Helgen 17 og 18 september og søndag 12 februar**

Oslo skikrets invitere til treningslederkurs i langrenn. Treningslederkurset er på 16 timer. Det tilsvarer det «gamle Trener 1 kurset». Det består av de 4 modulene; Utvikling av skiferdighet, Trenerrollen, Skitrening på barmark og Skitrening på snø. Dette er starten på Trenerløypa og kan oppgraderes til Trener 1 ved å ta de resterende 30 timene. Kurset gir en innføring i grunnprinsippene for skitrening for barn alderen 6-12 år. Aldersgrense deltakere er 16 år. Krav om minimum 75 % tilstedeværelse.

**Kursdager:**

17 og 18 sept

* Lør 17 sept: kl. 9.00-12.00(1 t teori og 2t barmark), Idrettens hus Ekeberg, 3 etg
* Søn 18 sept : 9.00-13.00(bare praksis) Ekeberg P plass ved Idrettens hus

12 februar

* Snø helg 12 feb.: kl. 15-20 (etter Rustadstafett på Skullerud), 2t klass og 2 t skøyt og teori 1-2t

Oppmøte første helgen: Ekeberg Idrettshall, Ekebergveien 101, 3 etg(ved Husdyrpark/Ridersenter). Teori første time lørdag holdes i rom: ***338 Bislett*, 3 etg**

Utstyr:

* Lørdag: ta med joggesko og utetøy, husk å ta med skiftetøy
* Søndag: ta med utetøy og joggesko, utstyr for rulleski skøyting (ev. rollerblades)

Pris: 850,- inkluderer kurshefte

Kursholder: Katrine H Lange mob. 97 18 63 40

Påmelding: [www.idrettskurs.no](http://www.idrettskurs.no/)

Søk Trenerløypa Treningslederkurs langrenn(Oslo). Må være registrert i Min Idrett for å melde seg på. **NB:Kort** **frist: innen 15 september kl 23.00** Klubben må være orientert om deltakelse, de blir fakturert for kurset.

Spørsmål: [tove.andersen@skiforbundet.no](mailto:tove.andersen@skiforbundet.no)