

Utdanning

Norges Gymnastikk- og Turnforbund (NGTF)

I dette heftet finner du NGTF sitt utdanningstilbud for trenere og ledere. Du ser hvordan utdanningen er bygget opp, samt detaljerte beskrivelser av alle kurs.

Du kan ta direkte kontakt med forbundet eller gymnastikk- og turnkretsen for spørsmål om kurs i ditt område. Kontaktpersoner og internettsider for kretsene finner du på NGTF's webside: www.gymogturn.no.

Alle kurs som arrangeres i NGTF finner du ved å gå inn på internettsiden www.idrettskurs.no. Det er også her du melder deg på til kursene.

Hvis du har problemer med å melde deg på kan du kontakte kurssupport på telefon 815 68 815. Arrangøren av kurset kan også være behjelpelig i forbindelse med påmelding.

Vi håper at du finner kurs som passer for deg og ditt behov!

INNHOLD

TRENERUTDANNING I NGTF	4
OPPBYGGING TRENER 1	6
TRENER 1 – BASISKURS	7
TRENER 1 – GYMNASTIKK BARN	8
TRENER 1 – GYMNASTIKK UNGDOM	9
TRENER 1 – OPPVISNINGSGYMNASTIKK	10
TRENER 1 – TURN MENN	11
TRENER 1 – TURN KVINNER	12
TRENER 1 – RYTMISK GYMNASTIKK (RG)	13
TRENER 1 - TROPPOSGYMNASTIKK	14
TRENER 1 - TRAMPOLINE	15
TRENER 1 - GYMNASTIKKHJUL	16
TRENER 1 - SPORTSDRILL	17
GRUNNKURS TURBO GOD TRENING	18
GRUNNKURS SENIORTRENING	19
OPPBYGGING TRENER 2	20
TRENER 2 – BASISKURS	21
TRENER 2 – GYMNASTIKK BARN	22
TRENER 2 – TURN MENN	23
TRENER 2 – TURN KVINNER	24

TRENER 2 – RYTMISK GYMNASTIKK (RG)	25
TRENER 2 - TROPPOSGYMNASTIKK	26
TRENER 2 - TRAMPOLINE	27
PÅBYGNINGSKURS TURBO GOD TRENING	28
LEDERUTDANNING I NGTF	29
LEDERKURS TRINN 1	29
LEDERKURS TRINN 2	30

Trenerutdanning i NGTF

Norges Gymnastikk- og Turnforbund tilbyr trenerkurs på trener 1 og trener 2 nivå. Begge nivåene har et omfang på 60 timer. På denne siden ser du hvordan trener 1 utdanningen er bygget opp, og på de neste sidene finner du detaljert beskrivelse av alle trener 1 kurs og grunnkurs

Hjelpetrenerkurs barn

Hjelpetrenerkurs barn 6 timer

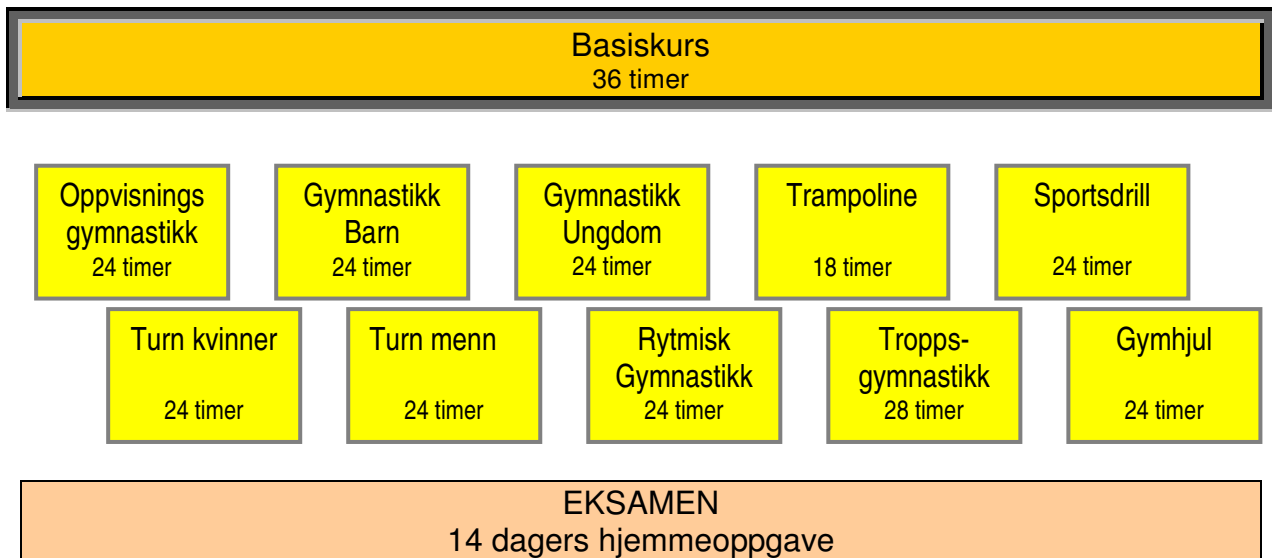
Hjelpetrenerrollen for barn
Barn som slår seg
Matteturn med sikring og mottek
Musikk og rytmeleker
Stasjonsarbeid og apparatløyper
Bruk av småredskaper
Bestemmelser om barneidrett
Idrettens Barnerettigheter

- Målgruppe:** Hjelpetrenerne under 15 år og foreldre eller andre som fungerer som har et delansvar for trening av barn opp til 12 år.
- Mål:** Få tips og ideer til treningstimer og bli i stand til å veilede barn opp til 12 år. Kunne lede aktiviteter på en måte som gir variasjon og høyt aktivitetsnivå samtidig som barna opplever glede og mestring.
- Forkunnskaper:** Det kreves ingen forkunnskaper for å delta på kurset.
- Arbeidsmåte:** Hele kurset gjennomføres i sal der deltakerne diskuterer, utveksler erfaringer og får tips og ideer på aktiviteter innen de ulike temaene.
- Materiell:** Deltakerhefte.
- Godkjenning:** Obligatorisk deltakelse og aktiv medvirkning på minst 80 % av kurset kreves for å få bestått.
- Kursavholdelser:** Se www.idrettskurs.no.
Her finner du oversikten på alle kurs som skal holdes, og det er også her du melder deg på til kurs.

OPPBYGGING TRENER 1

Arrangeres av forbund, krets eller lag i samarbeid med krets.

Trener 1 kurset består av to kursdeler. Den første kursdelen "basiskurs" er felles for alle grener/aktiviteter. Fordypningskursene er rettet mot hver enkelt gren/aktivitet. Du kan velge mellom 10 ulike fordypninger på trener 1. Modellen under viser hvilke grener/aktiviteter man kan velge på trener 1 nivå og hva som kreves for å få godkjent trener 1.



- Basiskurs (idrettslinje og grunnfag idrett er godkjent som basiskurs)
- + Fordypningskurs (24/28 timer)
- + Hjemmeeksamen
- = **Trener 1 kompetanse**

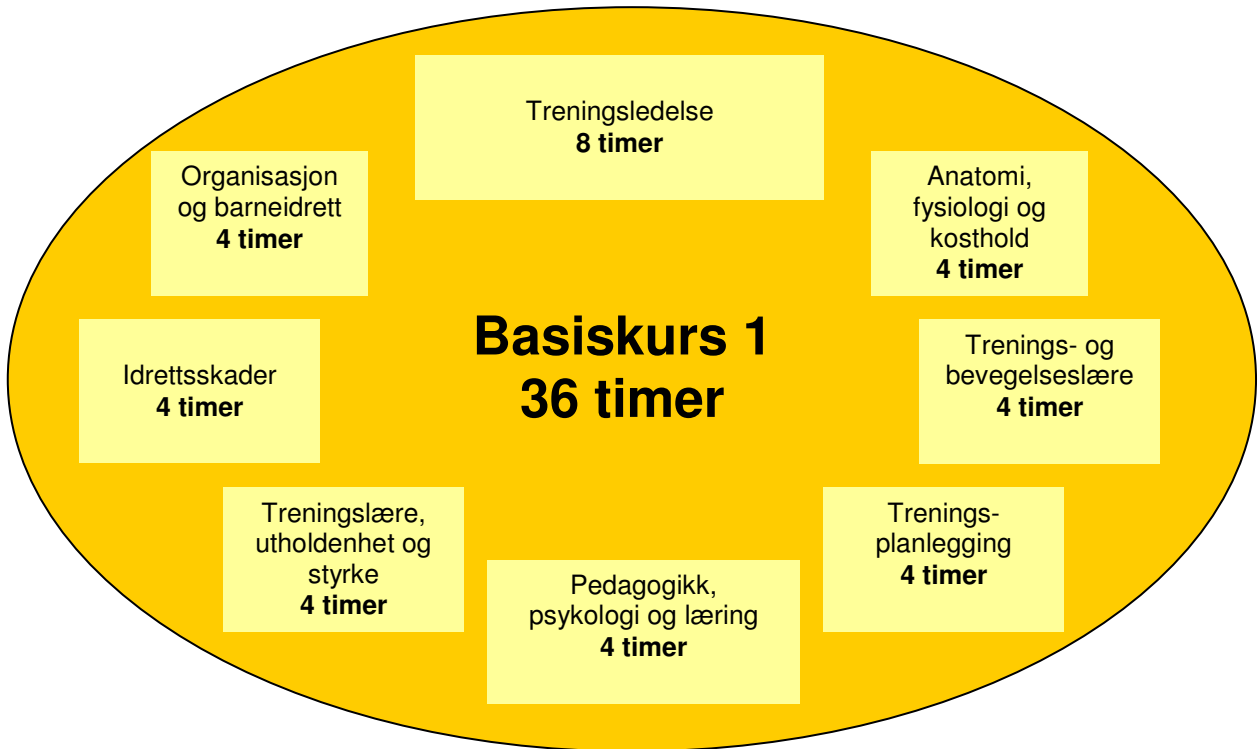
GRUNNKURS

NGTF har to kompetansegivende grunnkurs:

Grunnkurs i aerobic (TURBO God Trening). Kurset består av 3 delkurs som til sammen har et omfang på 48 timer.

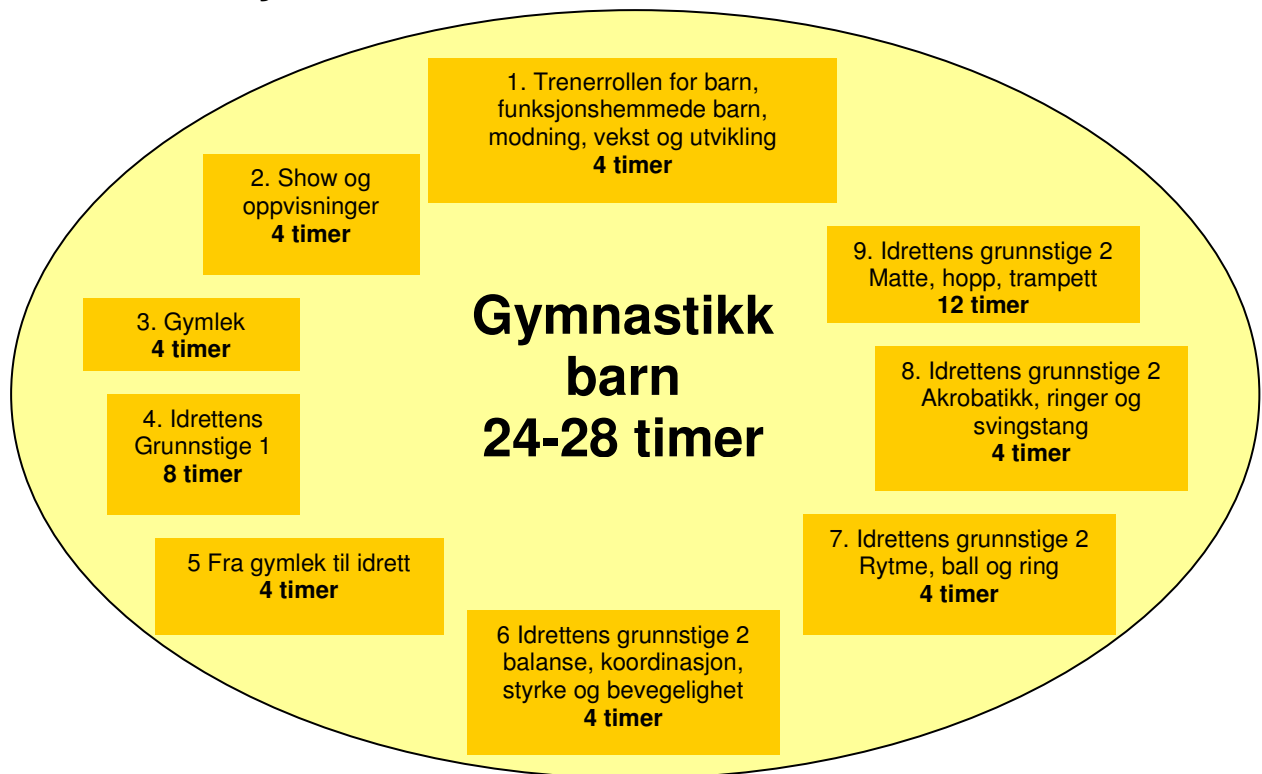
Grunnkurs i Senioretrening. Kurset er på 16 timer og kjøres over en helg.

Trener 1 – Basiskurs



- Målgruppe:** Alle som har hovedansvar for treningsgrupper.
- Mål:** Deltakerne skal vite hvordan idretten og NGTF's aktiviteter er Organisert, kunne veilede utøvere og utøve trenerrollen i henhold til idrettens verdigrunnlag, kunne bruke de mest sentrale undervisningsmetodene, være i stand til å planlegge og vurdere egne treningstimer, kunne grunnleggende anatomi og fysiologi, vite hva som kjennetegner en persons vekst og utvikling, vite om de mest vanlige skadene og kunne behandle akutte idrettsskader. Deltakere skal tilegne seg holdninger, kunnskaper og ferdigheter på alle disse temaene.
- Forkunnskaper:** Det kreves ingen forkunnskaper, men det er en fordel med litt trenerpraksis for å lettere kunne relatere det teoretiske stoffet til den praktiske trenervirksomheten.
- Arbeidsmåter:** Det er både praktiske og teoretiske opplegg i kurset.
- Materiell:** Opplysninger om materiell til kurset oppdateres på www.idrettskurs.no.
- Godkjenning:** Krav til 80 % deltakelse på kurset.
NB: Idrettslinje og grunnfag idrett godkjennes som trener 1 basiskurs.
- Kursavholdelser:** Se www.idrettskurs.no.
Her finner du oversikten på alle kurs som skal holdes, og det er også her du melder deg på til alle kurs.

Trener 1 – Gymnastikk barn



Trenere kan velge mellom to ulike alternativer som begge godkjennes som fordypningskurs trener 1 gymnastikk barn.

Alternativ 1: Delkurs 1, 2, 3, 4, 5 (anbefales for nye trenere)

Alternativ 2: Delkurs 1, 6, 7, 8, 9 (anbefales for de med erfaring som utøver/trener)

Målgruppe: Alle som trener barn, både hjelpetrenerne og de som har hovedansvaret for barnepartier.

Mål: Lære å lede treninger slik at det blir god variasjon og høyt aktivitetsnivå samtidig som barna opplever glede og mestring. Deltakerne skal være i stand til å tilrettelegge og lede trening for barn på en forsvarlig og hensiktsmessig måte.

Forkunnskaper: Det kreves ingen forkunnskaper for å delta på kurset.

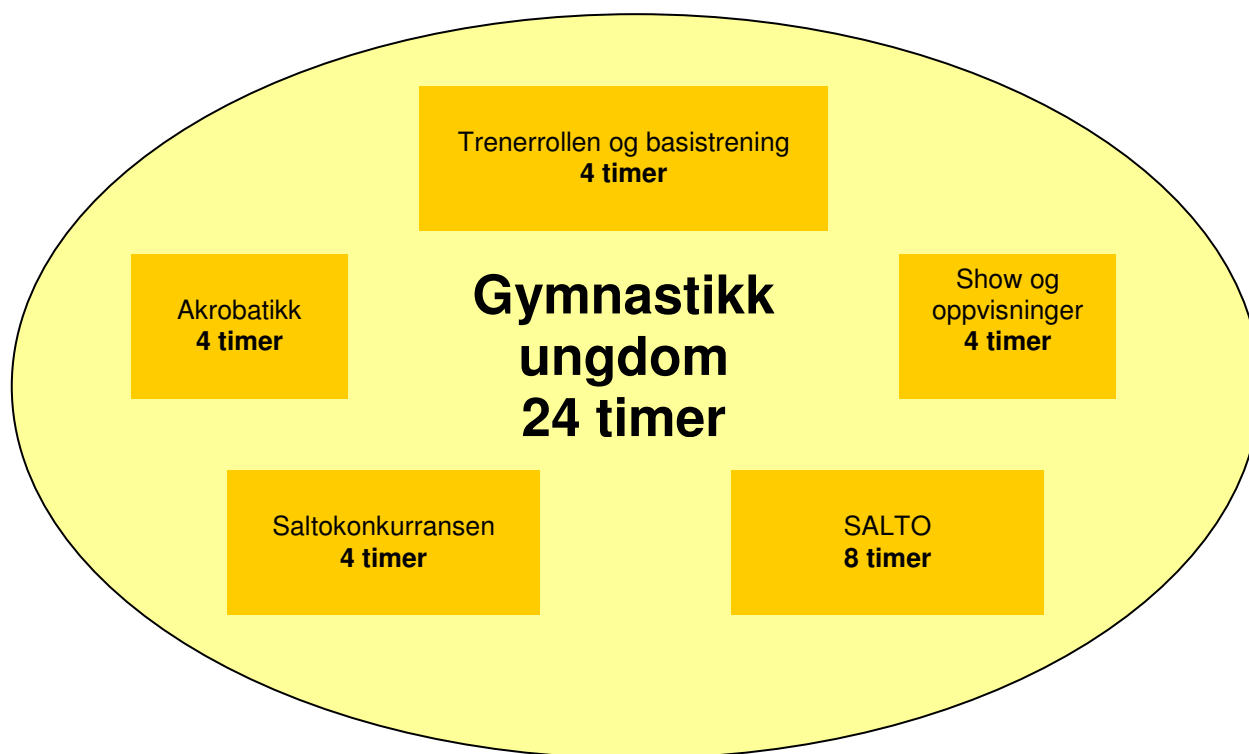
Arbeidsmåte: Mesteparten av kurset gjennomføres med praktiske øvelser i sal der deltakerne får prøve ideer fra Gymlek og Idrettens grunnstige. Teoretiske temaer flettes inn i det praktiske opplegget i kurset.

Materiell: Se www.idrettskurs.no for materiell til kurset

Godkjenning: Obligatorisk deltakelse og aktiv medvirkning på minst 80 % av kurset kreves for å få bestått. Sammen med basiskurset og eksamen (se side 5) gir kurset kompetansen **trener 1 gymnastikk barn**.

Kursavholdelser: Se www.idrettskurs.no. Her finner du oversikten på alle kurs som skal holdes, og det er også her du melder deg på til alle kurs.

Trener 1 – Gymnastikk ungdom



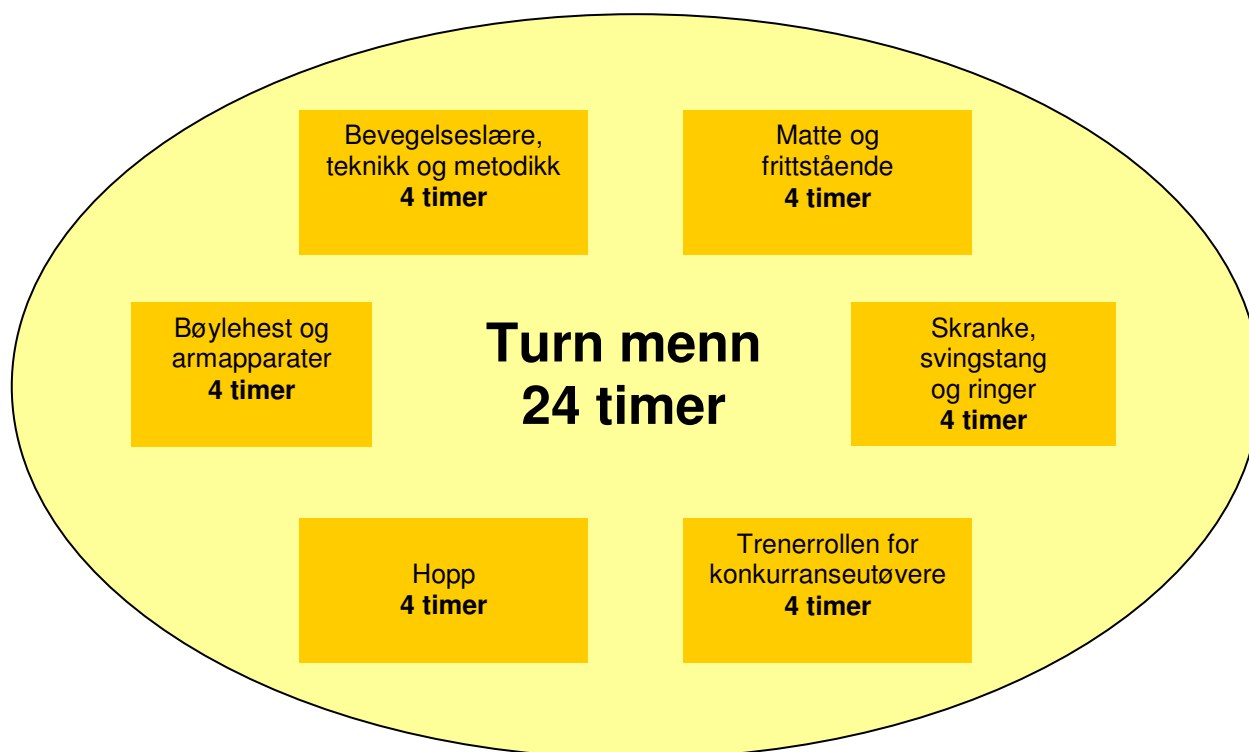
- Målgruppe:** Alle som trener ungdom, uansett om de er hjelpetrener eller har hovedansvaret for ungdomspartier.
- Mål:** Bli bevisst hvilket ansvar man har, samt være en god rollemodell for ungdommer. Være i stand til å tilrettelegge og lede trening og konkurranser for ungdom på en hensiktsmessig måte.
- Forkunnskaper:** Det kreves ingen forkunnskaper for å delta på kurset.
- Arbeidsmåte:** SALTO står for Sosialt, Allsidighet, Lek, Turn, oppvisning. Deltakerne prøver ut mange ideer fra Saltokonseptet der de gjennomgår praktiske øvelser, tips og ideer til trening av ungdom. Store deler av kurset gjennomføres med praktiske øvelser i sal. Teoretiske temaer flettes stort sett inn i det praktiske opplegget i kurset.
- Materiell:** Se www.idrettskurs.no for materiell til kurset
- Godkjenning:** Obligatorisk deltakelse på minst 80 % av kurset og aktiv medvirkning kreves for å få bestått. Sammen med basiskurset og eksamen (se side 5) gir kurset kompetansen **trener 1 gymnastikk ungdom**.
- Kursavholdelser:** Se www.idrettskurs.no. Her finner du oversikten på alle kurs som skal holdes, og det er også her du melder deg på til alle kurs.

Trener 1 – Oppvisningsgymnastikk



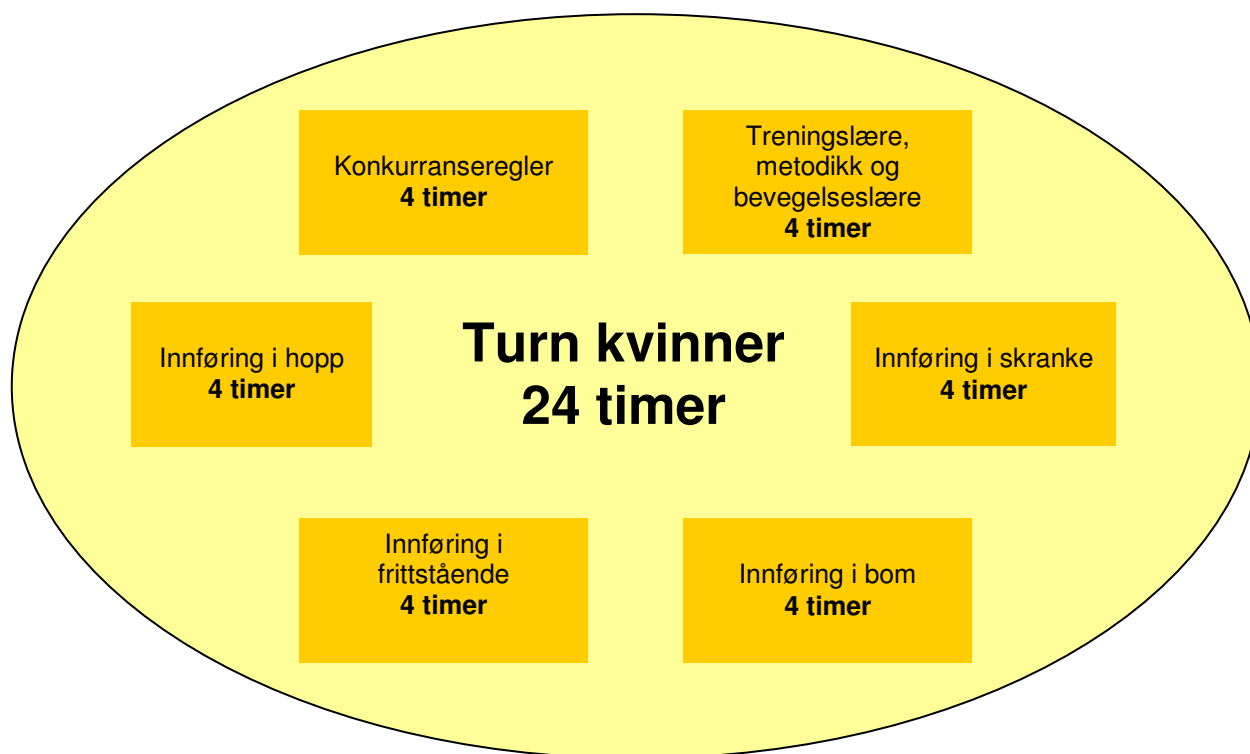
- Målgruppe: Alle som skal lage oppvisningsprogrammer.
- Mål: Deltakerne skal lære å lage et oppvisningsprogram etter musikk.
- Forkunnskaper: Det kreves ingen forkunnskaper, men det er en fordel med litt musikkforståelse og egenferdigheter i bevegelse til musikk.
- Arbeidsmåter: Kurset kjøres i sal/hall og teoretiske deler flettes inn i det praktiske arbeidet.
- Materiell: Se www.idrettskurs.no for materiell til kurset
- Godkjenning: Sammen med basiskurset og eksamen (se side 5) gir kurset kompetansen **trener 1 oppvisningsgymnastikk**.
- Kursavholdelser: Se www.idrettskurs.no. Her finner du oversikten på alle kurs som skal holdes, og det er også her du melder deg på til alle kurs.

Trener 1 – Turn menn



- Målgruppe:** Alle som skal trene gutter i apparater på et forholdsvis lavt nivå. Spesielt egnet for trenere som har ansvar for utøvere fra aspirant og rekruttalderen der man begynner å gi apparatopplæring.
- Mål:** Deltakerne skal kunne grunnleggende mekanikk for apparatturn. De skal lære metodikk for instruksjon og feedback på grunnleggende øvelser. Tilegne seg kunnskaper om hvilke hensyn som gjelder med tanke på trening og konkurranser for barn.
- Forkunnskaper:** Det kreves ingen forkunnskaper, men det er en fordel med litt erfaring fra apparatturn.
- Arbeidsmåte:** Kurset gjennomføres i hovedsak i sal/hall og de teoretiske emnene blir flettet inn i det praktiske arbeidet så langt det er mulig.
- Materiell:** Se www.idrettskurs.no for materiell til kurset
- Godkjenning:** Sammen med basiskurset og eksamen (se side 5) gir kurset kompetansen **trener 1 turn menn**.
- Kursavholdelser:** Se www.idrettskurs.no. Her finner du oversikten på alle kurs som skal holdes, og det er også her du melder deg på til alle kurs.

Trener 1 – Turn kvinner



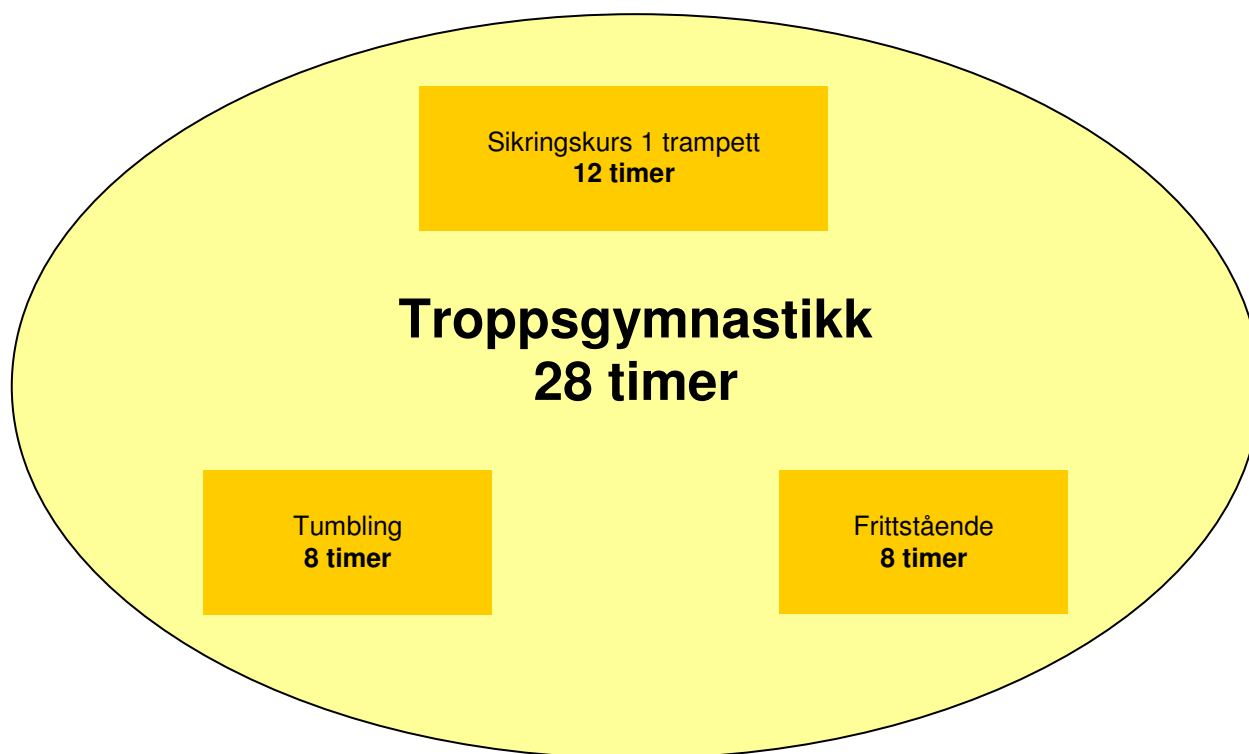
- Målgruppe:** Alle som skal trene jenter i apparater på et forholdsvis lavt nivå, spesielt trenere som har ansvar for utøvere fra aspirant og rekruttalderen der man begynner å gi apparatopplæring.
- Mål:** Deltakerne skal kunne grunnleggende mekanikk for apparatturn. De skal lære metodikk for instruksjon og feedback på grunnleggende øvelser, samt ha kunnskap om hvilke hensyn som gjelder konkurranser for barn
- Forkunnskaper:** Det kreves ingen forkunnskaper, men det er en fordel med erfaring fra apparatturn.
- Arbeidsmåter:** Kurset gjennomføres i hovedsak i sal/hall og de teoretiske emnene blir flettet inn i det praktiske arbeidet så langt det er mulig.
- Materiell:** Se www.idrettskurs.no for materiell til kurset
- Godkjenning:** Sammen med basiskurset og eksamen (se side 5) gir kurset kompetansen **trener 1 turn kvinner**.
- Kursavholdelser:** Se www.idrettskurs.no. Her finner du oversikten på alle kurs som skal holdes, og det er også her du melder deg på til alle kurs.

Trener 1 – Rytmisk Gymnastikk (RG)



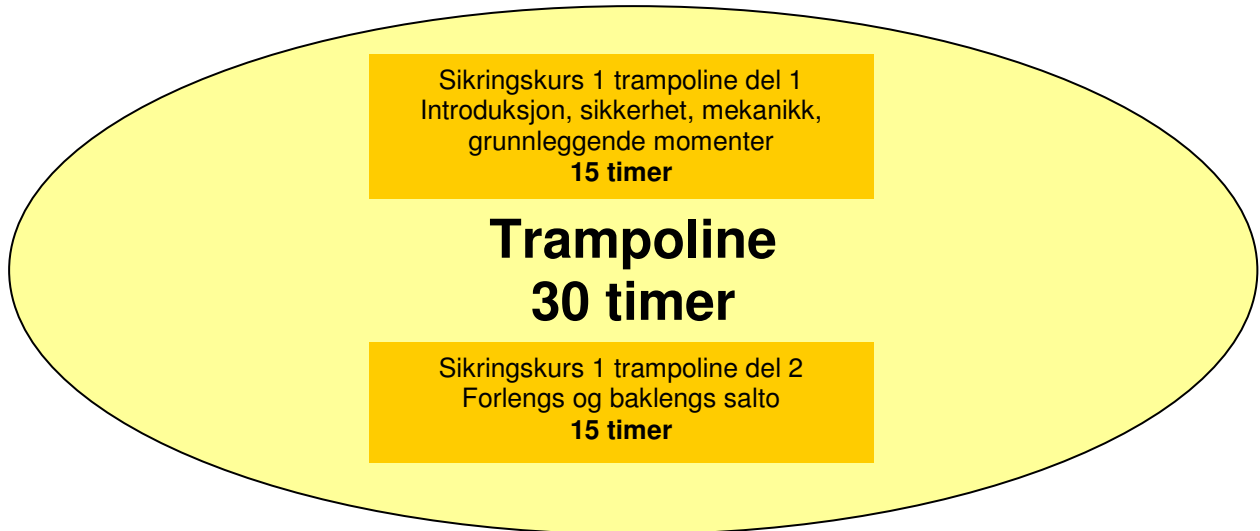
- Målgruppe:** Alle som er trener i RG på et forholdsvis lavt nivå, spesielt trenere som har ansvar for utøvere fra aspirant og rekruttalderen der man begynner å gi opplæring i forhold til konkurranser.
- Mål:** Deltakerne skal kunne grunnleggende redskapsteknikk og mekanikk for bevegelser. De skal lære metodikk for instruksjon og feedback på grunnleggende teknikker/øvelser, samt ha kunnskap om hvilke hensyn som gjelder for konkurranser for barn.
- Forkunnskaper:** Det kreves ingen forkunnskaper, men det er en fordel med litt erfaring med RG
- Arbeidsmåter:** Kurset gjennomføres i hovedsak i sal/hall. De teoretiske emnene blir flettet inn i det praktiske arbeidet så langt det er mulig.
- Materiell:** Se www.idrettskurs.no for materiell til kurset
- Godkjenning:** Sammen med basiskurset og eksamen (se side 5) gir kurset kompetansen **trener 1 rytmisk gymnastikk**.
- Kursavholdelser:** Se www.idrettskurs.no. Her finner du oversikten på alle kurs som skal holdes, og det er også her du melder deg på til alle kurs.

Trener 1 - Troppsgymnastikk



- Målgruppe:** Alle som bruker frittstående, tumbling og trampett på trening, i konkurranse, og/eller i undervisning på skole. Sikringskurs 1 i trampett er påkrevd for alle som underviser hopp med tilløp eller salto på trampett.
- Mål:** Man skal kjenne til de viktigste reglene som gjelder i forbindelse med konkurranser, kunne lage et enkelt frittstående program til musikk, kunne drive forsvarlig instruksjon på trampett og tumbling i forhold til øvelsene som gjennomgås på kurset. Deltakerne skal også kunne arbeide analytisk med øvelser i trampett og tumbling ved å tenke forutsetninger, krav, arbeidsoppgaver, vanlige feil og konsekvenser.
- Forkunnskaper:** Det kreves ingen forkunnskaper, men det er en fordel med litt erfaring med troppsgymnastikk. Man kan delta på kurset det året man fyller 16 år.
- Arbeidsmåter:** Store deler av kurset gjennomføres med praktiske øvelser i sal. Teoretiske temaer flettes stort sett inn i det praktiske opplegget i kurset. Modulene i trampett må tas sammen:
- Materiell:** Se www.idrettskurs.no for materiell til kurset
- Godkjenning:** Deltakerne må ha 100% frammøte, og være aktive på alle modulene. Sikringskurset gir kompetansen **sikringskurs 1 trampett** Sammen med basiskurset, delene tumbling og trampett og bestått hjemmeoppgave som rettes av en sensor gir kurset kompetansen **trener 1 troppsgymnastikk**.

Trener 1 - Trampoline



Dette er et **påkrevd** kurs for alle trenere som skal gi opplæring og lede aktivitet på trampoline. Innholdet rettes mot nybegynnere og litt øvede trampolinehoppere.

Teoretiske emner:

- ansvar som trener på trampoline
- sikkerhetsregler, typiske uhell på trampoline
- treningsmetoder og treningsprinsipper
- mekanikk
- reglement, trampoline som konkurranseidrett

Praktiske emner:

- opprigging og nedrigging av utstyr
- mottaking
- gjennomgang av momenter

Mål:

Deltakerne skal lære grunnleggende sikkerhet og hvilke mekaniske prinsipper som gjelder under hopping på trampoline. De skal kunne gi instruksjon og feilretting av alle momentene som inngår i kurset.

Forkunnskaper:

Det kreves ingen forkunnskaper, men det er en fordel med litt erfaring med hopping på trampoline.

Arbeidsmåte:

Kurset gjennomføres over 2 helger. Noe teori, men mest praktisk arbeid med gjennomgang av de ulike hoppene.

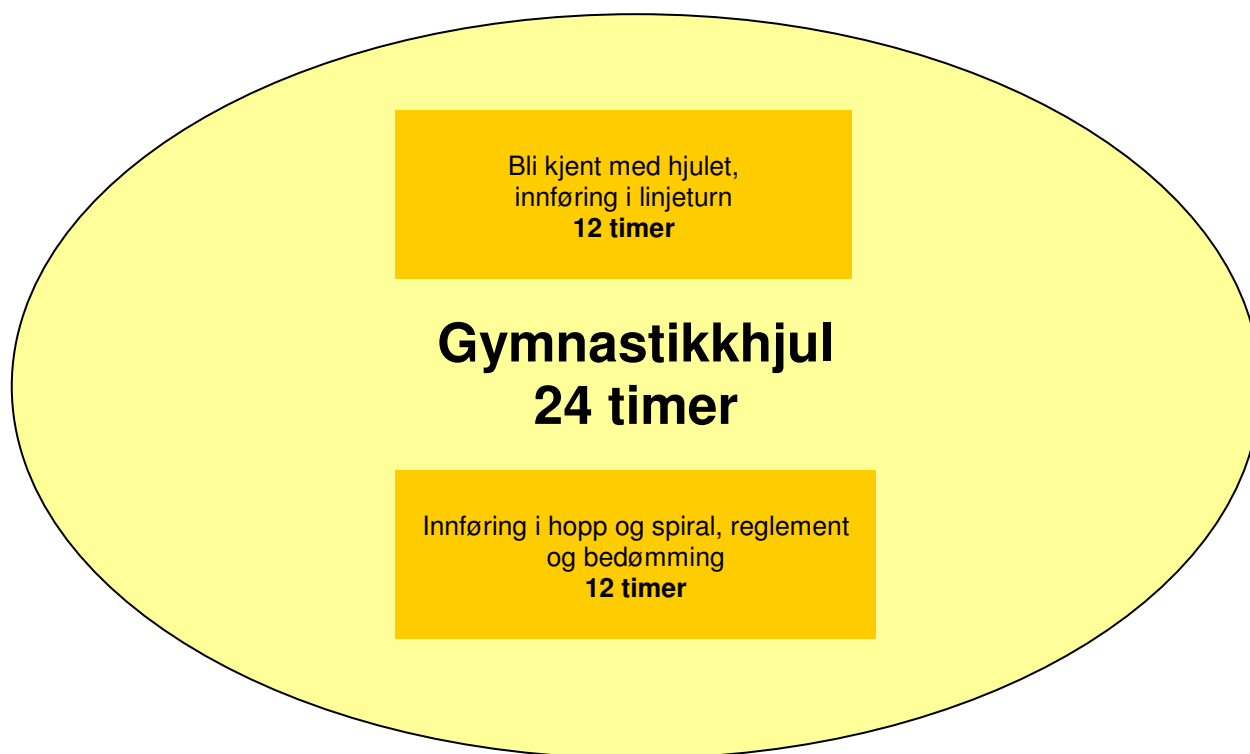
Materiell:

Se www.idrettskurs.no for materiell til kurset

Godkjenning:

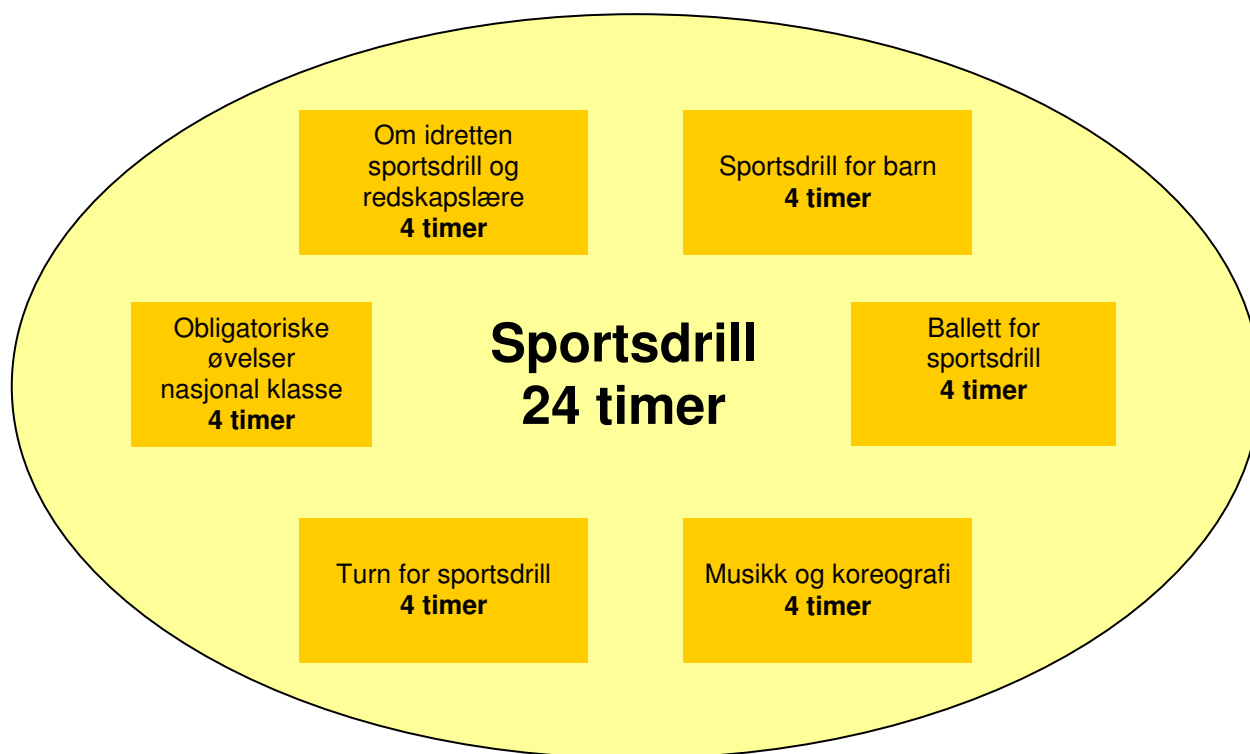
Bestått teoretisk eksamen.
Kurset gir kompetansen **sikringskurs 1 trampoline**.
Sammen med basiskurset og eksamen (se side 5) gir kurset kompetansen **trener 1 trampoline**.

Trener 1 - Gymnastikkhjul



- Målgruppe:** Alle som vil ha en innføring i gymnastikkhjul og skal bruke gymnastikkhjul under trening.
- Mål:** Deltakerne skal kunne grunnleggende mekanikk for gymnastikkhjul. De skal lære metodikk for instruksjon og feedback på grunnleggende øvelser. Man lærer også å sette sammen en øvelse.
- Forkunnskaper:** Det kreves ingen forkunnskaper.
- Arbeidsmåte:** Gjennomføres i hovedsak i sal/hall og de teoretiske emnene blir flettet inn i det praktiske arbeidet så langt det er mulig.
- Materiell:** Se www.idrettskurs.no for materiell til kurset
- Godkjenning:** Sammen med basiskurset og eksamen (se side 5) gir kurset kompetansen **trener 1 gymnastikkhjul**
- Kursavholdelser:** Se www.idrettskurs.no.
Her finner du oversikten på alle kurs som skal holdes, og det er også her du melder deg på til alle kurs.

Trener 1 - Sportsdrill



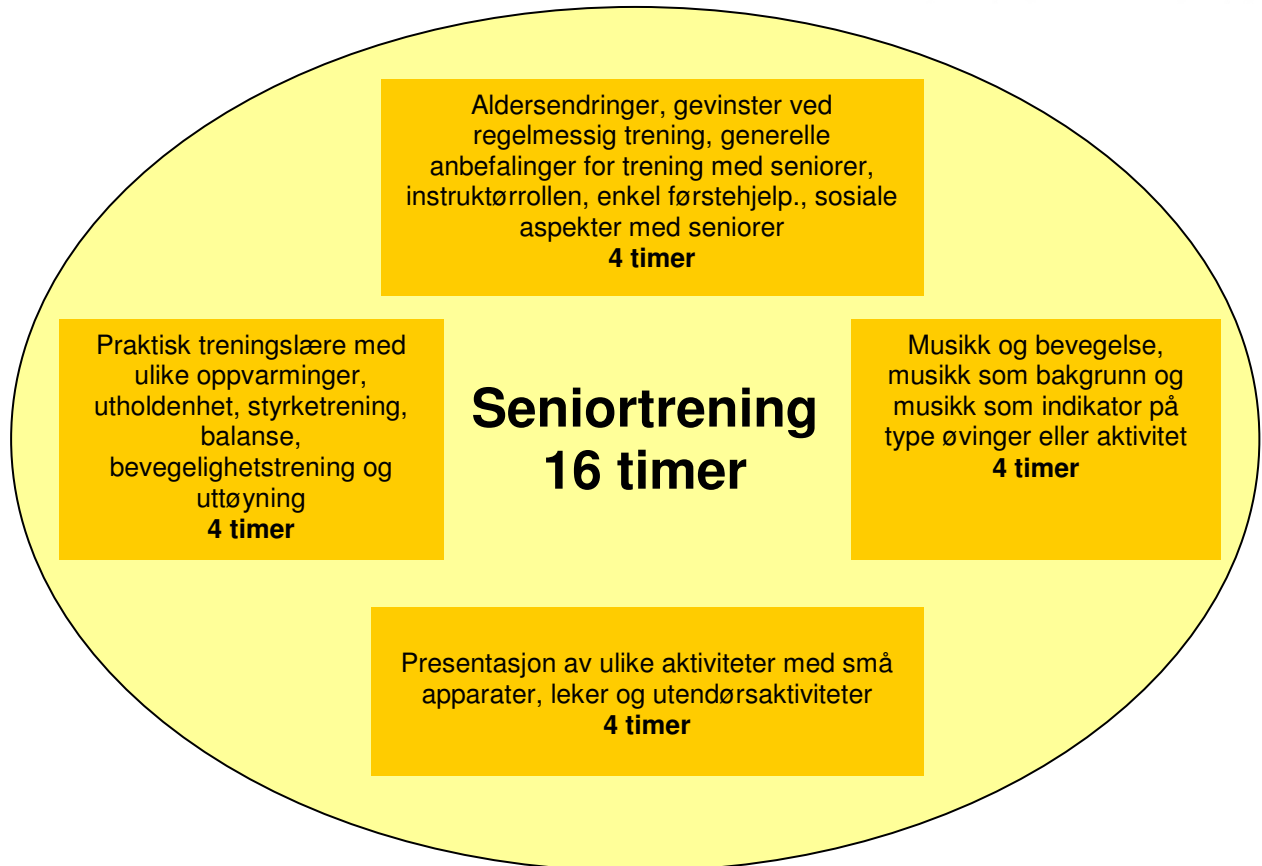
- Målgruppe:** Alle som vil ha en innføring i sportsdrill og vil gå i gang med sportsdrill i egne treningstimer.
- Mål:** Etter endt kurs skal deltakerne kunne instruere i bevegelses- og redskapsteknikk, samt ha grunnleggende kunnskap om idretten sportsdrill.
- Forkunnskaper:** Det kreves ingen forkunnskaper
- Arbeidsmåter:** Det veksles mellom teoretiske emner i undervisningsrom og praktisk arbeid i idrettshall.
- Materiell:** Se www.idrettskurs.no for materiell til kurset
- Godkjenning:** Sammen med basiskurset og eksamen (se side 5) gir kurset kompetansen **trener 1 sportsdrill**.
- Kursavholdelser:** Se www.idrettskurs.no.
Her finner du oversikten på alle kurs som skal holdes, og det er også her du melder deg på til alle kurs.

Grunnkurs TURBO God Trening



- Målgruppe:** Alle som er eller ønsker å bli instruktør i aerobic / trening til musikk.
- Mål:** Deltakerne skal få praktiske og teoretiske ferdigheter i aerobic trening / trening til musikk, få økt kroppsbevissthet, utvikle egne ferdigheter som instruktør, utvikle ansvarsbevissthet og gode formidlingsevner.
- Forkunnskaper:** Det kreves ikke forkunnskaper, men det er en fordel med grunnleggende rytme- og musikkforståelse samt litt erfaring med trening til musikk.
- Modul 2, 4, 5, 6 og 7 er fra basiskurset i trener 1, og så er det 28 timer fordypning i aerobic og trening til musikk.
- Arbeidsmåter:** Gjennom hele kurset arbeides det med kombinasjon mellom teori og praktiske øvelser.
- Materiell:** Se www.idrettskurs.no for materiell til kurset
- Godkjenning:** Hjemmeoppgave inkludert en praktisk-metodisk oppgave. Kurset gir kompetansen **grunnkurs TURBO God Trening**.
- Kursavholdelser:** Se www.idrettskurs.no. Her finner du oversikten på alle kurs som skal holdes, og det er også her du melder deg på til alle kurs.

Grunnkurs seniortrening

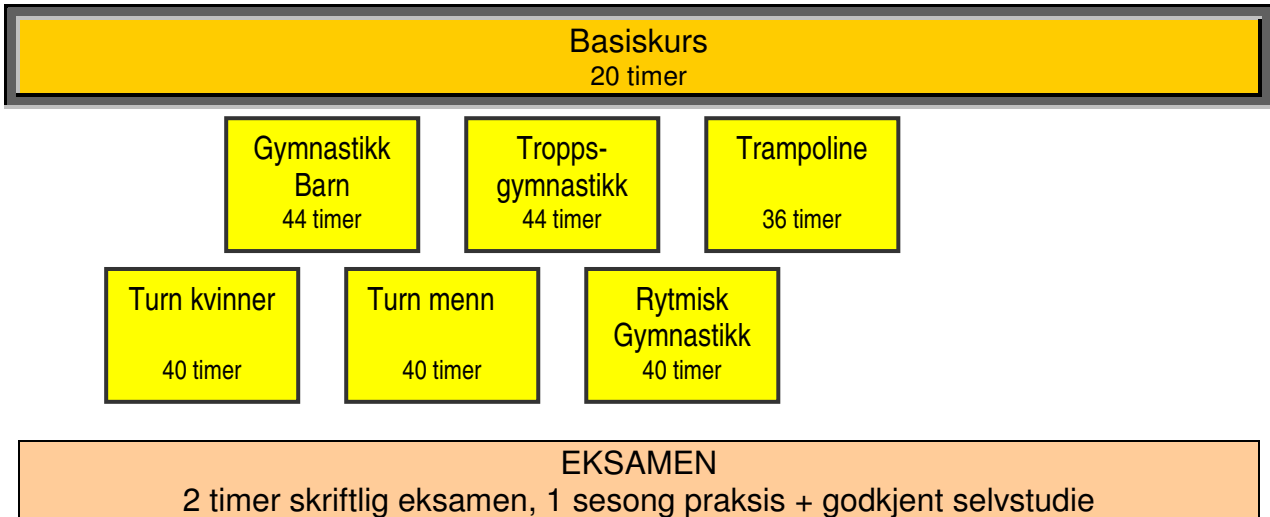


- Målgruppe:** Alle som er eller ønsker å bli instruktør i seniortrening. Med seniorer menes i denne sammenhengen personer over 55 år.
- Mål:** Deltakere skal bli faglig, pedagogisk og menneskelig kvalifisert for å lede seniortrening i grupper og lag. Deltakerne skal kunne enkel førstehjelp, vite litt om hvilke aldersendringer som skjer, vite hvilke gevinster man oppnår med regelmessig trening, tilegne seg praktiske ferdigheter med tilrettelegging og gjennomføring av aktivitetstimer for seniorer både inne og utendørs.
- Forkunnskaper:** Det kreves ikke forkunnskaper.
- Arbeidsmåter:** Gjennom kurset arbeides det med både teoretiske deler og praktiske øvelser med eksempler på treningsaktiviteter.
- Materiell:** Se www.idrettskurs.no for materiell til kurset
- Godkjenning:** Under kurset skal deltakerne vise egenferdigheter som trener. Kurset gir kompetansen **grunnkurs seniortrening**.
- Kursavholdelser:** På www.idrettskurs.no finner du oversikten på alle kurs som skal holdes, og det er også her du melder deg på til alle kurs.

OPPBYGGING TRENER 2

Arrangeres av forbund eller krets i samarbeid med forbund

Basiskurset er felles for alle grenener/aktiviteter. Deretter fortsetter man på fordypningsdelen av trener 2. Man kan velge mellom 6 fordypninger på trener 2.



- Basiskurs (mellomfag idrett fra høgskole godkjennes som basiskurs)
- + Fordypningskurs
- + Skriftlig eksamen
- + 1 sesong praksis og godkjent selvstudie
- = **Trener 2 kompetanse**

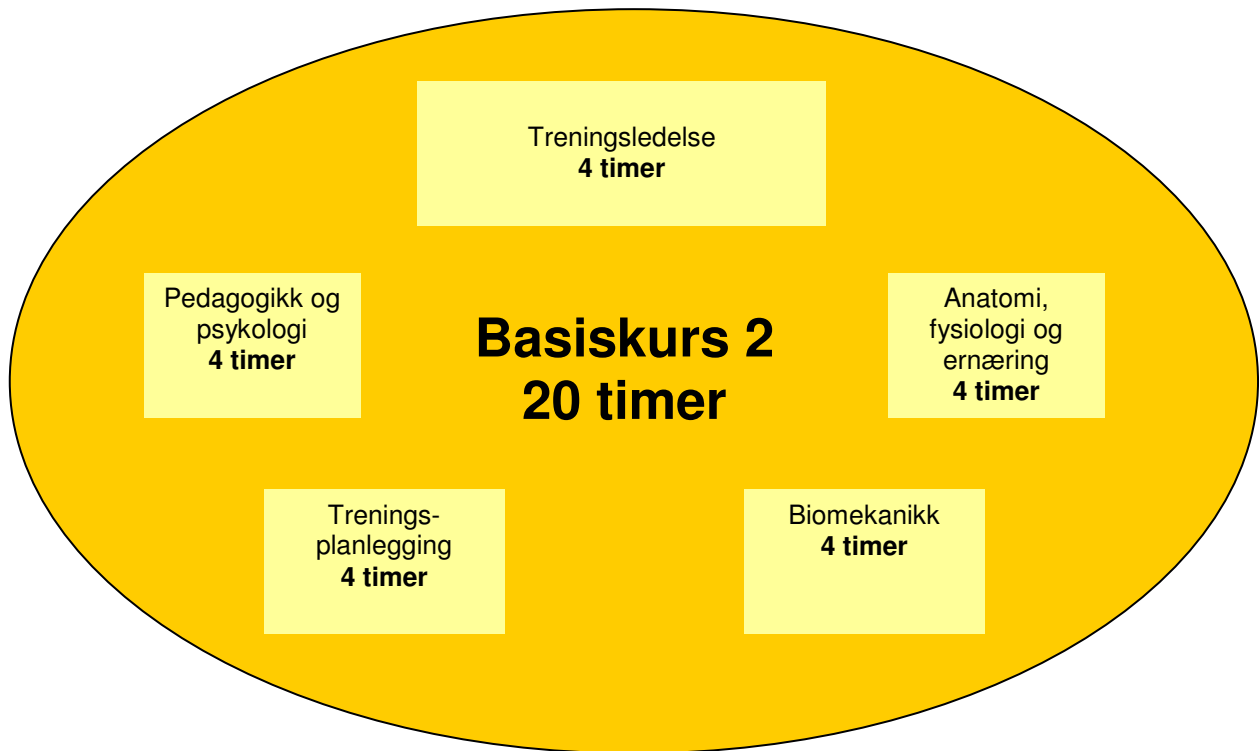
PÅBYGNINGSKURS

NGTF har et kompetansegivende påbygningskurs:

Påbygningskurs i aerobic (TURBO God Trening). Kurset arrangeres som et helt kurs på 32 timer over 2 helger.

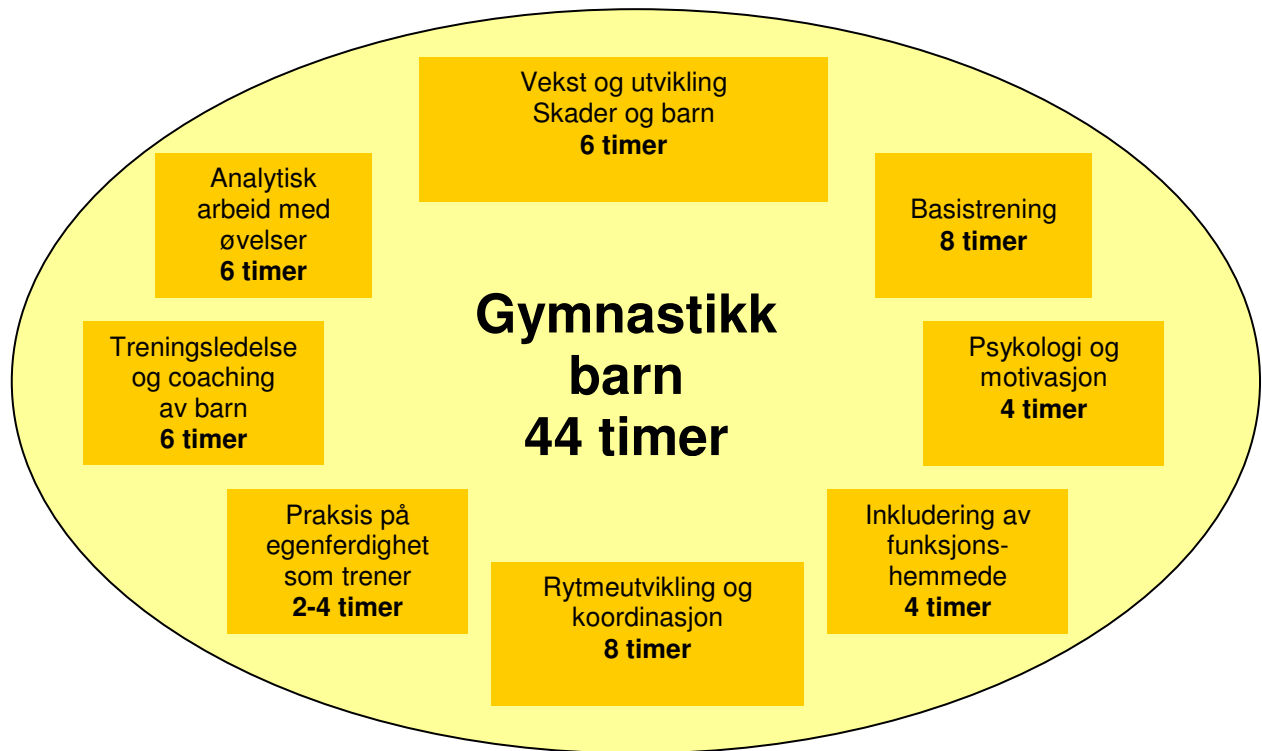
På de neste sidene finner du detaljert beskrivelse av alle trener 2 kursene og påbygningskurset.

Trener 2 – Basiskurs



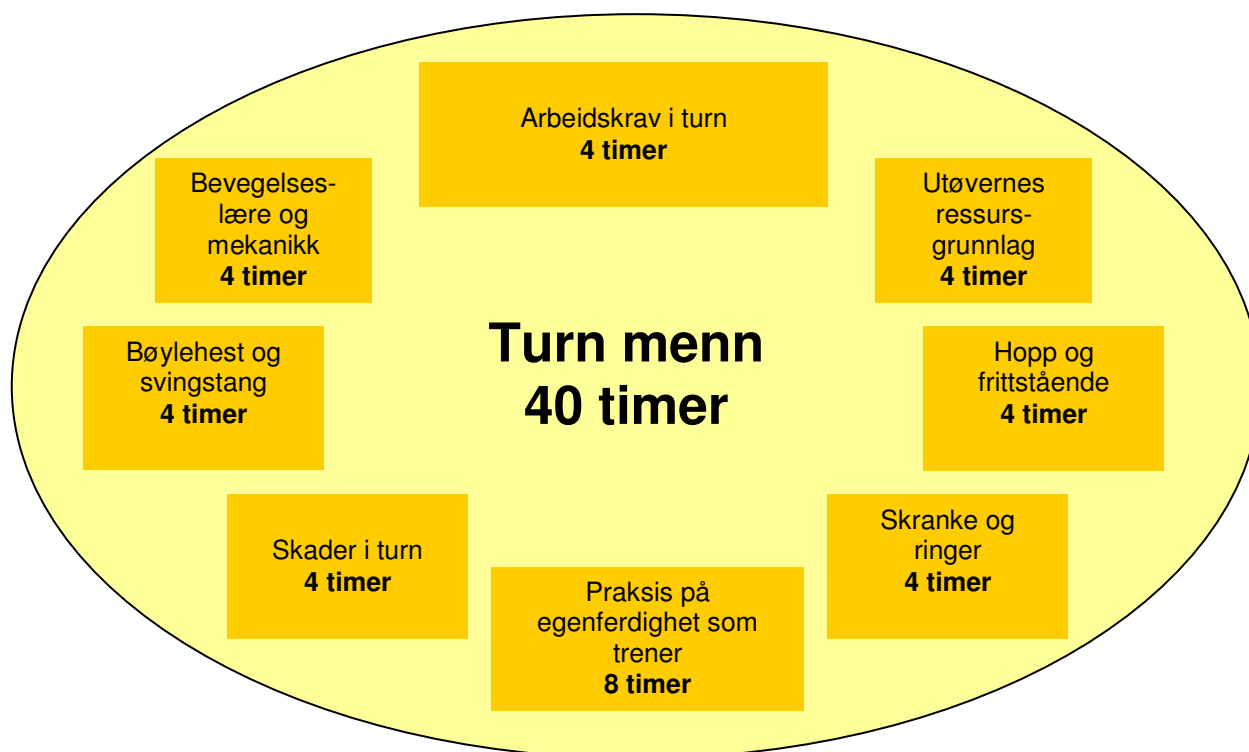
- Målgruppe:** Alle som har hovedansvaret for trening, uansett hvilken aktivitet som drives. Kurset bygger videre på basiskurset fra trener 1.
- Mål:** Deltakere skal kunne tilrettelegge, gjennomføre og evaluere egen treningsvirksomhet på en systematisk måte. Man skal videreutvikle seg selv som trenere når det gjelder kunnskaper, holdninger og ferdigheter på områdene idrett og etikk, treningsledelse, pedagogikk og psykologi, treningsplanlegging, kroppens oppbygning og funksjon, idrettsskader i forhold til den aktiviteten man har ansvaret for og bedre egenferdighet som trener.
- Forkunnskaper:** Bestått trener 1 eller tilsvarende (se www.gymogturn.no hva som godkjennes som tilsvarende).
- Arbeidsmåter:** Teoretiske deler med forelesninger, gruppearbeid og erfaringsutvekslinger.
- Materiell:** Se www.idrettskurs.no for materiell til kurset
- Godkjenning:** Sammen med et fordypningskurs trener 2, bestått eksamen og selvstudium, gir kurset kompetansen **trener 2** i valgt fordypning. NGTF godkjenner trenerstudiet ved Norges Idrettshøgskole som trener 2 basiskurs.

Trener 2 – Gymnastikk barn



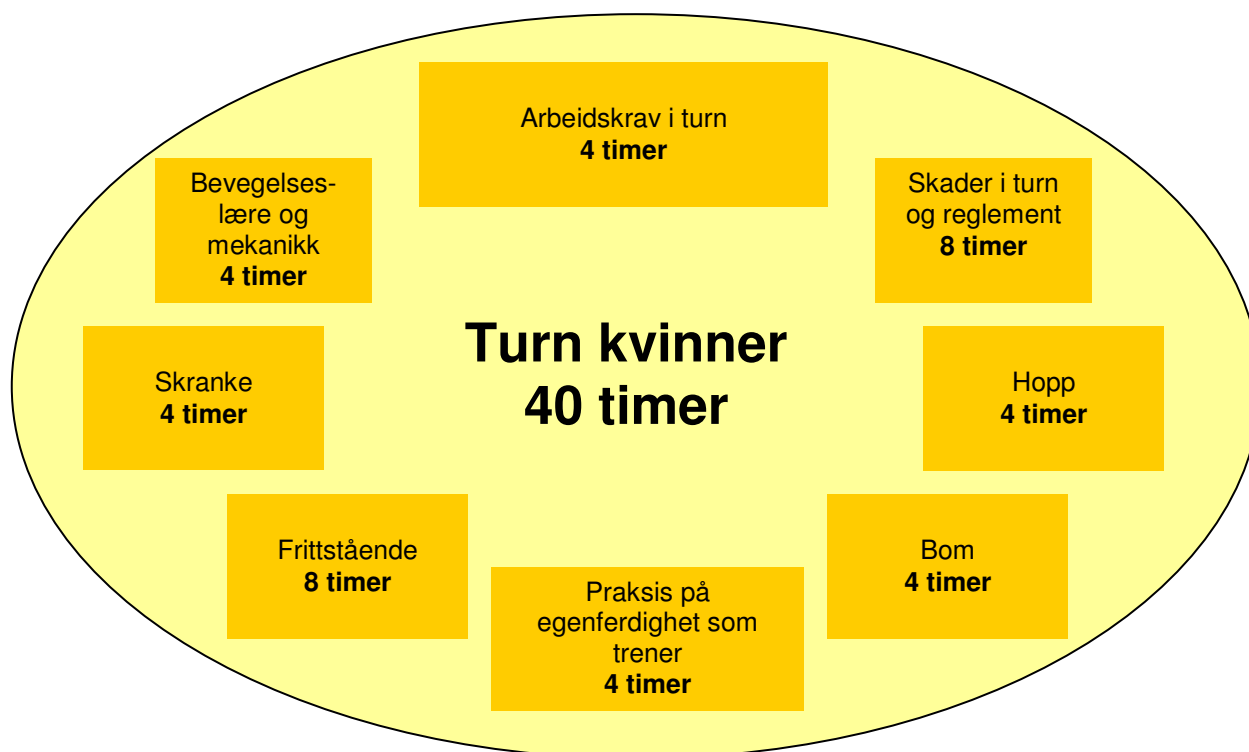
- Målgruppe:** Alle trenere som har hovedansvaret for trening av barn. Kurset bygger videre på trener 1 kurset for gymnastikk barn.
- Mål:** Deltakere skal kunne organisere og veilede barn på en måte som ivaretar barnas fysiske, psykiske og sosiale behov og skaper gode grunnleggende treningsvaner, holdninger og ferdigheter.
- Forkunnskaper:** Bestått trener 1 gymnastikk barn.
- Arbeidsmåte:** Veksling mellom teorideler og praktiske øvelser i sal. Teoretiske temaer flettes delvis inn i det praktiske opplegget i kurset.
- Materiell:** Se www.idrettskurs.no for materiell til kurset
- Godkjenning:** Sammen med basiskurs trener 2 og bestått eksamen og selvstudie, gir kurset kompetansen **trener 2 gymnastikk barn**.
- Kursavholdelser:** Se www.idrettskurs.no. Her finner du oversikten på alle kurs som skal holdes, og det er også her du melder deg på til alle kurs.

Trener 2 – Turn menn



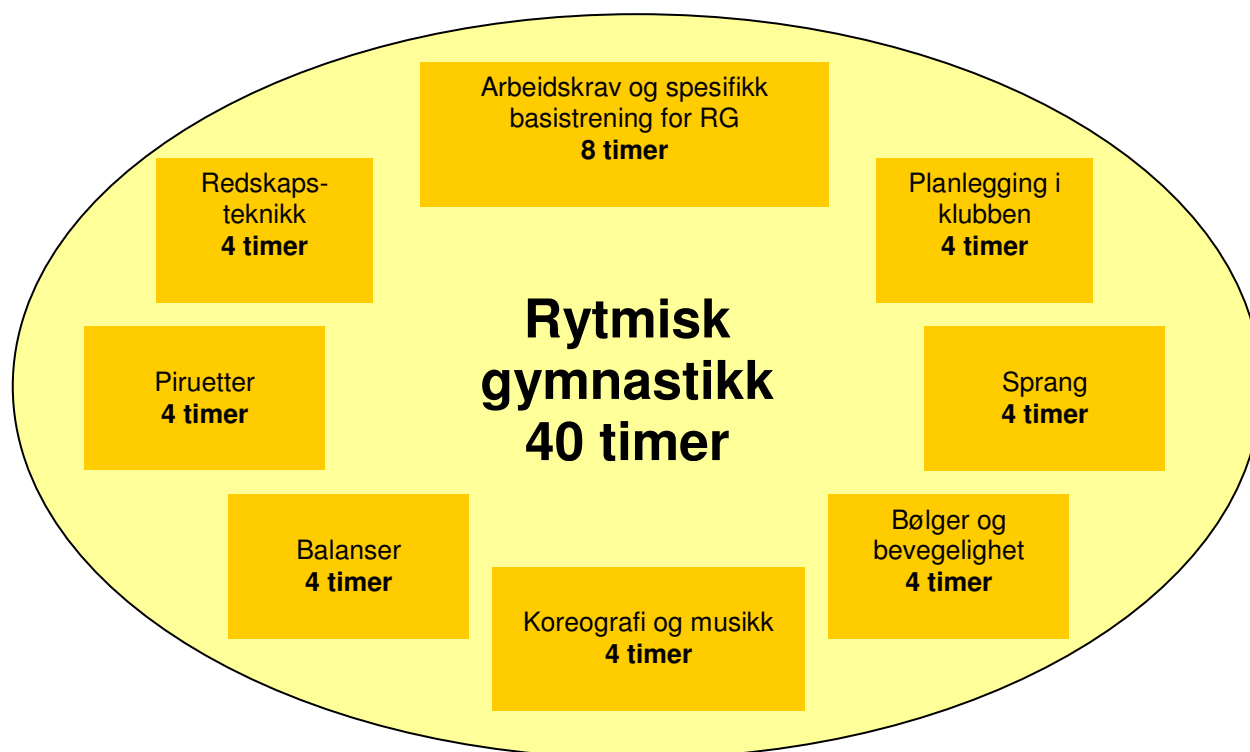
- Målgruppe:** Alle som trener apparatturn og som har ansvar for utøvere fra aspiranter og opp til junior- og seniornivå der man gir videregående apparatopplæring.
- Mål:** Deltakerne skal bygge videre på kunnskaper fra trener 1. De skal vite hvilke krav reglementet stiller når det gjelder utførelse av øvelsene som inngår i kurset. Trenerne skal kunne gi god metodisk veiledning til utøvere for å oppnå best mulig resultater i et langsiktig perspektiv. De skal kunne ivareta utøvere og tilpasse treningen til det nivået som utøverne ønsker å satse på.
- Forkunnskaper:** Bestått trener 1 turn menn.
- Arbeidsmåter:** Kurset gjennomføres hovedsakelig med praktiske øvelser i sal. De fleste teoretiske temaer flettes inn i det praktiske opplegget i kurset. Deler av kurset kjøres sammen med trener 2 turn menn.
- Materiell:** Se www.idrettskurs.no for materiell til kurset
- Godkjenning:** Sammen med basiskurs trener 2 og bestått eksamen og selvstudie, gir kurset kompetansen **trener 2 turn menn**.
- Kursavholdelser:** Se www.idrettskurs.no. Her finner du oversikten på alle kurs som skal holdes, og det er også her du melder deg på til alle kurs.

Trener 2 – Turn kvinner



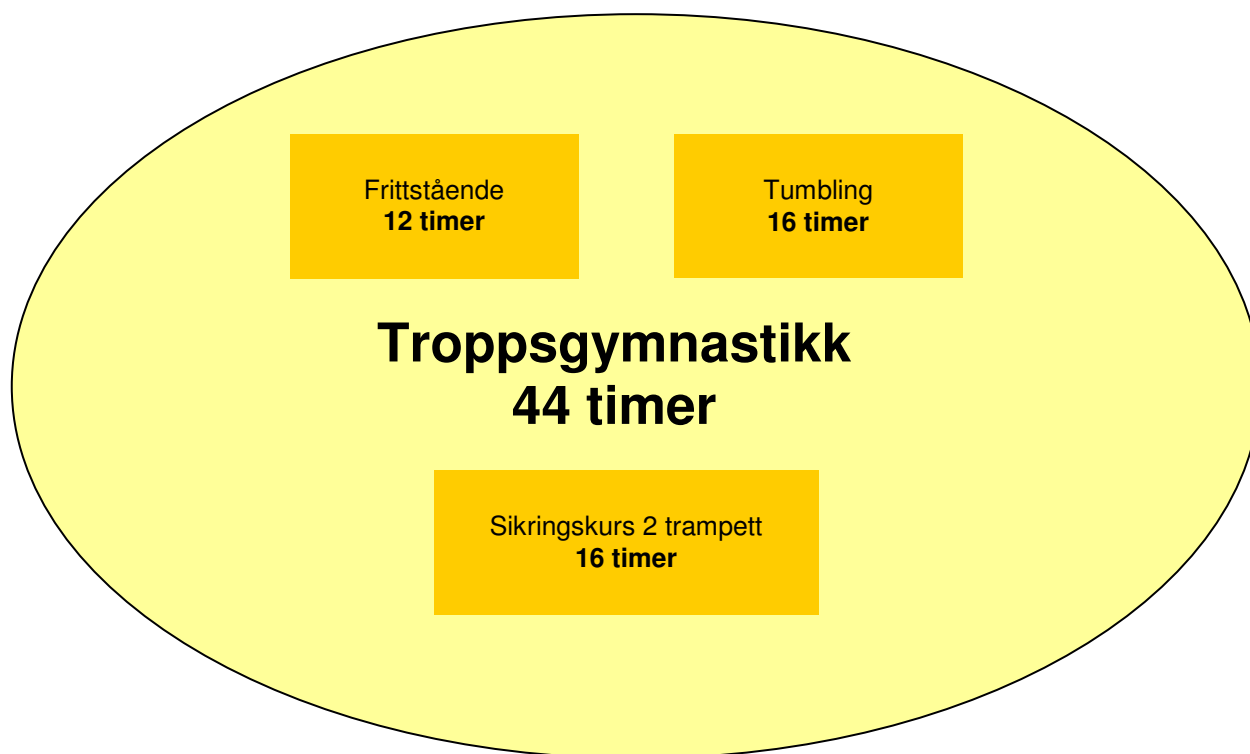
- Målgruppe:** Alle som trener apparatturn og som har ansvar for utøvere fra aspiranter og opp til junior- og seniornivå der man gir videregående apparatopplæring.
- Mål:** Deltakerne skal bygge videre på kunnskaper fra trener 1. De skal vite hvilke krav reglementet stiller når det gjelder utførelse av øvelsene som inngår i kurset. Trenerne skal kunne gi god metodisk veiledning til utøvere for å oppnå best mulig resultater i et langsiktig perspektiv. De skal kunne ivareta utøvere og tilpasse treningen til det nivået som utøverne ønsker å satse på.
- Forkunnskaper:** Bestått trener 1 turn kvinner.
- Arbeidsmåter:** Kurset gjennomføres hovedsakelig med praktiske øvelser i sal. Noen teoretiske deler, men de fleste teoretiske temaer flettes inn i det praktiske opplegget i kurset. Deler av kurset kjøres sammen med trener 2 turn menn.
- Materiell:** Se www.idrettskurs.no for materiell til kurset
- Godkjenning:** Sammen med basiskurs trener 2 og bestått eksamen og selvstudie, gir kurset kompetansen **trener 2 turn kvinner**.
- Kursavholdelser:** Se www.idrettskurs.no. Her finner du oversikten på alle kurs som skal holdes, og det er også her du melder deg på til alle kurs.

Trener 2 – Rytmisk gymnastikk (RG)



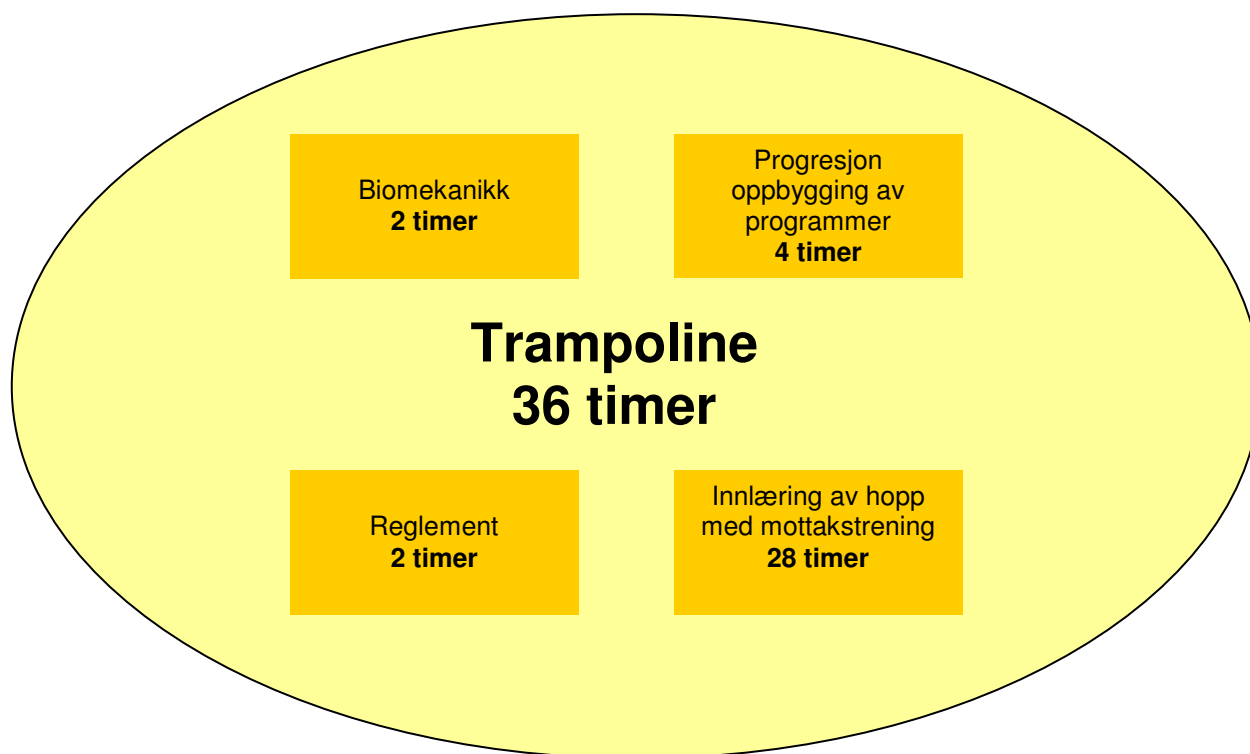
- Målgruppe:** Alle trenere i RG på høyere nivå. Målgruppen er trenere som har ansvar for utøvere fra aspiranter og opp til junior- og seniornivå der man gir videregående opplæring i RG.
- Mål:** Deltakerne skal bygge videre på grunnleggende kunnskaper fra trener 1. De skal vite hvilke krav reglementet stiller når det gjelder øvelsene som inngår i kurset. Trenerne skal kunne gi god metodisk veiledning til utøvere for å oppnå best mulig resultater i et langsiktig perspektiv. De skal kunne ivareta utøvere og tilpasse treningen til det nivået som utøverne ønsker å satse på.
- Forkunnskaper:** Bestått trener 1 RG.
- Arbeidsmåter:** Kurset gjennomføres hovedsakelig med praktiske øvelser i sal. Noen teoretiske deler, men de fleste teoretiske temaer flettes inn i det praktiske opplegget i kurset.
- Materiell:** Se www.idrettskurs.no for materiell til kurset
- Godkjenning:** Sammen med basiskurs trener 2 og bestått eksamen og selvstudie, gir kurset kompetansen **trener 2 rytmisk gymnastikk**.
- Kursavholdelser:** Se www.idrettskurs.no. Her finner du oversikten på alle kurs som skal holdes, og det er også her du melder deg på til alle kurs.

Trener 2 - Troppsgymnastikk



- Målgruppe:** Trenerne som har ansvar for utøvere fra rekrutter og opp til junior- og seniornivå der man gir videregående opplæring i troppsgymnastikk.
- Mål:** Deltakerne skal vite hvilke krav reglementene stiller når det gjelder utførelse av momentene/øvelsene som inngår i kurset.
Kunne videreutvikle et frittstående program med musikk.
Kunne forsvarlig instruksjon på trampett når det gjelder doble volter uten og med skru.
Trenerne skal kunne gi god metodisk veiledning til utøvere for å oppnå best mulig resultater i et langsiktig perspektiv. De skal kunne ivareta utøvere og tilpasse treningen til det nivået som utøverne ønsker å satse på.
- Forkunnskaper:** Bestått trener 1 troppsgymnastikk. Man kan delta på kurset det året man fyller 18 år.
- Arbeidsmåter:** Det er noen teoretiske temaer, men kurset gjennomføres hovedsakelig med praktiske øvelser i sal.
- Materiell:** Se www.idrettskurs.no for materiell til kurset
- Godkjenning:** Deltakerne må ha 100% frammøte, og være aktive på alle modulene. Delkurset på trampett gir kompetansen **sikringskurs 2 trampett**. Sammen med basiskurset, bestått eksamen og 1 års praksis i eget lag inkl. selvstudie gir kompetansen **trener 2 troppsgymnastikk**.

Trener 2 - Trampoline



- Målgruppe:** Dette er et **påkrevd** kurs for alle trenere som skal gi opplæring i saltoer på trampoline. Innholdet rettes mot øvede og videregående trampolinehoppere.
- Mål:** Deltakerne skal lære videregående mottakingsteknikk og sikker oppbygging av hoppene som inngår i kurset. Man skal kunne gi riktig veiledning, instruksjon og feilretting av alle hoppene.
- Forkunnskaper:** Bestått sikringskurs 1 Trampoline.
- Arbeidsmåter:** Kurset gjennomføres over 2 helger. Det er litt teori, men mest praktisk arbeid med gjennomgang av de ulike hoppene.
- Materiell:** Se www.idrettskurs.no for materiell til kurset
- Godkjenning:** Kurset gir kompetansen **sikringskurs 2 trampoline**. Sammen med basiskurs trener 2 med bestått eksamen og selvstudie, gir kurset kompetansen **trener 2 trampoline**.
- Kursavholdelser:** Se www.idrettskurs.no. Her finner du oversikten på alle kurs som skal holdes, og det er også her du melder deg på til alle kurs.

Påbygningskurs TURBO God Trening

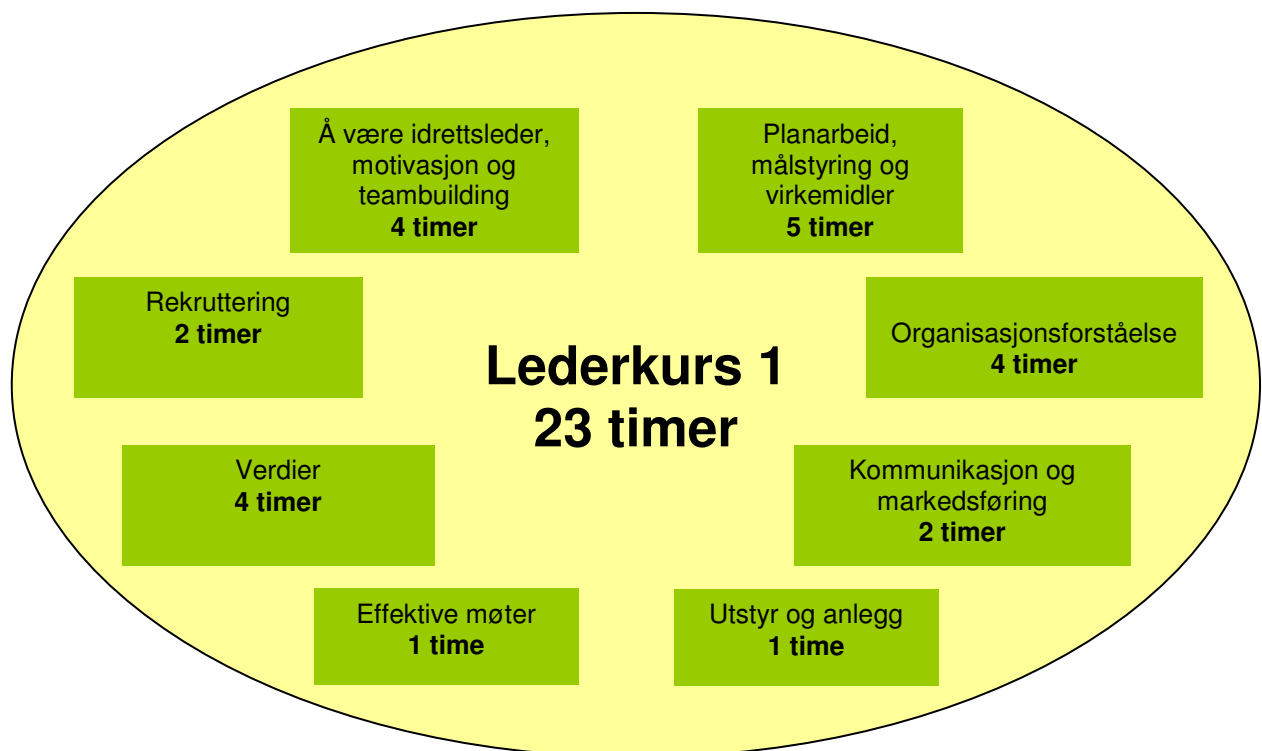


- Målgruppe:** Et kurs for alle som ønsker å videreutvikle seg som instruktør i aerobic/trening til musikk.
- Mål:** Deltakerne skal få en bedre teoretisk og praktisk innsikt for å kunne lede treningstimer med musikk på en korrekt måte.
- Forkunnskaper:** Bestått grunnkurs aerobic, Turbo God Trening eller tilsvarende.
- Arbeidsmåte:** Gjennom hele kurset arbeides det med kombinasjon mellom teori og praktiske øvelser. Deltakerne får feedback på hvordan de kan bli et bedre øvingsbilde.
- Materiell:** Se www.idrettskurs.no for materiell til kurset
- Godkjenning:** Skriftlig hjemmeeksamen.
Kurset gir kompetansen **påbygningskurs TURBO God Trening**.
- Kursavholdelser:** Se www.idrettskurs.no.
Her finner du oversikten på alle kurs som skal holdes, og det er også her du melder deg på til alle kurs.

Lederutdanning i NGTF

Norsk Idrett har utviklet en ny lederopplæring og NGTF har egne kursveiledere som holder kurs i våre lag. Alle lederkurs arrangeres lokalt ute i våre lag slik at flest mulig ledere i laget får mulighet til å delta. Lederopplæringen er delt i to nivåer der leder 1 kurset har et omfang på 23 timer. Leder 2 består av mange temaer fra 4 til 20 timer der lagene kan velge det som de har mest behov for.

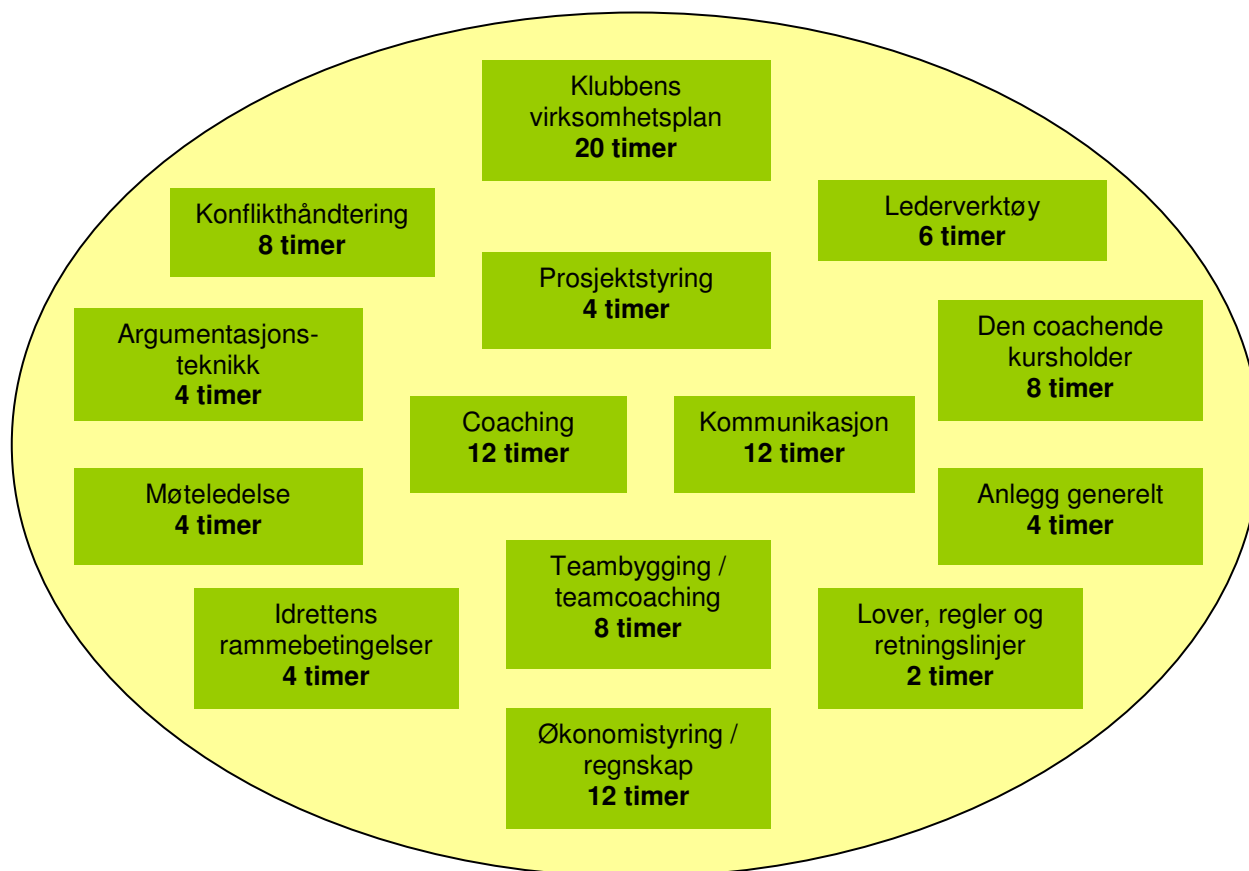
Lederkurs trinn 1



- Målgruppe:** Alle ledere i laget. Med leder menes alle som leder noen andre, for eksempel trenere, styret, utvalg, ansatte m.fl.
- Mål:** Skal gjøre ledere kompetent til å utøve praktisk ledelse i norsk idrett.
- Forkunnskaper:** Det kreves ingen forkunnskaper for å delta på kurset, men det er en fordel om man har litt ledererfaring eller besitter et lederverv som man kan relatere kursinnholdet til.
- Arbeidsmåter:** Gjennom hele kurset arbeides det med kombinasjon mellom teori og praktiske øvelser.
- Materiell:** Se www.idrettskurs.no for materiell til kurset
- Godkjenning:** Godkjent deltakelse gir kompetansen **Leder 1 – idrett og ledelse.**

Lederkurs trinn 2

Trinn 2 gjennomføres som en utviklingsprosess der flere lag kan gå sammen om å kjøre en eller flere moduler. Lag bestemmer selv hvor mange moduler de ønsker.



Målgruppe: Ledere, tillitsvalgte, dommere, trenere, oppnevnte ledere med Spesialfunksjoner i laget.

Mål: Gi ledere spisskompetanse slik at de blir mer kompetent til å utøve praktisk ledelse i forhold til eget verv.

Forkunnskaper: Det kreves ingen forkunnskaper for å delta på kurset, men det er en fordel om man har gått lederkurs trinn 1 eller har litt ledererfaring. Man bør besitte et lederverv som man kan relatere kursinnholdet til.

Arbeidsmåter: I de ulike emnene arbeides det med kombinasjon mellom forelesninger, gruppearbeid, jobbing med case, praktiske øvelser og erfaringsutvekslinger.

Materiell: Se www.idrettskurs.no for materiell til kurset

Godkjenning: Ved deltakelse på enkeltmoduler registreres godkjent kursdeltakelse, men det utstedes ikke kursbevis.

Ved godkjent deltakelse på flere emner som totalt gir et omfang på 40 timer eller mer, gis kompetansen **Leder 2 – idrett og ledelse**.