



Rogaland Gymnastikk- og Turnkrets inviterer til kurs i

TRENER 1- GYMNASTIKK OG TURN

26. – 28. AUG. OG 2. – 4. SEP. 2016

Tid: Kurshelg 1/ del 1
Fredag 26.august kl. 17:00- 20:00
Lørdag 27.august kl. 09:00- 18:00
Søndag 28.august kl. 09:00- 16:00

Kurshelg 2/ del 2
Fredag 2.september kl. 17:00- 20:00
Lørdag 3.september kl. 09:00- 17:00
Søndag 4.september kl. 10:00- 18:00

Sted: Kurshelg 1: Skeiene Ungdomsskole **Adresse:** Vårveien 9, 4319 Sandnes

Kurshelg 2: Sandneshallen **Adresse:** Asheimveien 45
(Friidrettshallen på Sandved)

Kurslærer: Elisabeth Ueland

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 anne-kristin.sollid@gymogturn.no

Påmeldingsfristen er 12. august 2016.

Husk å oppgi navn, fødselsdato, postadresse med postnummer og e-postadresse, samt foreningstilknytning.

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 kurslærer. I tillegg til undervisning i to helger må deltakerne gjennomføre noe av pensum som e-læringsmoduler (oppgaver på internett), samt 45 timer praksis.

E-læring: Modulene som skal gjennomføres finner du her: <https://kurs.idrett.no/>
Brukernavn og passord er det samme som på www.minidrett.no. Når du er inne på siden, velger du fanen «Trenerløypa», nivå 1. Der ligger de 5 modulene du skal ta.
Ved tekniske problemer, kontakt NIF- IT: support@idrettsforbundet.no

Følgende moduler skal gjennomføres før første kurshelg: <ol style="list-style-type: none">1. Aldersrelatert trening2. Trenerrollen3. Idrett for funksjonshemmede	Følgende moduler skal gjennomføres før andre kurshelg: <ol style="list-style-type: none">1. Idrett uten skader2. Barneidrettens verdigrunnlag  <p>Kursbevisene skal leveres til kurslærer ved ankomst på fredagen for de respektive helgene.</p>
---	--

Praksis: Alle deltakere på trener 1 kurs (med startdato etter 1. august 2014) må oppfylle et praksiskrav på 45 timer før de får tildelt trener 1 graden. Praksistimer kan loggføres fra og med den datoen kursdeltakeren har registrert seg som kursdeltaker. Bruk vedlagt skjema. Etter at 45 timer er loggført skal skjemaet sendes inn til kretskonsulent (enten med vanlig post eller ved at skjemaet skannes og sendes i en e-post (anne-kristin.sollid@gymogturn.no)). En time defineres som 60 minutter.

Følgende kan føres opp som praksis: <ol style="list-style-type: none">a) Gymnastikk og turn treninger/økter som trener, hovedtrener og/eller hjelpetrener.b) Forberedelser til og planlegging av treningsøkta.c) Evaluering av og refleksjon over treningsøkta i etterkant.d) Observasjon av andre trenere under deres treningsøkt.e) Konkurranser, forestillinger, stevner og andre gymnastikk og turn-relaterte arrangementer hvor kursdeltakerens utøvere deltar (ikke inkludert reisetid, venting og lignende).f) Arbeid med langtidsplanlegging (som sesongplan og årsplan) samt evaluering av og refleksjon over disse i etterkant.

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

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. Vår målsetning er at 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: Aldersgrensen er 16 år. Du kan ta kurset når du er 15 år hvis du fyller 16 år samme kalenderår som kurset holdes.

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.

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.

Kontaktpersoner:

- Kretskonsulent: Anne-Kristin Sollid: e-post: anne-kristin.sollid@gymogturn.no tlf: 46953586 (kontortid 8 – 15.45)
- Kurslærer: Elisabeth Ueland: e-post elisabeth.ueland@lyse.net tlf: 90871676

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

Velkommen til kurs☺

Med vennlig hilsen Rogaland Gymnastikk- og Turnkrets