



Hordaland Gymnastikk- og Turnkrets inviterer til kurs i

TRENER 1- GYMNASTIKK OG TURN

18.- 20. AUGUST OG 25.-27. AUGUST 2017

Tid: **Kurshelg 1/ del 1**
Fredag 28. april kl. 17:30- 21:00 Kroppens oppbygning og funksjon
Lørdag 29. april kl. 09:00- 18:00 Elementer i gym og turn, Trenerrollen og pedagogikk
Søndag 30. april kl. 09:00- 16:00 Musikk og rytme, Idrett for funksjonshemmede

Kurshelg 2/ del 2
Fredag 26. mai kl. 17:30- 21:00 Treningsplanlegging
Lørdag 27. mai kl. 09:00- 18:30 Elementer i gym og turn, Skader og sikkerhet
Søndag 28. mai kl. 09:00- 16:00 Organisasjon, Elementer i gym og turn
kl. 16:00- 17:00 Eksamen

Sted: Idrettens Hus om fredagene, Turnkassen 1.helg og Laksevågshallen 2.helg.

Kurslærer: Helga Iren Nessen

Pris: Uten trenerlisens gjennom NGTF: kr. 3000,-
Med trenerlisens gjennom NGTF: kr. 2600,-
I prisen inngår kursmateriell til en verdi av kr. 500,-.
Kurset vil bli fakturert i etterkant.

Påmelding: Påmelding via minidrett.no, men ber om at vedlagte skjema sendes til kretskontoret. **Påmeldingsfristen er 07. aug.- 2017.** 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 instruktør. 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.
Ved tekniske problemer, kontakt NIF- IT: support@idrettsforbundet.no

<p>Følgende moduler skal gjennomføres før første kurshelg:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aldersrelatert trening 2. Trenerrollen 3. Idrett for funksjonshemmede 	<p>Følgende moduler skal gjennomføres før andre kurshelg:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Idrett uten skader 2. 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 tone.moe@gymogturn.no) En time defineres som 60 minutter.

<p>Følgende kan føres opp som praksis:</p> <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 barnereettigheter og bestemmelser om barneidrett og mini- Anne vil bli delt ut på kurset.

Målgruppe: Alle som er, har vært eller ønsker å bli instruktører/trenere på partier for barn, ungdom eller voksne. Kurset er felles for alle nivåer og alle grener. Alle trenere med hovedtreneransvar i sal, skal ha dette kurset eller tilsvarende. Trener 1 kurset er et krav for dem som senere ønsker å ta videreutdanning i Trenerløypa (Trener 2-4).

Aldersgrense: Deltagerne må fylle 16 år samme kalenderår som kurset påbegynnes. For deltakere som er 15 år vil Trener 1 graden være gyldig fra fylte 16 år.

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.

Kontaktperson:

- Kretskonsulent: Tone Moe: e-post: tone.moe@gymogturn.no tlf: 41233686

Invitasjonen finner du også på våre hjemmesider: <https://www.gymogturn.no/finn-din-krets/hordaland/kalender-hordaland/>

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

Velkommen til kurs ☺

**Med vennlig hilsen
Hordaland Gymnastikk- og Turnkrets**