



# Trenerkurs for jenter!

## Norges Skytterforbund inviterer til trenerkurs for JENTER Trener 1 Pistol.

Kurset går over 2 helger, 2 dager hver helg.

1. Helg lørdag 30. september og søndag 1. oktober
  2. Helg lørdag 14.oktober og søndag 15.oktober
- + 45 timer praksis i egen klubb og 15 timer e – læring.

**Kurslærere:** Marianne Ullvassveen

**Kursted:** Trosterudbanen, Oslo.

Som Trener 1 Pistol er du autorisert som trener på klubbnivå. Trener 1 er en betingelse for å ta videre trenerutdanning (trener 2, trener 3 og trener 4). Det er formelt ingen krav til deltagere, men søkeren bør være minst 16 år. Kurset har ingen eksamen, det er løpende vurdering underveis av deltakernes engasjement og evne til å organisere aktivitet.

Etter bestått kurs og gjennomført praksis utstedes kursbevis/kompetansekort.

Deltakeravgift/Egenandel for kurset er kr.750,-. Enkel servering og kursmateriell er inkludert i deltakeravgiften. Det sendes ut faktura i etterkant av første kurshelg. Kurskostnadene for øvrig dekkes av Norges Skytterforbund. Om du tar kontakt med klubben din, så kan det jo også tenkes at de kan dekke kursavgiften eller deler av kursavgiften for deg. I og med at det er 45 timers praksis i etterkant i klubb, vil klubbens medlemmer nyte veldig godt av at de får utdannede trenere og instruktører i klubben.

Følgende moduler/tema blir gjennomgått på kurset:

- Presisjonsidrettens egenart og mangfold (2 timer)
- Førstehjelp (1 time)
- Skytetekniske elementer (9 timer)
- Oppvarming og uttøyning (1 time)
- Mental trening (3 timer)
- Trenerrollen (4 timer)
- Planlegging og gjennomføring av en treningsøkt (8 timer)

Alle deltakere må i tillegg gjennomføre 15 timer med e-læring i løpet (i forkant og underveis) av kurset. Mer informasjon om dette kommer ved påmelding. Dette gjelder følgende moduler:

- Reglement, vedlikehold og våpen
- Idrett for funksjonshemming

- Trenerrollen
- Barneidrettens verdigrunnlag
- Idrett uten skader
- Aldersrelatert trening

Bindene påmelding skal tydelig merkes Trenerkurs 1 Pistol, og skal inneholde søkerens navn, riktig adresse, fødselsdato, klubbtilhørighet, telefonnummer og e-post adresse, slik at informasjon m.m. kan sendes ut på en grei måte.

**Bindende påmelding sendes på e-post til [lindis.graesdal@skyting.no](mailto:lindis.graesdal@skyting.no) innen 10. September 2017.**

Med vennlig hilsen  
Lindis Græsdal  
Norges Skytterforbund

