



Invitasjon til

TRENER 1-KURS PISTOL

Gjøvik pistolklubb og Oppland skytterkrets inviterer til trenerkurs Trener 1 PISTOL. Som Trener 1 PISTOL er du autorisert som trener på klubbnivå. Trener 1 er en betingelse for å ta videre trenerutdanning (trener 2). Det er formelt ingen krav til deltagere, men søkeren bør være minst 16 år. **Kurset har ingen eksamen.**

Etter bestått kurs og gjennomført praksis utstedes kursbevis (idretts-CVen) og trenermerke.

GENERELL INFORMASJON

Arrangør: Gjøvik pistolklubb

Kursansvarlige: Hege Pettersen-Moe / Jan Olav Skinstad

Kurssted: Revhiholen skytebane, Vesteråsvegen 340, 2822 Bybrua

Instruktør: Christer Magnussen (Godkjent NSF kurslærer)

PROGRAM

KURSHELG 1

Lørdag 16. Oktober kl. 09:00-17:30

Søndag 17. Oktober kl. 09:00-16:30

KURSHELG 2

Lørdag 20. November kl. 09:00-17:30

Søndag 21. November kl. 09:00-17:30

- Det kreves 80 % oppmøte på kurshelgen for å få bestått.

PÅMELDING

Frist **27. September**

Sendes til: kurs@gjovikpk.com

Følgende opplysninger må oppgis ved påmelding: deltakers navn, adresse, fødselsdato, tlfnr, e-postadresse og klubbtilhørighet. Forbehold om nok deltagere.



DELTAKERAVGIFT

Beløp: 700kr for deltagere fra Oppland skytterkrets. 1400kr for deltagere fra andre kretser.
Bindende påmelding.

Betales til: **VIPPS: 942 77 971** eller **Kontonr: 2050 36 45131**. Merk med trenerkurs og navn.

- Kursavgiften inkluderer: Kursmateriell og tøymerke.
- Evt. reise, overnatting og diett må dekkes av deltaker/klubb.

HVA MÅ JEG GJØRE FOR Å BESTÅ KURSET?

- Kravet til oppmøte på kurset er 80 %
- Gjennomføre E-læring
- Fullføre innleveringsoppgaven og sende til idrettskonsulent i NSF
- Gjennomføre praksis og levere inn trenerlogg til idrettskonsulent i NSF.

HVA INNEHOLDER KURSHELGENE?

Følgende moduler/tema blir gjennomgått på kurset:

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

KURSMATERIALE

Når påmeldingsfristen til kurset er ute vil du få tilsendt en pakke med «Mini-Anne» til førstehjelpspløring og boken «Den Coachende Treneren 1 – om å coache nybegynnere» i posten. Ta med deg dette på kurset.

Resten av kursmateriale finner du på <https://ekurs.nif.no/>, logg deg inn med samme innlogging som Min Idrett og velg «Særforbund» i toppmenyen, da får du opp en liste hvor du finner



«Norges Skytterforbund», velg deretter «Trenerkurs Trener 1 PISTOL». På denne siden finner du kursmateriale som du kan laste ned.

HVORDAN GJENNOMFØRE E-LÆRING

Alle deltakere må gjennomføre 15 timer med e-læring i løpet (i forkant og underveis) av kurset. Disse modulene finner du på <https://ekurs.nif.no/>, logg deg inn med samme innlogging som Min Idrett. Velg deretter «Trenerløypa» i toppmenyen og gjennomfør følgende moduler:

- Trenerrollen Trener 1
- Barneidrettens verdigrunnlag
- Idrett uten skader
- Paraidrett
- Aldersrelatert trening 1

OBS! Deltakerne trenger ikke sende inn bevis på at e-læringen er gjennomført. Dette kontrolleres av idrettskonsulent i NSF før man får godkjent trenerkurset.

INNLEVERINGSOPPGAVE

Innleveringsoppgaven finner du på <https://ekurs.nif.no/>, logg deg inn med samme innlogging som Min Idrett og velg «Særforbund» i toppmenyen, da får du opp en liste hvor du finner «Norges Skytterforbund», velg deretter «Trenerkurs Trener 1 PISTOL». På denne siden finner du «Modul 1 - innleveringsoppgave»

Dette er kun oppgavene til Modul 1 som skal sendes inn. Når du er ferdig, sender du denne til idrettskonsulent i NSF. Oppgaven videresendes så til kurslærer for godkjenning.

TRENERLOGG

Deltakerne må dokumentere 45 timer praksis som trenere, enten i egen klubb eller andre steder. Du får tilsendt loggen som skal benyttes.

Du kan begynne å logge timer etter første kurshelg.

MED VENNLIG HILSEN

Gjøvik pistolklubb og Oppland skytterkrets