Invitasjon til

Trener 1-kurs PISTOL

Nordland 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: Nordland Skytterkrets  
Kursansvarlig: nordlandsk@gmail.com Att: Utdanningskontakt Inger Broen  
Kurssted: Mo i Rana  
Instruktør: Ingeborg Gran

**PROGRAM**  
KURSHELG 1  
Lørdag 21.mai kl. 09:00-17:30  
Søndag 22 mai kl. 09:00-16:30

KURSHELG 2  
Lørdag 18. juni kl. 09:00-17:30  
Søndag 19. juni kl. 09:00-17:30

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

**PÅMELDING**Frist **10. Mars 2022**  
Sendes til: [nordlandsk@gmail.com](mailto:nordlandsk@gmail.com) Att: Utdanningskontakt Inger Broen

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

**DELTAKERAVGIFT**Beløp: **500,-**  
Betales til: 0530 1773902

* Kursavgiften inkluderer: Enkel servering/lunsj, kursmateriell, eventuell overnatting og tøymerke
* Evt reise og deltakeravgift må dekkes av deltaker/klubb

**HVA MÅ JEG GJØRE FOR Å BESTÅ KURSET?-**Kravet til oppmøte på kurset er 80 %

### Gjennomføre E-læring : [Trenerkurs Trener 1 Pistol](https://ekurs.nif.no/course/view.php?id=189)

* 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 uttøyning (1 time)
* Mental trening (3 timer)
* Trenerrollen (4 timer)
* Planlegging og gjennomføring av en treningsøkt (8 timer)

**KURSMATERIALE**Når påmeldingsfristen til kurset et ute vil du få tilsendt en pakke med «Mini-Anne» til førstehjelpsopplæring 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 sportslig hilsen

Styret i Nordland Skytterkrets

