



Invitasjon til

TRENER 1-KURS FOR KVINNER

Lillestrøm og Omegn Pistolklubb og Akershus Skytterkrets inviterer til et eget Trener 1 Pistol for kvinner. Som Trener 1 Pistol er du autorisert som trener på klubbnivå. Trener 1 er en betingelse for å ta videre trenerutdanning (trener 2 – kommer høsten 2026). Det er formelt ingen krav til forkunnskaper hos deltagere, men man må være 16 år. Kurset har ingen eksamen. Kurset fokuserer på å trene nybegynnere.

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

GENERELL INFORMASJON

Arrangør: Lillestrøm og Omegn Pistolklubb
Kursansvarlig: Frode Storjord / press@loopistolklubb.no
Kurssted: Skedsmohallen, Lillestrøm (Leiraveien 2, 2000 Lillestrøm)
Instruktør: Vivi-Ann Vestmo

PROGRAM

KURSHELG 1 - ta med våpen, hørselsvern, briller og ammunisjon.

Lørdag 18 okt. kl. 09:00-17:30 – Trening med Luft/cal.22
Søndag 19 okt. kl. 09:00-17:30 – Trening med Luft/cal.22

KURSHELG 2

Lørdag 15 nov. kl. 09:00-17:30 - Teori
Søndag 16 nov. kl. 09:00-17:30 - Teori

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

PÅMELDING

Frist 14.09.2025 kl 2400
Sendes til: press@loopistolklubb.no

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



DELTAKERAVGIFT

Beløp: 0,- Dekkes av Akershus Skytterkrets.

Betales til: Ingen

- Kursavgiften inkluderer: Enkel servering/lunsj, kursmateriell og tøymerke
- Evt. reise og overnatting må dekkes av deltaker/klubb og er ikke inkludert.

HVA MÅ JEG GJØRE FOR Å BESTÅ KURSET?

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

HVA INNEHOLDER KURSHELGENE?

Følgende moduler/tema blir gjennomgått på kurset:

- Presisjonsidrettenes egenart og mangfold (2 timer)
- 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 er ute vil du få tilsendt 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 Sportsskytterforbund», velg deretter «Trenerkurs Trener 1 **GREN**». 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 breddeansvarlig i NSF før man får godkjent trenerkurset.

TRENERATTESTEN

Idrettstinget har vedtatt at Trenerattest skal være obligatorisk for alle som skal være trener i norsk barne- og ungdomsidrett. Trenerattesten tar deg gjennom de viktigste oppgavene og forventningene som stilles til deg som trener.

[Følg denne lenken for å komme til Trenerattesten.](#)

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 Breddeansvarlig 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

Lillestrøm og Omegn Pistolklubb
Frode Storjord

Viktig informasjon:

Skytebanen har kaliberbegrensning på .22

Ammunisjon er ca 100-150 skudd av hver cal.22 og luft.

LOP har ekstra ammo om det er nødvendig samt lånevåpen ved behov.

PS. Hvis du har egen Luftpistol du kan ta med så er det fint om du sier ifra ved påmelding da.
Vi har trykktank 200bar for å fylle luft.