



Invitasjon til

TRENER 2-KURS PISTOL OG RIFLE

Norges Sportsskytterforbund inviterer til trenerkurs Trener 2 pistol og rifle. Trener 2 bygger på kunnskaper og praksis fra Trener 1, men det tilkommer også nye moment. Skyteteknisk fokuserer Trener 2 på skyting med kal .22. Trener 2 er for trenere som ønsker å utvikle seg selv og sine utøvere videre. Etter bestått kurs og gjennomført praksis utstedes kursbevis (idretts-CVen) og Trener 2-merke.

KRAV TIL FORKUNNSKAPER

Deltakerne må ha bestått Trener 1 (levert trenerlogg og bestått praksis) og være fylt 16 år.

GENERELL INFORMASJON

Arrangør: Norges Sportsskytterforbund

Kursansvarlig: Helene Rønningen

Instruktører: Leif Steinar Rolland (rifle) og Andrea Wick + Ragnar Torgersen (pistol)

PROGRAM

KURSHELG 1 (Felles med andre presisjonsidrettene) - OSLO

Kurssted Norges Idrettshøgskole (fredag – søndag)

Fredag 17.04.2026 kl. 17:30 – 21:00

Lørdag 18.04.2026 kl. 09:00 – 18:00

Søndag 19.04.2026 kl. 09:00 – 17:00

KURSHELG 2 PISTOL – SOLA

Kurssted Sola Skytehall

Fredag 25.09.2026 kl. 16:30 – 21:00

Lørdag 26.09.2026 kl. 09:00 – 18:00

Søndag 27.09.2026 kl. 09:00 – 18:00

KURSHELG 2 RIFLE - ULLENSAKER

Kurssted Thon Hotel Oslo Airport (fredag) og Alfhallen (lørdag og søndag)

Fredag 11.09.2026 kl. 16:30 – 21:00

Lørdag 12.09.2026 kl. 09:00 – 18:00

Søndag 13.09.2026 kl. 09:00 – 18:00



PÅMELDING

Frist 22.03.2026
Sendes til: helene.ronningen@skyting.no

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

OVERNATTING

Dette organiseres av den enkelte deltager til kurshelg 1. Det finnes mange ulike overnattingsmuligheter i Oslo, og t-banen stopper rett ved siden av Norges Idrettshøgskole (NIH). Det er også bra med parkeringsplasser ved NIH og Sognsvann.

Til kurshelg 2 (begge grener) organiserer NSF overnatting og bistår med organisering av transport mellom overnattingssted og skytebanen. Mer informasjon kommer.

REISE

Dette organiseres av den enkelt til begge kurshelger.
Om deltakeren må reise med fly reduseres deltakeravgiften med kr 500,- per kurshelg.

DELTAKERAVGIFT

Faktura vil bli sendt til deltakerens klubb, om ikke annet er avtalt.

Deltagelse uten overnatting begge kurshelger: kr 3000,-
- Inkluderer kursmateriale og tøymerke (ved bestått kurs)
- Inkludert lunsj alle kursdager

Deltagelse med overnatting kurshelg 2: kr 5500,-
- Inkluderer kursmateriale og tøymerke (ved bestått kurs)
- Inkludert lunsj alle kursdager



HVA MÅ JEG GJØRE FOR Å BESTÅ KURSET?

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

KURSMATERIALE

Når påmeldingsfristen til kurset er ute vil du få tilsendt en pakke med boken «Den Coachende Treneren 2 – om å coache viderekommende» og «Skydesportens Alders-relaterede Træningskonsept» i posten.

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 2 Presisjonsidrett». På denne siden finner du kursmateriale som du kan laste ned.

HVORDAN GJENNOMFØRE E-LÆRING

Alle deltakere må gjennomføre 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:

- Sunn Idrett e-læring for trenere
- Idrettsernæring Modul 1
- Idrettsernæring Modul 2
- Aldersrelatert trening 2
- [Ren Utøver](#) (Antidoping Norge)

OBS! Vi trenger kun å få tilsendt kursbevis på e-kurset «Ren utøver». Resten av e-kursene har vi tilgang til å sjekke om er gjennomført.

PRAKSISOPPGAVE

Praksisoppgaven får deltakerne tilsendt på e-post i forkant av kursstart. Oppgaven vil bli gjennomgått på kurshelg 1 sammen med de andre presisjonsidrettene.



TRENERLOGG

Deltakerne må dokumentere 75 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.