



VELKOMMEN TIL NYTT TRENER-1& HJELPETRENER KURS

Hjelpetrenerkurs i kickboxing lørdag 27.1.18

Trener 1 del 1 lørdag 27.1.18 kl 10-18 og søndag 28.1.18 kl 10-18. på
Kampsporthuset, Boganesgeilen 5, Stavanger



Timeplan Hjelpetrenerkurs

Kl. 10-16 på Kampsporthuset, Boganesgeilen 5, Stavanger

- Hva er kickboxing? (praksis), 2t
- Etikk, 2t
- Idrettskader (praktisk introduksjon), 2t
 - Tas en egen helg
- Trenerrollen (praksis), 2t

Hjelpetrenerkurset blir fra kl 10-16 lørdagen, der noe blir sammen med Trener 1 deltakerne og noe blir for dem alene. Ta med treningstøy, skrivesaker, drikkeflaske og lunsj.

Instruktør: Ellen Dahl (NKBF 2018)

Trener 1-kurs i kickboxing

DEL 1: E-læring i form av selvstudier (20t)	DEL 2: Forberedelse praksis (20t)	DEL 3: Praksis (45t)	DEL 4: Etterarbeid praksis og prøve (20t)
Trenerrollen (4)	Intro og trenerrollen (6t)	Planlegging (10)	Trenerrollen (2t)
Barneidrettens verdigrunnlag (3)	Treningsplanlegging (4t)	Gjennomføring (20)	Historie og utvikling (2t)
Idrett uten skader (2)	Idrettspsykologi (2t)	Logg og evaluering (5)	Skader/førstehjelp (4t)
Idrett for mennesker m. funksjonsnedsettelse (2)	Treningsprinsipper (2t)	Vurderingssamtale med hovedtrener og buddy (10)	Teknikk (3t)
Aldersrelatert trening 1 (3)	Basistrening (4t)	Mentorsamtaler	Gradering (3t)
			Treningsplanlegging (2t)

Timeplan for Trenekurs

Lørdag 27.1

- 1000-1200
Oppmøte/info/trenerrollen
- 1200-1400 Trenerrollen
- 1400-1430 Lunsj
- 1430-1800 Treningsprinsipper og basistrening i praksis

Søndag 28.1

- 1000-1200 Idrettspsykologi
- 1200-1400 Oppvarming
- 1400-1430 Lunsj
- 1430-1630 Trenerrollen
- 1630-1645 Kunnskapstest;-)
- 1645-1700 Evaluering