INNBYDELSE

Trener 2-kurs, spesiell del orientering 2016

1.-3. april i Oslo

Norges Orienteringsforbund inviterer til kurshelg, O-spesifikk del 2, trener-2 kurset.

Tid: 1.- 3. april. Oppstart kl 1700 fredag og slutt kl 1600 søndag.
Sted: Oslo, Olympiatoppen, Sognsveien 228, kartlink

Deltakere:
Kurset er åpent for:

- Deltakere som har tatt del 1 i trener-2 kurset og mangler del 2 for å fullføre trenerutdanningen.
- Nye kursdeltakere. De vil da måtte ta del 1 senere for å få fullført trenerutdanningen.

Det vil bli arrangert et trener 2 kurs, del 1, 28.-30. oktober 2016 i Oslo som neste mulighet.

Opptakskrav trener-2: Godkjent trener 1 eller dokumentert tilsvarende fagkunnskap. Også mulig å melde seg på for aktive trenere med solid egenerfaring som utøver. Ta da kontakt med kursansvarlig i forbund for å få avgjort om kompetansen din er dekkende.

Kurspris: Kr 1000,- som inkluderer kursavgift, lett måltid fredag, lunsj og pausemat lørdag og søndag.
Tillegg: Kurslitteratur, reise, middag fredag og lørdag og evt. overnatting kommer i tillegg. Det er hyggelig om flest mulig har anledning å spise middag.

Pris for overnatting m/frokost på Olympiatoppen Sportshotell: Vi har reservert rom og bestilling gjøres samtidig med påmelding til kurset.
- Enkeltrom kr 895,- pr natt
- Dobbeltrom, kr 1285,- pr natt/rom
- Middag, kr 160,- pr middag

Reise: Den enkelte deltaker må selv ordne og betale reise. Ta gjerne kontakt med hverandre for samordning av for eksempel biltransport.

Kurslitteratur: Boka **O-teknisk trening**, NOF 2003 og nivåstigen o-teknikk. Boka er for tiden tomt i opplag og en revidering er under vurdering. Den kan lastes ned i pdf fra orientering.no HER .

Ta med kurslitteratur fra kursdel 1. For de som ikke har tatt del 1 i kurset, må boka **Trening og treningsplanlegging,** Gjerset og Johansen 2014 . Anskaffes og tas med på kurset. **Pris kr 398,-.**

Kursinnhold: Denne kursdelen utgjør 35 timer, derav 22 timer undervisning og 13 timer selvstudium. Moduler/emner som skal gjennomgås på kurset er:

noname inov8 SPORT8.NO

- Orienteringsmetodikk og teknikk, teori og praktiske økter
- Metoder for analyse og praktisk anvendelse
- Arbeidskrav innen orientering og praktisk anvendelse innen treningsplanlegging
- Løpsteknikk (løpeteknikk for å bedre løpskapasiteten for o-løpere) Teori og praktisk økt.

Det blir en variasjon av forelesning, faglige utvekslinger, gruppearbeid og praktiske økter ute med evaluering.

Kursplanen for hele trener-2
Viser forøvrig til kursplanen som ligger på nettet HER.

Kursinstruktører: 3 instruktører fra Orienteringsforbundet

Påmelding: Eventor/aktivitet, http://eventor.orientering.no/Activities?organisationId=2
Sjekk at du har oppgitt riktig e-post adresse i Eventor!

Frist: 9. mars 2016
I påmeldingen ber vi om at du oppgir bestilling på flg.:

- Ønsker overnatting 2 døgn, fra fredag til søndag. Enkeltrom eller dobbeltrom.
- Ønsker overnatting 1 døgn, oppgi dag. Enkeltrom eller dobbeltrom.
- Ønsker middag fredag
- Ønsker middag lørdag

Mer detaljer med timeplan og info om innbetaling av kursavgift, evt. overnatting og middag blir sendt ut rett etter påmeldingsfristens utløp i mars.

Spørsmål: Kontakt kursansvarlig, Lene Kinneberg, lene.kinneberg@orientering.no, tlf 93264756

Velkommen til en aktiv kurshelg!

Vennlig hilsen
Norges Orienteringsforbund

Lene Kinneberg
fagkonsulent barn, ungdom, utdanning

noname inov SPORT8.NO