



# Norges Skøyteforbund

## **Hurtigløp/kunstløp på skøyter. Trener 2-utdanning i hht. "Trenerløypa"**

Eksempel på gjennomføring.

### Kursstart 10-11-12. juni 2016 - weekend-samling:

- ❖ Modul 2.1.1 - Regelverk, klassifisering, støtteordninger
- ❖ Modul 2.2.1 - Pedagogikk, kommunikasjon, adferd, problemløsning
- ❖ Modul 2.2.2 - Coaching
- ❖ Modul 2.2.3 - Kompetanse-analyse, treneravtale
- ❖ Modul 2.5.1 - Skadebehandling/-forebygging

### Juni-september 2016 – Selvstudium

- ❖ Modul 2.5.2 - Kosthold og ernæring (inkl. 2 e-læringskurser)
- ❖ Modul 2.5.3 - Antidoping (inkl. e-læringskurs)
- ❖ E-læring - Aldersrelatert trening 2

### 16-17-18. september 2016 – weekend-samling:

- ❖ Modul 2.3.1 - Treningslære og treningsplanlegging
- ❖ Modul 2.3.2 - Utholdenhetstrening
- ❖ Modul 2.3.3 - Trening av muskelstyrke
- ❖ Modul 2.3.4 - Trening av hurtighet, spenst, koordinasjon og bevegelse
- ❖ Modul 2.3.5 - Idrettspsykologi

### 4-5-6. november 2016 – weekend-samling på is:

- ❖ Modul 2.4.1 - Skøytespesifikk fysikk og biomekanikk
- ❖ Modul 2.4.2 - Skøytespesifikk teknikk
- ❖ Modul 2.4.3 - Skøytespesifikk imitasjon på barmark

### Underveis:

- ❖ Obligatorisk praksis - 75 timer (bevitnet)

### Januar 2017

- ❖ Eksamen

### Februar 2017

- ❖ Sensur og utdeling av kursbevis