



# NORGES AMERIKANSKE IDRETTERS FORBUND

---

**NAIF SEKSJON CHEER I SAMARBEID MED SKIEN  
CHEERLEADERS INFINITY INVITERER TIL GRUNNKURS FOR  
TRENERE I CHEERLEADING**

---



**STED: Toppidrettsgymnaset i Telemark, Fridtjof  
Nansens gate 19, 3722 Skien**

**TID: 30.mars kl.09.00-17.00**



## **INFORMASJON OM KURSET**

---

Dette er et kurs for nye trenere, på alle trinn og nivåer. Ingen aldersgrense. Kurset er nyttig for alle som er eller ønsker å være trenere i klubb. Kurset er på totalt 8 timer, fordelt på både teori og praksis. Teoridelen er i klasserom, praksisdelen i sal.

Disse temaene blir gjennomgått på kurset:

- Trenerrollen
- Kommunikasjon
- Hvordan legge opp en sesong
- Hvordan bygge et lag
- På trening
- Skader og skadeforebygging
- Hvordan lære bort nye elementer
- Koreografi
- Tips på konkurransedagen

## **PRAKTISK INFORMASJON OG PÅMELDING**

---

**Deltagerne tar med seg mat/drikke, penn/papir og treningstøy/sko.**

Påmelding sendes klubbvis til [cheer@naifcheer.no](mailto:cheer@naifcheer.no). Påmeldingen må inneholde fullt navn på deltaker og klubb.

**Påmeldingsfrist: 25.mars!**

Påmeldingen er bindende og kurset koster 200 kr per deltaker. Klubben faktureres etter kurset. Dersom en deltaker ikke har mulighet til å møte skal det sendes mail til [cheer@naifcheer.no](mailto:cheer@naifcheer.no) før kurset starter. Hvis det ved frafall ikke gis beskjed blir klubben fakturert for vedkommende.

Minimum antall deltagere for å gjennomføre kurset er 8. Maks antall deltakere er 30. Vi tar forbehold om begrensning av antall per klubb ved stor påmelding.

Har du spørsmål send en mail til [cheer@naifcheer.no](mailto:cheer@naifcheer.no).

Velkommen til kurs!

