

GRUNNKURS

CHEERLEADING

NAIF, seksjon cheerleading i samarbeid med Ørskog Angels inviterer til grunnkurs for trenere i Ørskog.



18. – 19. NOVEMBER

ØRSKOGHALLEN



**NORGES AMERIKANSKE
IDRETTERS FORBUND**

Tid og sted: Lørdag 18/11 – Ørskoghallen kl. 10-15

Søndag 19/11 – Ørskoghallen kl. 10-14

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 har en teoridel på 5 timer, og en praksisdel på 4 timer. Teoridelen er i klasserom, praksisdelen i sal. Kurset går over en helg. Disse temaene blir gjennomgått på kurset:

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

Deltagerne tar med seg mat/drikke, penn og papir selv. Treningstøy og sko trengs til dag 2.

Kursholder er Jeanette Ohnstad.

PÅMELDING

Sendes på mail til pamelding@naifcheer.no

Vi trenger navn på deltager og klubb.

Påmeldingsfrist: 10 november.

Kurset er gratis for deltagerne. Ingen aldersgrense.

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

Velkommen til kurs!