



# **NORGES AMERIKANSKE IDRETTERS FORBUND**

---

**NAIF SEKSJON CHEER INVITERER TIL  
GRUNNKURS FOR TRENERE I CHEERLEADING**

---



**STED: OSLO, NORGES IDRETTSHØGSKOLE,  
SOGNSVEIEN 220. ROM C.1.3.**

**TID: 24. MARS. 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 har en teoridel på 4 timer, og en praksisdelen på 3 timer. 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 via Questback:

<https://response.questback.com/norgesamerikanskeidrettersforb/bwa4jxwg2x>

**Påmeldingsfrist: 20 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) eller ring 22 89 55 97.

Velkommen til kurs!

