

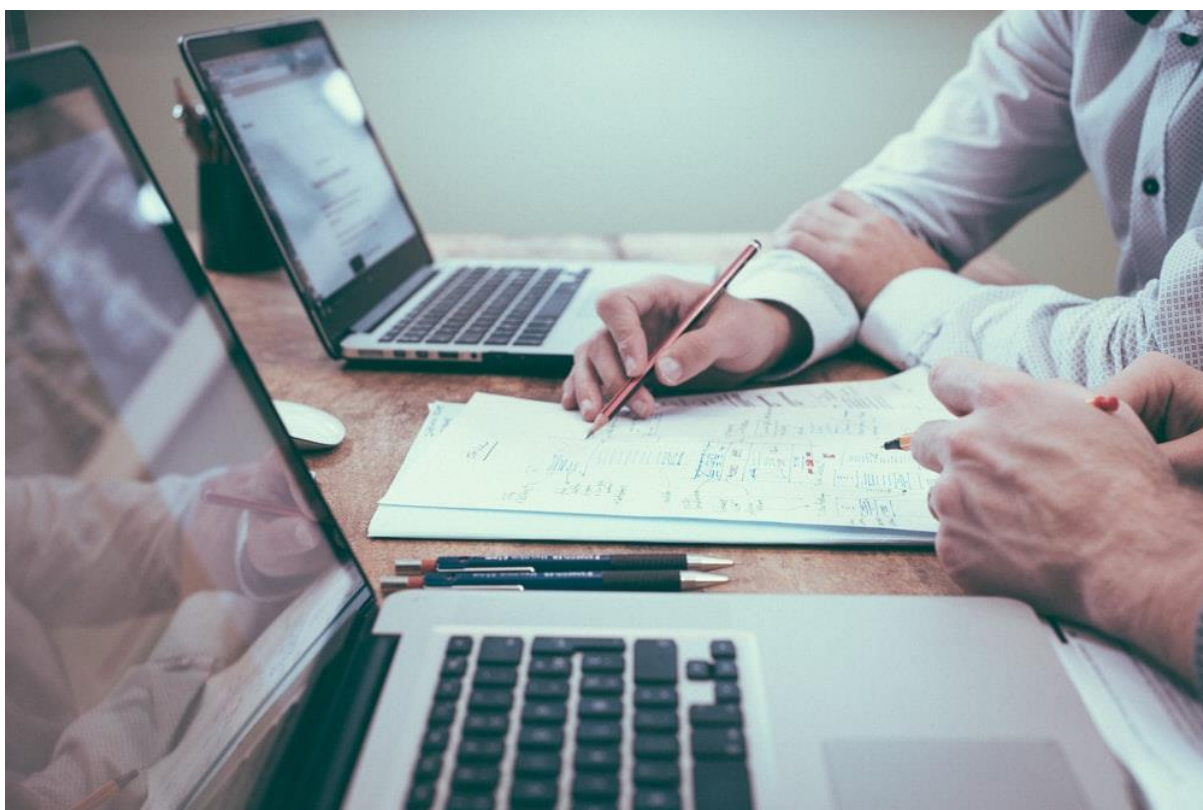


# **NORGES AMERIKANSKE IDRETTERS FORBUND**

---

**NAIF SEKSJON CHEER INVITERER TIL  
DIGITALT GRUNKURS FOR TRENERE**

---



**Kurset avholdes på Zoom.**

**Søndag 17.november kl. 16:00-20:00**



## GRUNNKURS FOR TRENERE I CHEER

---

Grunnkurset er et kurs for nye trenere, på alle nivåer og grener i cheer. Ingen aldersgrense. Alle må ha gjennomført NIF Trenerattest før kurset: <https://trener.nif.no/>.

Grunnkurset er nyttig for alle som er eller ønsker å være trener i klubb. Kurset er på totalt 7 timer; 4 timer digital teori med kurslærer + 3 timer teori og praksis på egenhånd.

Hensikten med grunnkurset er å gi treneren en introduksjon til trenerrollen og gjøre treneren bedre rustet til å ta fatt på jobben som trener, for å sikre et grunnleggende nivå på trenere i alle klubber uansett erfaring i idretten.

### Temaer på den digitale delen:

- Introduksjon til trenerrollen
- Å trene et lag
- Treningsplanlegging
- Sikkerhet på trening
- Skadeforebygging
- Koreografi og rutine

### Temaer og verktøy i hjemmeoppgave:

- ECU Competition Rulebook: Generelle og spesifikke konkurranseregler for ditt level/gren.
- Grensesifikt verktøy: E-kurs for Level 1 cheerleading eller Performance cheer videoer (*e-kurs under utvikling*).
- Trygg på Trening: E-kurs utviklet i samarbeid med Redd Barna.
- Planlegging og praktisk gjennomføring av øktplan.

## PRAKTISK INFORMASJON

---

Den digitale delen av grunnkurset avholdes over Zoom. Se egen påmeldingslenke lenger ned.

Det vil være korte pauser underveis i kurset. Alle må delta via PC/Mac/nettbrett. Vi anbefaler at man sitter hver for seg eller maks 2 sammen, da det vil være gruppearbeid i digitale grupperom underveis i kurset hvor de påloggede deltakerne blir plassert sammen i flere grupperom.

Etter påmeldingsfristen vil alle påmeldte deltakere motta e-post med link til det digitale møterommet, samt informasjon og linker til hjemmeoppgaver og e-kurs.

## PÅMELDING

---

**Påmelding gjøres enkeltvis av trenerne som ønsker å delta, via minidrett:**

<https://www.minidrett.no/kurs/13075731>

**Påmeldingsfrist: torsdag 14.november kl. 16:00**

Det er totalt 40 plasser på kurset og førstemann til mølla prinsippet gjelder. Ved stor påmelding vil vi sette opp flere kursdatoer senere.

Kursavgift: 200,- per deltaker. Klubben faktureres i etterkant av kurset.

Det er mulig å melde seg av kurset frem til 3 dager før kursstart. Avmelding gjøres direkte på MinIdrett eller via e-post til forbundet. Avmeldinger etter dette eller ikke-møtt vil bli fakturert.

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

Velkommen til kurs!

