

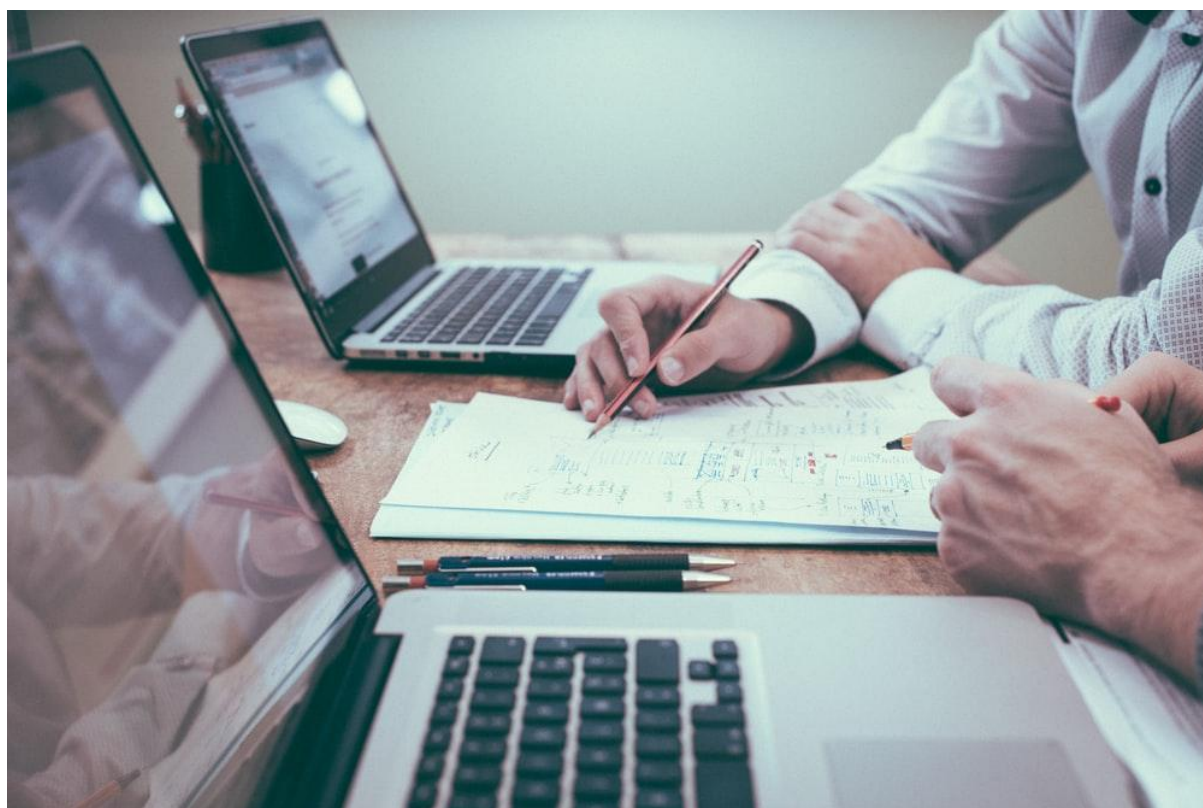


# NORGES AMERIKANSKE IDRETTERS FORBUND

---

## NAIF SEKSJON CHEER INVITERER TIL GRUNNKURS FOR TRENERE I STAVANGER

---



Kurset avholdes med fysisk oppmøte:

**Søndag 19.oktober kl. 14:00-18:00**

**Stavanger Idrettshall, møterom 2**

Gunnar Warebergsgate 3, 4021 Stavanger



## 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 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 teoretiske delen:

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

### Temaer og verktøy i hjemmeoppgave:

- ICU Competition Rulebook: Generelle og spesifikke konkurranseregler for ditt level/gren.
- Grenspesifikt 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

---

Denne teoretiske delen av grunnkurset avholdes med fysisk oppmøte. Kurset vil bestå av teori og presentasjon fra kurslærer, samt ulike diskusjonsoppgaver i grupper.

Vi anbefaler at alle har med skrivesaker eller PC for å ta notater, samt vannflaske og litt mat. Det vil være korte pauser underveis i kurset.

## PÅMELDING

---

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

<https://www.minidrett.no/kurs/18165961>

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

Det er begrenset antall plasser på kurset pga. kapasitet i møterommet. Kurset er ment for trenere i klubber fra Stavanger og omegn, så disse vil prioriteres.

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!

