

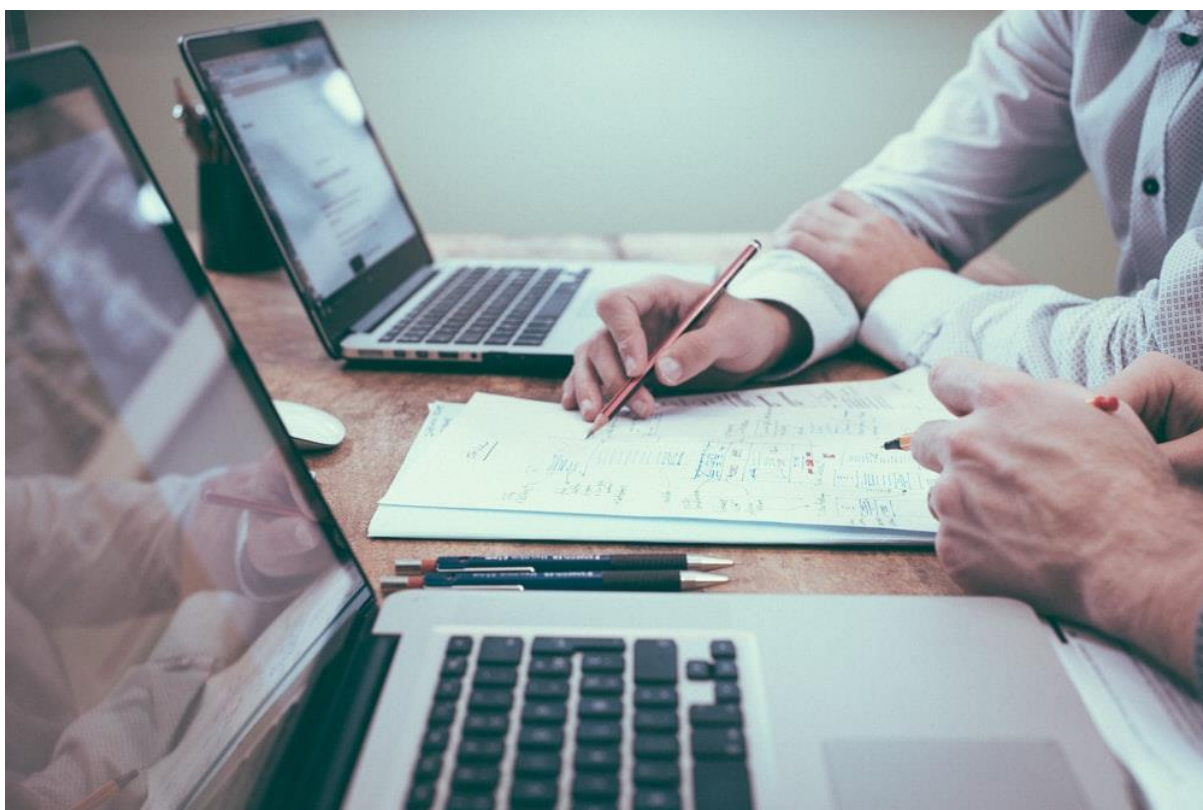


# **NORGES AMERIKANSKE IDRETTERS FORBUND**

---

## **NAIF SEKSJON CHEER INVITERER TIL DIGITALT GRUNNKURS FOR TRENERE**

---



**Kurset avholdes på Zoom.**

**Deltakerne kan velge mellom to ulike datoer:**

**Søndag 7.januar kl.10.00 – 13.00**

**Tirsdag 9.januar kl.18.00 – 21.00**



## 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 6 timer; 3 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.
- 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

---

Den digitale delen av grunnkurset avholdes på to ulike datoer, slik at deltakerne kan melde seg på til den som passer best. Se egen påmeldingslenke lenger ned.

- Søndag 7.januar kl.10-13
- Tirsdag 9.januar kl.18-21

Det vil være korte pauser underveis i kurset. Alle må delta via PC/Mac. 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 mail med link til det digitale møterommet, samt informasjon og linker til hjemmeoppgaver,

## PÅMELDING

---

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

<https://forms.gle/1zMmjDUpsjwMNXmo7>

**Påmeldingsfrist: Torsdag 4.januar kl.23.59.**

Det er totalt 30 plasser på hvert kurs og førstemann til mølla prinsippet gjelder. Ved stor påmelding vil vi sette opp flere kursdatoer utover i januar/februar.

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

Det er mulig å melde seg av kurset frem til 2 dager før kursstart. Avmelding gjøres ved å sende en mail til [cheer@naifcheer.no](mailto:cheer@naifcheer.no). 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!

