



# **NORGES AMERIKANSKE IDRETTERS FORBUND**

---

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

---



**STED: Frydenberg skole,  
Frydenbergveien 48, 0575 Oslo**

**TID: Lørdag 12.februar kl.10-18**



## INFORMASJON OM KURSET

---

Dette er et kurs for nye trenere, på alle trinn og nivåer. Ingen aldersgrense. For å delta må man ha godkjent Trenerattest fra NIF ([trener.nif.no](http://trener.nif.no)).

Grunnkurset er nyttig for alle som er eller ønsker å være trenere i klubb. Kurset er på totalt 8 timer, fordelt på både teori og praksis. 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 gjøres enkeltvis av trenerne som ønsker å delta, via MinIdrett brukeren her:

<https://minidrett.nif.no/Event#6230799-010>

1. Logg inn med «Min idrett»-brukeren din eller opprett en ny hvis du ikke har gjort det tidligere.

2. Trykk deg videre inn på kurset ved å følge linken over, eller søk opp «Grunnkurs for trenere» manuelt under siden «påmelding» på minidrett.no og finn det aktuelle kurset for deg.

3. Pass på at riktig medlemsklubb er registrert på deg. Trykk deretter på «legg til påmelding». Påmeldingen blir nå lagt til i handlekurven på nettsiden.

4. Trykk deg videre inn på handlekurven og velg «Bekreft påmeldinger» når du har sjekket at alt stemmer. OBS: Du vil ikke betale noe ved påmeldingen her, da klubben faktureres etter endt kurs.

5. Når påmeldingen er registrert vil du få opp en kvittering på nettsiden hvor det står at påmeldingen er bekreftet. I tillegg vil du motta en e-post og SMS med bekreftelse til den adressen/telefonnummeret du er registrert med i MinIdrett.

**Påmeldingsfrist: 9.februar!**

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.

Vi tar forbehold om begrensning av antall per klubb ved stor påmelding. Har du spørsmål send en e-post til [cheer@naifcheer.no](mailto:cheer@naifcheer.no).

**Velkommen til kurs!**

