



# **NORGES AMERIKANSKE IDRETTERS FORBUND**

---

**NAIF SEKSJON CHEER INVITERER TIL  
STUNTEKURS FOR TRENERE: LEVEL 1-3**

---



**STED: Tigershallen,  
Nordlifaret 41, 1473 Lørenskog  
TID: Søndag 3.november kl.10-16**



## INFORMASJON OM KURSET

---

Dette er et kurs for trenere eller de som skal bli trenere og som ønsker mer kunnskap om stunts på level 1, 2 og 3. Kurset er relevant for trenere på nybegynnerlag, for de som trener Mini og PeeWee, eller for de som er trenere for lag som stiller i level 3 kategorien.

Kurset vil inneholde teori og praksis om ulike begrep i reglementet, trygghet og progresjon, samt demonstrasjon av ulike øvelser og stunts som er hensiktsmessig å kunne lære bort i level 1-3. Innholdet følger ECU Rulebook for Level 1-3 samt utvalgte skills i progresjonsstigen fra ICU Coaches Credentialing Program.

Temaer og type skills som blir gjennomgått på kurset:

- Sikkerhet og avklaring av ulike begreper
- Grunnleggende øvelser for stunts
- Basic timing stunts til to og ett ben, L1-3
- Twisting stunts, L1-3
- Release stunts, L1-3
- Inversions, L1-3
- Nedganger, L1-3
- Toss, L2-3

## PRAKTISK INFORMASJON OG PÅMELDING

---

Deltagerne tar med seg skrivesaker, mat/drikke, treningstøy og sko.

Påmelding gjøres enkeltvis av trenerne som ønsker å delta, via e-kurs portalen her:

<https://ekurs.nif.no/course/index.php?categoryid=182>

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 kursoversikten til NAIF via linken over og velg kategorien Etter-og videreutdanning.
3. Velg så kurset *Stuntekurs Level 1-3* og skriv inn påmeldingsnøkkelen: **StuntL1-3Nov19**
4. Når påmeldingen er registrert vil du motta en automatisk e-post som bekrefter påmeldingen. **Obs! Denne kan havne i søppelposten din.**

Du blir så påmeldt kurset og får tilgang til et «klasserom» med beskrivelse av kurset. Her vil du også kunne hente opp kursbevis når kurset er registrert som fullført av kursansvarlig i etterkant av kurset.

**Påmeldingsfrist: 28.oktober!**

Påmeldingen er bindende! Det er ingen påmeldingsavgift for deltakerne på dette 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.

Minimum antall deltagere for å gjennomføre kurset er 8 stk. Vi tar forbehold om begrensning av antall per klubb ved stor påmelding.

Instruktører for kurset er Rebecka Ulsaker Knudsen & Katrine Brurberg Fredriksen. De vil i tillegg ha med seg en gruppe utøvere for å demonstrere øvelser og elementer.

Har du spørsmål send en mail til [cheer@naifcheer.no](mailto:cheer@naifcheer.no).  
Velkommen til kurs!

