



Fra lek til friidrett

Fredag 6.april og lørdag 7.april blir kurset «**Friidrett for barn**» avholdt i Moelv. Det er Hedmark og Oppland friidrettskretser sammen med Moelven IL Friidrett som er arrangør, og Boie Strande skal være kursleder, og da kan vi love et interessant og lærerikt kurs med en engasjert og frisk kursleder.

Dette er et praktisk rettet kurs på 10 timer, hvorav 2 timer e-læring og 8 timer med lærer. Kurset gir en grunnleggende og enkel innføring i friidrett for barn. Det viser hvordan man kan tilrettelegge for spennende friidrett gjennom lek og lystbetont aktivitet. Kurset er første trinn på trenerpyramiden og er et grunnleggende kurs.

Det kreves ingen forkunnskaper og er rettet mot foreldre, utøvere, lærere og andre som aktiviserer/ønsker å aktivisere barn. Kurset vil gi deg en grunnleggende forståelse, og praktiske eksempler på hvordan man skaper god

Kurset bygger på tre moduler:

✓ Modul 1: Barneidrettens verdier

E- læringsprogram NIF (2 timer) og fellesundervisning (1 time)

✓ Modul 2: Barns utvikling, læring og aldersrelatert trening -

(2 timer)

✓ Modul 3: Fra lek til friidrett - (5 timer)

Modul 1 og 2: Teori Sted: Moelv IL Klubbhus Tid: Fredag 6.april 2018 kl. 18.00 – 21.00

Modul 3: Praksis Sted: Limtrehallen, Moelv.

Tid: Lørdag 7.april 2018 kl. 09.00 – 13.30 friidrettsaktivitet for barn.

Til praksisøkten lørdag trengs treningstøy.

Kursavgift: kr. 350,- til dekning av bøker.

Kursleder: Boie Strande

Påmelding til dag.kashagen@friidrett.no seinest innen 3.april. Ved påmelding må du oppgi fødselsdato, adresse, klubb og e-post.