



Kursinvitasjon

FRIIDRETT FOR BARN

Dato: lørdag 16. mars 2019

Kl. 09:30-17:00

Akershus friidrettskrets har gleden av å invitere til introduksjonskurset «Friidrett for barn» i Bærum Idrettspark. Kurset har noe teori, men hovedvekt er på det praktiske. Friidrett for barn er en obligatorisk del av Trener 1-utdanningen i friidrett.

Kursholder er Kristina Kristianslund som mange vil kjenne igjen som en lovende spydkaster. Timeplan sendes kursdeltakerne etter påmeldingsfristen.

Om kurset

Kursplanen bygger på Trenerløypa, som er et rammeverk for trenerutdanning i norsk idrett. Hovedmålet for trener 1 er innlæring og deltakelse og kurset skal gjøre treneren i stand til å lede friidrettsaktivitet og trening (i løp, hopp, kast) som gjør at barna utvikler seg helhetlig (både sosialt, psykisk, motorisk og fysisk). Hele kursplanen finner du [her](#).

Treneren skal ved fullført kurs ha kunnskap om:

- ✓ Idrettens verdigrunnlag
- ✓ Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barnefriidrett
- ✓ Organisering av hensiktsmessig aktivitet i forhold til barns utvikling

Målgruppe

Alle som ønsker å trene eller trener barn i friidrett i alderen 6-12 år. Nedre aldersgrense for å delta på kurset er at man fyller 14 år kursåret.

Omfang og gjennomføring

Kurset er totalt på ti undervisningstimer. Åtte timer med kurslærer (tre timer teori, fem timer praksis) og to timer e-læring (barneidrettens verdigrunnlag) som gjennomføres før kursstart som forberedelse til kurset, finnes på kurs.idrett.no.

Pensum er boka «Fra lek til friidrett», Håndbok for barn og unge og heftet «Team Athletics». Dette skaffer kursarrangøren.

[PÅMELDING](#)

Deltakerne skal bli involvert, gjennomføre gruppearbeid, diskutere, planlegge og gjennomføre praktisk aktivitet. For å fullføre kurset, skal man gjennomføre ti timer praksis. Mer om det i kursplanen.

Påmelding her innen: 15.03.2019. Egenandel på kr 450 som faktureres klubben.