



Basiskurs 2010



Innhold:

Basistrening er det vi før i tiden kalte gymtimer. Vi ønsker å forklare, forenkle og gi praktiske eksempler på hva basistrening er og betyr i dag. Definisjonen på basistrening er "Trening av grunnleggende fysiske -, koordinative -, sosiale – og psykiske ferdigheter på et generelt og et idrettsspesifikt nivå. Dette for å skape optimale forutsetninger for all spesifikk trening i den enkelte idrett".

To og en halv time med litt teori, praksis og diskusjoner rundt temaet der målet vårt er å inspirere deg ☺.

Målgruppe:

Trenere og lærere for aldersgruppen 13 år og eldre, uansett idrett og nivå.

Instruktører:



Sigurd Pettersen: Student ved Norges idrettshøgskole med fordypning i trenerrollen. Har jobbet i to år med NTG basisprosjekt ved Åretta ungdomsskole i Lillehammer. Vært på landslaget i hopp i perioden 2002-2008 og står med 6 WC seire, 3 VM medaljer i laghopp og en hoppuke seier i 2003/2004.



Thomas Lobben:

27 år, utdannet ved Høgskolen i Lillehammer med Bachelor i Psykologi samt grunnfag Idrett. Er også engasjert i NTG basisprosjektet ved Åretta Ungdomsskole. Har i årene 2005-2008 vært en del av b-landslaget i hopp, høydepunktene i karrieren er et NM-gull fra 2007 og 8 seire i B-verdenscup.

Sted og tid: Kl.18.00-20.30

- 16. september. Gjøvik skole, Gjøvik. Instruktør: begge
- 20. september. Jevnakerhallen, Jevnaker. Instruktør: begge
- 23. september **NB! kl 17.30-20.00.** Kristins Hall, Lillehammer.
Instruktør: Sigurd
- 13. oktober. Moskushallen, Dombås. Instruktør: Thomas
- 18. oktober. Valdreshallen, Fagernes. Instruktør: Thomas
- 19. oktober. Fåvang skole, Fåvang. Instruktør: Sigurd

Påmelding:

og spørsmål til:

Tlf.:

Påmeldingsfrist:

Ta med:

Pris:

Begrenset antall plasser, først til mølla!

Oppland Idrettskrets, annika.zell@idrettsforbundet.no

612 79 425 / 99 70 88 34

En uke før hvert arrangement.

Klær for fysisk aktivitet, skrivmaterieell og vannflaske.

Gratis. Oppland idrettskrets dekker kostnadene.

VELKOMMEN!