

# Våre kurslærere og klubbveiledere 2017

Trine Thielemann

Isa Heggedal

Ann-Kristin Aanstad

Anne-Lise Andreassen

Hanne-Kristin B. Kvarme

Knut Harald Sommerfeldt

Sissel Gulaker Sandstrøm

Elisabeth Loe Hellerud

Herleik Bollerud

Vibeke Vike

Giske Vik

Stine Bæra

Øyvind Thorsen

Joakim Dokka Nordstad

Benedikt Nødland

Therese Kielich

Sigurd Roestad

For bestilling av kurs ta kontakt med Hanne-Kristin Kvarme:

[Hanne-Kristin.Kvarme@idrettsforbundet.no](mailto:Hanne-Kristin.Kvarme@idrettsforbundet.no)

mob.nr.: 977 35 618

NORGES  
IDRETTSFORBUND  
Buskerud idrettskrets



## IDRETTENS KURSTILBUD KLUBBUTVIKLING OG KURS

Kursoversikten ligger tilgjengelig på våre nettsider:

[www.buskerudidretten.no](http://www.buskerudidretten.no) - trykk på «Kurs»



### Klubbesøk

Hvordan står det til i klubben? Har klubben behov for kurs/ utvikling? Andre behov for støtte og hjelp? Hva kan idrettskretsen bidra med for klubben?

Målgruppe: Styret

Pris: Avgiften dekkes av BIK

### Start og oppfølgingsmøte

Start- og oppfølgingsmøte er en prosess for å bevisstgjøre, igangsette tiltak og sikre fremdrift i klubben. Møtet er en effektiv måte å forbedre klubbarbeidet på - og flere personer får et økt eierskap til klubben og klubbdriften.

Målgruppe: Alle klubbens medlemmer

Pris: Avgiften dekkes av BIK

### KlubbAdmin

Tar for seg idrettens nye og enkle løsning for medlemsadministrasjon. Målgruppe: Medlemsansvarlige i IL/grupper i IL

Pris: Kursavgiften dekkes av BIK

### Økonomistyring og regnskap

Kurset er over 2 kvelder på til sammen 5 timer. Med endringer i idrettens lovverk innen økonomistyring, rapporteringsrutiner og generelt høyere krav til økonomisk drift av idrettslag.

Målgruppe: Tillitsvalgte i idrettslag

Pris: Kursavgiften dekkes av BIK

### SFO-kurs

Kurset tar 4 timer og har fokus på barns utvikling – fysisk, motorisk, psykisk og sosialt – gjennom fysisk aktivitet. Tips om hvordan man legger til rette aktiviteter slik at barn opplever mestring og har lyst til å delta.

Målgruppe: ansatte og assistenter i SFO

Pris: 5000,-

### Anlegg generelt

Idrettslag vil få grunnleggende kompetanse i utvikling, drift og vedlikehold av ulike typer anlegg.

Målgruppe: Tillitsvalgte IL, særkretser og idrettsråd

Pris: Kursavgiften dekkes av BIK

### Klubbens styrearbeid i praksis/ Styrekurs

Det er ikke vanskelig å sitte i idrettslagets styre – hvis man yter en liten innsats i å sette seg litt inn de grunnleggende rammebetingelsene som finnes. Da blir det faktisk enkelt. Samtidig gir en økt forståelse av «spillereglene» deg trygghet i rollen som styremedlem - eller leder. Kurset fokuserer på hvordan man kan organisere styrearbeidet.

Pris: Kursavgiften dekkes av BIK

### Grunnleggende førstehjelp

Består av teori og praktiske øvelser

Målgruppe: Trenere, utøvere i alle idretter, foreldre og andre interesserte

Pris: 300,-

### Aktivitetsleder i Barneidrett Modul 1

Mål og verdier i barneidretten. 2 timer teori og 2 timer praksis.

Målgruppe: Trenere og ledere i idrettslag, skole og SFO

Pris: 150,-

### Aktivitetsleder i Barneidrett Modul 2

Barns utvikling og lekens betydning. 2 timer teori og 2 timer praksis.

Målgruppe: Trenere og ledere i idrettslag, skole og SFO

Pris: 150,-

### Aktivitetsleder i Barneidrett Modul 3

Trenerrollen i barneidretten og miljøtilrettelegging. 2 timer teori og 2 timer praksis.

Målgruppe: Trenere og ledere i idrettslag, skole og SFO

Pris: 100,-

### Aktivitetsleder i Barneidrett Modul 4

Tilvenning og opplæring til idrett og planlegging. 2 timer teori og 2 timer praksis.

Målgruppe: Trenere og ledere i idrettslag, skole og SFO

Pris: 150,-

### Idémyldring barneidrett

Kurset er et praktisk kurs som skal gi nye idéer og motivasjon til organisering av god fysisk aktivitet for barn som krever lite utstyr og enkel ledelse.

Målgruppe: Trenere og ledere i idrettslag, skole og SFO

### Lederkurs for ungdom

Lederkurs for ungdom er et kurs for ungdom i alderen 15-19 år. Kurset forbereder deltakerne på lederverv i ulike deler av klubbarbeidet i norsk idrett. Ungdommene får relevant kompetanse til å delta aktivt der beslutningene tas i de ulike organisasjonsleddene.

Pris: 1000,-

### Tilrettelegging av idrett for barn og unge med spesielle behov

Fokus på ulike aktiviteter, utstyr, hjelpemidler og barneidrettsbestemmelsene. Teori, men mest praktiske øvelser.

Målgruppe: tillitsvalgte i idrettslag, skole og helsevesen. Pris: 250,-

### Idrettsskader modul 1:

#### forebyggende tiltak

Forebyggende tiltak av idrettsskader: Hva gjøres i dag? Hvilke tiltak er dokumentert? Når er utøveren klar til å gjenoppta sin idrett etter skade?

Målgruppe: Trenere og utøvere

Pris: 250,-

### Idrettsskader modul 2: akutt skade

Hva skjer i praksis ved akutt skade? De vanligste skadene. Skade mekanismer. Opptrening.

Målgruppe: Trenere og utøvere

Pris: 250,-

### Idrettsskader modul 3: teipe-teknikker

Gjennomgang av teipe-teknikker som deltakerne kan prøve i praksis: Ankel og kne. Ligamentskader. Rygg og skuldre.

Målgruppe: Trenere og utøvere

Pris: 250,-

### Aktivt kosthold

En innføring i grunnleggende ernæring, kostholdsanbefalinger for idrettsutøvere og hvordan man bør spise både før, under og etter trening for å prestere optimalt

Målgruppe: Trenere og utøvere

Pris: 300,- (grupperabatt til klubber med mer

### Basistrening

Et praktisk kurs i basisferdigheter som spenst, hurtighet, koordinasjon, styrke og bevegelighet. Dette er ferdigheter som må ligge i bunn hos alle idrettsutøvere.

Målgruppe: Trenere og utøvere

Pris: 300,- (grupperabatt til klubber med mer enn 10 deltakere)