

Velkommen til FREESKI / "JIBBEGØY"

Skikurs i Nord

30. september - 2. oktober 2016
- BODØ -

2.000,-
per deltaker
(inkluderer kurset, adgang til hovedprogrammet under "Idrettskonferansen i Nordland" samt festmiddag lørdag)



Young Active-gründere



Ildsjeler fra Troms



Ingebrigt Steen Jensen



Eivind Arnevåg



Eivind Gjeraker



Gaute H. Brenna



Marius Svendsen

Kursholdere:

| | TIDSPUNKT | PROGRAM |
|--------|---------------|--|
| FREDAG | 16:30 - 21:00 | Kurs: FREESKI / JIBBEGØY Trenerollen - Turn/basis/leik - Aldersrelatert trening |
| | 08:30 - 08:50 | Registrering |
| LØRDAG | 09:00 - 10:10 | Eivind Arnevåg KFUM-nesor og tidligere fotballproff "En klubb for livet" |
| | 10:20 - 11:10 | Runa Møller Tangstad & Sirianna Stormo Pettersen Young Active-gründere "Idretts glede for ungdom" |
| | 11:20 - 12:10 | Britt Leandersen & Hakima Mabrou Ildsjeler fra Troms "Samarbeid skaper god inkludering" |
| | 12:10 - 13:00 | LUNSJ |
| | 13:00 - 13:50 | Morten Eklund Landslagstrener i svømming "Svømming - den mest framgangsrike idretten i Norge" |
| | 14:00 - 15:15 | Ingebrigt Steen Jensen Forfatter, reklamemann og Mr. Stabæk "Kunsten å lykkes sammen med andre" |
| | 20:00 | TEAMBUILDING & FESTMIDDAG - Scandic Havet hotell - |
| SØNDAG | 09:00 - 14:00 | Kurs: FREESKI / JIBBEGØY Trenerollen - Turn/basis/leik - Aldersrelatert trening |
| | 09:00 - 14:30 | KURS KLUBBENS STYREARBEID I PRAKSIS Møterom - Scandic Havet |
| | | KURS KOSTHOLD OG BASISTRENING Bankgatahallen |

Idrettskonferansen i Nordland i samarbeid med Nordland idrettskrets - Scandic Havet

KURS: FREESKI /JIBBEGØY

OM KURSET

Kurstid: totalt 16 timer

Del 1 Teori, Barmark - 8 timer denne helgen

Del 2: Gøy på snø - 8 timer i vinter, etter avtale med kursholder

Målgruppe: Alle trenere, foreldre, ungdommer og aktive/tidligere aktive. Ingen forkunnskaper kreves, det eneste som kreves er ett par ski og god motivasjon og innsats - nedre aldersgrense 16 år.

Kursinnhold:

Kurset gir deg opplæring i å legge til rette for kreative lærings situasjoner for barn som ønsker å drive med jibbing. Leken står sentralt i jibbing og gode læringsarenaer utenfor skibakken kan være stupebrett og turnhall. I praksisdelen av kurset oppsøker vi derfor disse arenaene og viser i praksis begynnerprogresjon innenfor utvalgte øvelser som er gunstige i utviklingen av fremtidige jibbere

Kurslærere: Eivind Gjeraker, Norges Skiforbund
Gaute Hangaas Brenna og Marius Svendsen, Nordland Skikrets.

Fredag 16:30 - 21:00

- Trenerollen (teori)
- Turn/basis/leik, Turnhallen på Burøya (praksis)
- Aldersrelatert trening (teori)

Ansvarlig: Gaute Hangaas Brenna

Søndag 09:00 - 14:00

- Utstyr til jibbing, (teori)
- Tekniske elementer i bakken (teori)
- Det gode hoppet (teori)
- Stup/hopp, Nordlandsbadet, (praksis)

Ansvarlig: Marius Svendsen

Teoriundervisning foregår på Idrettens Hus,
3. etg Aspmyra Stadion



KURS

- søndag 2. oktober 2016 -

kl 09:00-13:00

kl 09:00-14:30

Klubbens styrearbeid i praksis

- Scandic Havet hotell -



Kurset gir deg en grunnleggende forståelse for hva som er styrets ansvar og oppgaver. Du blir kjent med de viktigste lovene og reglene som klubben må forholde seg til, og du får tips til gode verktøy for styrearbeidet

Målgruppe: alle som har leder- og eller styreverv i klubb eller krets.

Kursinnhold:

- Styrets ansvar og lovpålagte oppgaver
- Møteledelse og økonomi
- Styret som team
- Tilskuddsordninger
- Klubb utvikling

Kursholder: Mona Lisa Skipnes, Nordland idrettskrets

Beverting: kaffe/te, frukt/kjeks



Kosthold / Basistrening

- Bankgata flerbrukshall -



"Prestasjonsernæring"

kl 09:00 - 11:30



Kristin B. Lundestad,
fagansvarlig ernæring
OLT Nord

Hvordan kan kostholdet bidra til at man klarer å gi det lille ekstra på trening og i konkurranse?

Kursinnhold: timing av måltider, matvarevalg, mat og drikke før, under og etter trening/konkurranse, matglede og trivsel, idrett og spiseforstyrrelser.

LUNSJ kl 11:30-12:00
Ta med matpakke!



"Idrettsspesifikk basistrening"

kl 12:00 - 14:30



Espen Lian
Trener teknikk /motorikk
OLT Nord

Bygg forutsetninger for gode prestasjoner i din idrett gjennom godt planlagte basisøkter. Unngå skader og optimaliser dine utøvers fremgang.

Kursinnhold:

- Filosofi og arbeidsmetode
- Øvelsesvalg – hvilke og hvorfor
- Praktisk økt

PRAKTISK INFORMASJON

Priser

Alpint / Jibbegøy **kr 2.000,-**

Deltakeravgiften inkluderer deltakelse på kurs og konferanse hele helgen samt lunsj/middag lørdag. Vi forutsetter at alle som er med, blir med oss gjennom hele helgen.

Overnatting

Sportspriser Scandic Havet hotell Bodø (pris per natt)

Enkeltrom: kr 760,- per pers

Dobbelrom: kr 480,- per pers

Trippelrom: kr 390,- per pers

MERK! Hotell dekkes av den enkelte deltaker/klubb.
Faktura sendes i etterkant av helgen.

Påmelding skjer hos Nordland idrettskrets (link nede til høyre).



For spørsmål om helgen, vennligst kontakt:

Administrasjonssjef Jens Erik Nilsen

Nordland Skikrets

Telefon: 950 28 547 / e-post: jenserik.nilsen@skiforbundet.no

Skikurs i Nord arrangeres i samarbeid med Nordland idrettskrets.

Les mer foredragene og det som skjer denne helgen på [Idrettskonferansen i Nordland](#)

NORGES
IDRETTSFORBUND
Nordland idrettskrets



Nordland idrettskrets



PÅMELDING

Klikk her

<http://www.skiforbundet.no/nordland/>



Nordland Skikrets