**GRATIS TRENERSKURS I OLYMPISK VEKTLØFTING:**

Christiania Atletklubb inviterer herved til gratis trenerkurs i regi av Norges Vektløfterforbund.

Kursene holdes **22-24. april** og **7-8. mai** **2016** i Oslo.

Det er begrenset antall deltakere - førstemann til mølla!   
Påmelding per e-post til [**fkg@christianiaak.no**](mailto:fkg@christianiaak.no)**.**

**Info:**Kurset gir økt kunnskap om olympisk vektløfting og trenerrollen i vektløfting. Kurset består av tre deler, og kan betraktes som en trenerutdanning av høy kvalitet. Egnet seg meget godt for aktive vektløftere som ønsker å lære mer om vektløfting både for seg selv og om trenerrollen. Kurset kan også være meget interessant for personlige trenere som ønsker å lære mer om olympisk vektløfting.

Kurset er GRATIS for vektløftere som er medlem i klubb. Om du ikke allerede er medlem i klubb, men er interessert i å bli det, så kan du ta kontakt med oss i Christiania Atletklubb på post@christianiaak.no . Nybegynnere såvel som erfarne løftere er velkommen både i klubben og på trenerkurset.

Kurset består av tre deler. Kursholder er Torstein Dæhlin, en erfaren trener og aktiv vektløfter, som for tiden fullfører sin masteroppgave i idrettsvitenskap, som omhandler vektløfting. Det er ikke mange som tar høyere utdanning spesifikt innen vektløfting, så dette er meget interessant kunnskap å få med seg.

**DEL 1:**E-læring - E – moduler Trener I nivå omfatter:  
- Aldersrelatert trening (3t)  
- Idrett for funksjonshemmede (2t)  
- Idrett uten skader (2t)  
- Trenerrollen (4t)  
- Barneridrettsrettigheter og barneidrettsbestemmelser

Del 1 gjennomføres over nett (gratis):  
\* Lag en «bruker: [https://minidrett.nif.no](https://www.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fminidrett.nif.no%2F&h=DAQFTRh8WAQGkq78_fEvAUZMAHWlWxQS6JhoZj1FQ547nTw&enc=AZM3pyfn5rTFQSsXfsL8jhDjyePg8uSaLDXEtU3jEfg2jJf2d7UgHRdbfP-AS7wOYuHoFsiySB7s_v1Xy2DIn581cR--Ws_C4JXG0hSi7RyEZqkz_WLZUytTik7_samPzWGfN-nB2T9RtNbWhF_FUWWwwCJNZ9R9IUV1oOUccV-NRsYhCTACgsuPPCH-SXkmRoXegGrk0FKCTMJW6yAJFnzJ&s=1)  
\* Ta kurset E – læring Trener I: [https://kurs.idrett.no/course/](https://www.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fkurs.idrett.no%2Fcourse%2F&h=_AQG2PzlMAQFbzQc7cElNA2Q7ogcCfLqe8QlLAToW7zkMCw&enc=AZMWx7BKXWUWNOXnlC6hu5SN680CDSDWFiOlfYkJOomdwLsiCntDqqw24-U0ailpfCRV7D_dL21qvuU213Od6Qp7Mk2wSzbZzDQ-i0HvzIYaMNV-u_fYsjua8X5kXxjbn3kKOqNeLLCAJPwqY7k-7Zmn3M-cbzW_4H-ovzesrrGHfrZ6c-flG3EMfmjaxrccjk58yJtBJp4vCwYg7M7KJzm5&s=1)

Del 1 må gjennomføres før del 2 og 3, men du kan selvfølgelig melde deg på del 2 og 3 allerede i dag, så lenge du gjennomfører del 1 før kurset starter fredag 22. april.

**DEL 2:**Fredag-søndag 22-24. april. Fredag kveld + dagtid lørdag og søndag.   
- Trenerrollen.  
- Idrettspsykologi.  
- Treningsprinsipper.  
- Mental trening.  
- Basistrening.  
- Sosial trening.

\* Treningstøy og joggesko må medbringes til søndag 24. april.

Sted: CHRISTIANIA ATLETKLUBB sine lokaler ved Fyrstikkbakken 7, 0667 Oslo.

**DEL 3:**Lørdag-søndag 7-8. mai. Dagtid lørdag og søndag.   
- Historikk.  
- Organisasjon og lovverk.  
- Teknikkinnlæring.  
- Filosofi.  
- Rykk.  
- Støtvending.  
- Overstøt.  
- Femkamp.  
- Treningsplanlegging.

\* Treningstøy og vektløftersko må medbringes begge dager.

Sted: CHRISTIANIA ATLETKLUBB sine lokaler ved Fyrstikkbakken 7, 0667 Oslo.

**PÅMELDING:**   
Send en e-post til [**fkg@christianiaak.no**](mailto:fkg@christianiaak.no) med følgende informasjon**:**\* Fullt navn:  
\* Fødselsdato:  
\* Postadresse:  
\* E-post :  
\* Klubb:

Husk**:** Kurset er helt GRATIS for vektløftere som er medlem i klubb. Er du ikke allerede medlem kan du ta kontakt med oss for mer info om medlemskap. Om du ønsker å delta på kurset uten medlemskap i vektløfterklubb, så koster det totalt kr. 7 000,- per pers.

Det stilles ingen økonomiske eller andre krav til deltakere, men for å få utsendt kursbevis fra Norges Vektløfterforbund, må 45 timer med trenerarbeid i registrert klubb dokumenteres. På Christiania Atletklubb vil vi ha faste fellesøkter hvor kursdeltakere vil få mulighet til å praktisere disse timene. Vi setter meget pris på all hjelp vi kan få med å skape et best mulig vektløftermiljø i Oslo.

/ Fredrik Gyllensten.