



SET YOUR  
BAR HIGH, BE KIND  
AND DO MORE OF  
WHAT MAKES YOU  
STRONGER.  
ELEIKO

# INVITASJON TIL TRENER 1

---

30. - 31. OKTOBER 2021 | SPYDEBERGHALLEN  
13. - 14. NOVEMBER 2021 | SPYDEBERGHALLEN

# Invitasjon til Trener I

Lyst til å trene andre som driver med vektløfting?  
Da er dette noe for **deg!**

**Hvor:** Stasjonsgata 35, 1820 Spydeberg

**Kursinstruktør:**

Egon Vee-Haugen | egonveehaugen@gmail.com

**Tid:** kl. 09 - 15 begge dager | lunsj inkludert

**Frist for påmelding:** 24. september 2021



*Et helt gjennomført Trener I kurs vil gi trenerkompetanse for trenere som leder treninger innen Norges Vektløfterforbund. Fokus i dette kurset er **selve** trenerollen.*

**Modul I: Egenstudiet i forkant**

**Modul II: 30 - 31. oktober 2021**

**Modul III: 13 - 14. november 2021**

---

TRENER 1 BESTÅR AV **TRE** MODULER, SAMT ÉN PRAKSISDEL (45 TIMER) ETTER FULLFØRT MODUL III

**Modul I :**

Trenerløypa: E - lærings kurs som **må** fullføres før modul II. E - læringen legger vekt på hvordan planlegge, gjennomføre og evaluere idrettsaktivitet i idrettslaget med fokus på utøveren i sentrum.

Fullføres [her](#)

**Modul II :**

Grunnprinsipper i treningsledelse, aldersretaltert trening, pedagogiske prinsipper og verdier er blant temaene som dekkes her.

Påmelding [her](#).

**Modul III :**

Vektløfterspesifikk del. NVFs historie, NVFs organisering, lover, førstehjelp, spesifikk basistrening og treningsplanlegging.

Påmelding [her](#).

**Etter kurset:**

Deltakerne skal etter endt kurs kunne bedømme øvelsesmomentene (rykk og støt) i tråd med nasjonale og internasjonale regler i en konkurransesituasjon. De skal være i stand til å praktisere som rettferdige dommere ved vektløfterkonkurranser.



Vennlig hilsen  
Asta Rønning Fjærli – Utdanningsansvarlig  
[vektloftingost@gmail.com](mailto:vektloftingost@gmail.com)