



Basis trening er en undervurdert trening, den kan brukes fra barneidrett opp til senior trim. Basistrening handler om å trene fysiske egenskaper som utholdenhet, styrke, koordinasjon, bevegelse, motorikk og rytme. Treningen kan brukes i alle aldergrupper og på alle nivå fra toppidrett til barneidrett. I treningen bruker en egen kroppsvekt og små hjelpemidler for å trene og stabilisere grunnmuskulaturen. Målet med basistrening er å bedre prestasjonsnivået og å redusere skadeforekomsten. Basis trening er et fint alternativ til særvidretten .

Målgruppe

Trenere, utøvere, trenere i barneidrett, foreldre ansatte SFO, skole og andre interesserte.

Læringsmål

Kurset kompetanse om basistrening. Hvordan en organiserer treningen. Kurset er grunnleggende og idrett spesifikke kurs vil komme som en "videreutdanning"

Kursinnhold

Generell basistrening av stabiliserende styrke og koordinasjon
Trenrollerollen; Hvordan å planlegge og tilrettelegge basistrening
Praktiske eksempler på oppvarming, basistrening av generell styrke, utholdenhet og bevegelse: Øvelser; Bruk av utstyr; Lage løyper, stasjoner, lek, mv.

Dato og sted	14.oktober 2015, Vikinghuset i Steingt 100, Eiganes
Tidspunkt	18.00-21.00
Kurslærer	Stine Emilsen fysioterapeut, basistrener for elver i TMT på St. Svithun videregående skole. Leder for Viking FK barne - og ungdomsavdeling
Pris	Kr. 500,- en får faktura ved påmelding
Påmelding	Meld deg på her
Påmeldingsfrist	7. Oktober 2015

Det er maks 20 plasser så vær rask med påmelding.