

# *Norges Roforbund*

## **TRENER I KURS 2014, timeplan og påmeldinger**

Til: deltagere og forelesere / instruktører

**Kurset vil bli gjennomført etter ny modell og gjennomføres over to helger:  
14. – 16. februar på Toppidrettssenteret i Oslo og 4. – 6. april på Toppidrettssenteret,  
Sogn Bad og i Christiania Roklub**

Begge kurshelger vil starte fredagen kl 1800 og avsluttes søndagen ca kl 1630

Kurset passer for trenere som har blitt sertifisert som nybegynnerinstruktører, for aktive og tidligere aktive roere som er trenere eller hjelper til i roklubbene, og for trenere som ikke har Trener I kurs fra før.

Påmeldinger og timeplan for andre (og første) kurshelg nedenfor.

**NB: En del av kurset er praktisk. Ta med klær for å benytte i svømmebasseng, ute på Christiania Roklub, for å ro ute og i følgebåt.**

Utgifter til kurset må dekkes av klubbene og/eller deltakerne. Reisefordeling vil bli benyttet og dermed vil reiseutgiftene bli de samme for alle. Kursavgift: kr 1000 pr helg, faktureres klubbene i etterkant.

**Evt. spørsmål til Åke Fiskerstrand: [akefisk@online.no](mailto:akefisk@online.no) eller 90 85 05 26**

**Vel møtt til kurshelger i 2014  
Utviklingsprosjektet  
Åke Fiskerstrand**

## TIMEPLAN ANDRE DEL 4. - 6. APRIL

**Frammøte i møterom Norsk Tipping (NT) på Toppidrettssenteret fredag 4.4. kl 1800**

<b>Fredag 4.4.</b>			
<b>Tid</b>	<b>Sted</b>	<b>Emne</b>	<b>Foreleser</b>
1800 – 1815	NT	Informasjon	Åke Fiskerstrand
1815 – 2000	NT	Kosthold og ernæring for unge roere	Christine Helle
2000 – 2030	Kantine	Middag	
2030 – 2130	NT	Hvordan anvende kunnskap om ernæring i egen praksis, gruppeoppgaver	Åke Fiskerstrand
<b>Lørdag 5.4.</b>			
0900 – 1045	NT	Regattakunnskap	Anne Cathrine Hunstad
1100 – 1230	NT	Mental trening	Anne Frøyen Fylling
1230 – 1315	Kantine	Lunch	
1345 – 1645	Sogn Bad	Livredning & HLR	Bjørn Harald Olstad
1715 - 1815	NT	Sikkerhet	Åke Fiskerstrand
1830 - 1900	Kantine	Middag	
1930 - 2100	NT	Hvordan anvende regattakunnskap, kunnskap om mental trening, sikkerhet, HLR og livredning i egenpraksis, gruppeoppgaver	Åke Fiskerstrand
<b>Søndag 6.4.</b>			
0900 – 1100	NT	Teori rigging & roteknikk	Åke Fiskerstrand
1100 – 1145	Kantine	Lunch	
1300 – 1600	CR	Innstilling av romateriell / nybenytterprogresjonen & roinstruksjon	Åke Fiskerstrand, Per Helge Brun Svendsen, Tale F. Gjørtz
1600 – 1615	CR	Oppsummering og avslutning	Åke Fiskerstrand

For sertifisering som Trener 1 kreves gjennomført kurs og minst 45 timers dokumentert trenerpraksis i roing etter kurset.

Påmeldinger:

Navn	Klubb	Adresse	Overnatting
Truls Skjønhaug	Sarpsborg Roklubb		X
Andreas Harnes	Fredriksstad Roklubb		X
Christine Høivik	Aalesunds Roklub		
Anne Line Hexeberg Henriksen	Drammen Roklubb		X
Simen Moe Johnsen	Drammen Roklubb		

Frode Hynne	Sandefjord Roklubb		X
Morten Grepperud	Ormsund Roklubb		
Halvor Grepperud	Ormsund Roklubb		
Antje Peine	Ormsund Roklubb		
Geir Wevang	Trondhjems Roklubb		X
Solveig Berthung	Trondhjems Roklubb		X
Magnus Fossum	Trondhjems Roklubb		X
Maarten van Keulen	NSR		
Thomas Furuvarp	Haldens		X (del 2)
Adrian Ø. Liaklev	Haldens		X (del 2)
Oskar Van Etten Jaren	Haldens		X (del 2)

### TIMEPLAN FØRSTE DEL 14. – 16. FEBRUAR

**Frammøte på Toppidrettssenteret møterom Norsk Tipping (NT) fredag 14.2. kl 1800**

<b>Fredag 14.2.</b>			
<b>Tid</b>	<b>Sted</b>	<b>Emne</b>	<b>Foreleser</b>
1800 – 1815	NT	Informasjon	Åke Fiskerstrand
1815 – 1930	NT	Norsk Idretts verdigrunnlag og retningslinjer for ungdomsidrett	Kathrine Godager, NIF
1930 – 2000	Kantine	Middag	
2000 – 2100	NT	Hvordan anvende kunnskap om verdigrunnlaget og retningslinjene i egen praksis, gruppeoppgaver	Åke Fiskerstrand
<b>Lørdag 15.2.</b>			
0900 – 1030	NT	Antidopingarbeid i Norge	Reidunn Hallan, ADN
1045 – 1145	NT	Hvordan utvikle beredskap mot doping og antidopingholdninger i eget treningsmiljø, gruppeoppgaver ADN's e-læringsprogrammer	Åke Fiskerstrand
1145 – 1230	Kantine	Lunch	
1230 – 1400	NT	Langsiktig utvikling av unge roere	Åke Fiskerstrand
1415 – 1545	NT	Fysisk trening for unge roere	Åke Fiskerstrand
1600 – 1800	NT	Praktiske øvelser i løfteteknikk, styrketrening og trening på roergometer	Vebjørn Vingsand, Tale F. Gjørtz. Åke Fiskerstrand
1830	Kantine	Middag	
<b>Søndag 16.2.</b>			
0900 – 1030	NT	Trenerrollen og foreldrerollen	Åke Fiskerstrand
1045 – 1145	NT	Hvordan anvendekunnskap om trenerrollen og foreldrerollen i egen praksis, gruppeoppgaver	Åke Fiskerstrand

<b>1145 – 1230</b>	<b>Kantine</b>	<b>Lunch</b>	
<b>1230 – 1330</b>	<b>NT</b>	<b>Roidrettens historie og organisering</b>	<b>Åke Fiskerstrand</b>
<b>1345 – 1545</b>	<b>Trenings- avdeling</b>	<b>Praktiske øvelser i basistrening og bevegelighet</b>	<b>Lene Puntervold, Tale F. Gjørtz</b>
<b>1600 – 1615</b>	<b>NT</b>	<b>Oppsummering avslutning</b>	<b>Åke Fiskerstrand</b>