



Beskrivelse av Instruktørutviklingskurs

Kurset er for deltakere som er 14 år og eldre (dvs. fyller 14 år i kursåret). Kurset består av 16 skoletimer teknikk-læring og 4 skoletimer teori. Den er beregnet på deltakere som ønsker å lære rykk og støt. Kurset har som formål at deltakerne selv skal kunne lære bort grunnleggende vektløfterteknikk til ungdom eller andre som vil lære vektløfting.

Kursets innhold er:

- Barne- og ungdomsbestemmelser og retningslinjer (30 min)
<https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/>
- Oppvarming: hensikt og hvordan (1 time)
- Ernæring og antidoping (1 time)
<https://www.olympiatoppen.no/fagomraader/idrettsernaering/page1016.html>
- Basistrening (30 min)
<https://www.olympiatoppen.no/fagomraader/trening/basistrening/page127.html>
- Teori om teknikkinnlæring inkludert 5-kamp (1 time) – vi anbefaler å bruke pensum til Trener 1, del 3 (vektløfterspesifikk del)
- Teknikkinnlæring i praksis (16 timer)