

Kursplan trener 1



**NORGES
DANSEFORBUND**



Mål

Delkurs 1- Dansetreneren (Modul 1-9)

Hovedmål:

Deltakerne skal ved gjennomført kurs ha tilegnet seg grunnleggende kunnskap om idrettens syntesefag, og ha forståelse for hvordan de tar i bruk kunnskapen i praksis som trener for dansere på et begynnernivå.

Delmål:

Deltakerne skal:

- Ha kjennskap til organisasjonsoppbyggingen og hvilket ansvar de ulike organisasjonsleddene har i norsk idrett.
- Ha en grunnleggende forståelse for praktiske konsekvenser av menneskets vekst og utvikling.
- Være i stand til å gi konstruktiv veiledning til utøverne
- Ha kunnskap om hvordan man kommuniserer med barn og ungdom
- Ha forståelse for, å være i stand til å anvende grunnleggende pedagogiske prinsipper og undervisningsmetoder.
- Være bevisst på egen trenerrolle og praksis som trener, samt egen væremåte og atferd.
- Kunne skape gode betingelser for læring gjennom et godt læringsklima.
- Være et godt forbilde og skape trygghet og trivsel for utøverne.
- Sørge for mestring og ulike opplevelser som bidrar til å skape motivasjon.
- Kunne tilrettelegge trening på en måte som skaper hensiktsmessig danseaktivitet.
- Ha grunnleggende kunnskap om hvilke fysiske egenskaper som er viktig i dans.
- Kunne treningsøvelser som gir funksjonell trening av fysiske egenskaper for utøvere på nybegynnernivå.
- Ha grunnleggende kunnskap om treningsplanlegging.
- Ha kjennskap til tilrettelegging av dans for funksjonshemmede
- Ha kjennskap til idrettskader og kunnskap om skadebehandling.
- Kunne utføre grunnleggende HLR (Hjerte- og lungeredning)

Delkurs 2 - Dans, musikkklære og koreografi (Modul 10-12)

Hovedmål:

Ved gjennomført kurs skal deltakeren ha kunnskap og forståelse til å kunne lære bort det mest grunnleggende av dans, musikkklære og koreografi i sin valgte dansegren til utøvere på et begynnernivå.

Delmål:

Deltakeren skal etter gjennomført kurs:

- Kunne gi innlæring av grunnleggende tekniske ferdigheter i valgt dansegren.
- Utvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper for utøvere på begynnernivå, og å ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.
- Kunne planlegge å gjennomføre treningsøkter/timer for grupper på begynnernivå i valgt dansegren.
- Forstå, forklare og vise de grunnleggende ferdighetene i valgt dansegren, med praktiske eksempler på passende utvalg av øvelser for nybegynnere.
- Kunne anvende en metodisk progresjon av grunnleggende ferdigheter.
- Være i stand til å gi konstruktiv veiledning til utøverne.

- Sørge for mestring og ulike opplevelser som bidrar til å skape motivasjon.
- Kunne tilrettelegge trening på en måte som skaper hensiktsmessig danseaktivitet.

Delkurs 3 - Instruksjon i praksis og eksamen (Modul 13-14)

Hovedmål:

En autorisert trener 1 skal være i stand til å:

- Gi innlæring i grunnleggende tekniske ferdigheter i valgt dansegren.
- Utvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper for utøvere på begynnernivå, og å ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.

Delmål:

- Kunne tilrettelegge fornuftig trening for nybegynnere i valgt dansegren
- Kunne benytte enkel korreksjonsmetodikk i undervisningen
- Være i stand til å gi konstruktiv veiledning til utøverne
- Ha kunnskap om hvordan man kommuniserer med forskjellige målgrupper/aldersgrupper
- Kunne legge opp trening med fornuftig, gradvis progresjon
- Mestret trenerrollen, og kunne videreformidle sin kunnskap i valgt dansegren til nybegynnere på en hensiktsmessig måte.

Innhold

Trener 1 i dans er et kurs i 3 deler, og er det første trinnet i trenerløypa.



Det første delkurset består av fellesidrettslige fag som er sentrale for alle trenere, uavhengig av hvilken gren de skal bli trener i.

På delkurs 2 og 3 velger deltakeren dansegrenen han/hun ønsker trener 1- autorisasjon i. Med danseforbundets oppbygging av trener 1- utdanning blir det lettere å utdanne seg i flere dansegrener. Når du har gjennomført delkurs 1 har du muligheten til å ta delkurs 2 og 3 i flere grener, og på den måten bli sertifisert trener 1 i mange dansegrener.

De 3 delkursene består av 14 moduler. De grenspesifikke modulene kan variere noe i varighet fra gren til gren.

Målgruppe

Målgruppen er deltakere over 15 år som ønsker å være dansetrener for nybegynnere og/eller litt øvede utøvere, med hovedvekt på barn og ungdom.

Moduloppbygging:

Delkurs 1- Dansetreneren

Modul 1- Idrettens organisering		0,5t
Modul 2- Trenerrollen og pedagogikk	Teori og e-læring	3,5 t+ 2 t.
Modul 3- Aldersrelatert trening	Teori og e-læring	3 t+ 2 t.
Modul 4- Treningslære og treningsplanlegging	Teori og praksis	8 t.
Modul 5- Idrettens barnerettigheter	E-læring	2 t.
Modul 6- Idrett uten skader	E-læring	2 t.
Modul 7- Idrett for funksjonshemmede	E-læring	2 t.
Modul 8- Førstehjelp	Teori og praksis	1 t.
Modul 9- Teoretisk eksamen	Teori	

Delkurs 2- Dans, musikk-lære og koreografi (i valgt dansegren)

Modul 10- Dans	Teori og praksis	6 t.
Modul 11- Musikk-lære	Teori og praksis	3 t.
Modul 12- Koreografi	Teori og praksis	6 t.

Delkurs 3- Instruksjon i praksis og eksamen (i valgt dansegren)

Modul 13- Instruksjon i praksis	Praksis	8 t.
Modul 14- Praktisk eksamen/ fagprøve	Teori og praksis	1 t.

Vurdering og eksamen

På delkurs 1 er det krav om bestått praktisk gruppeoppgave og NIFs e-læringsmoduler utviklet for trener 1: <https://kurs.idrett.no/>

samt gjennomføring av «Ren Utøver» et e-læringsprogram fra Antidoping Norge.

E-læringsmoduler:

- ✓ **Trenerrollen Trener 1**
- ✓ **Barneidrettens Verdigrunnlag**
- ✓ **Idrett uten skader**
- ✓ **Aldersrelatert trening 1**
- ✓ **Paraidrett**
- ✓ **Ren Utøver – fra Antidoping Norge**

På delkurs 3 er det praktisk eksamen/fagprøve i valgt dansegren.

Eksamener blir gradert som: Ikke bestått, Akseptabelt, Bra og Meget bra.

Praksiskrav

Trener 1: 45 t.

Kursbevis og diplom sendes ut til trenere så fort praksis er godkjent.

Krav til obligatorisk undervisning

For å bli godkjent trener 1 må 80 % av kurset være gjennomført. Norges Danseforbund anbefaler at kursdeltakeren gjennomfører alle modulene.

Pensum

- Kompendium Trener 1 delkurs 1
- Kompendium Trener 1 delkurs 2 og 3 (7 grener, 7 kompendier)

Ansvar for kurs og gjennomføring

Norges Danseforbund har ansvar for kurs og gjennomføring av disse.

Krav for opptak

Nedre aldersgrense på alle trener 1 sine delkurs er det året man fyller 16 år. Deltakeren må være medlem i en av NDs medlemsklubber.

Det er krav om at delkursene tas i rekkefølge, og består før man kan ta neste delkurs.