

Våre kurslærere og klubbveiledere

Giske Vik

Vibeke Vike

Mette de Korte

Trine Thielemann

Per Olve Tobiassen

Ann-Kristin Aanstad

Brage Engeseth Rødal

Espen Forfang Paterson

Knut Harald Sommerfeldt

Dag Hallvard Endresen Kallåk

Hanne-Kristin B. Kvarme

Anne-Lise Andreassen

Bjørn-Tore Løvtangen

Lars Rune Haslestad

Trond Petter Austad

Benedikt Nødland

Øyvind Thorsen

Therese Kielich

Sigurd Roestad

Marius Dokka

Sissel Gulaker

Stine Bæra

For bestilling av kurs ta kontakt med Hanne-Kristin Kvarme:

Hanne-Kristin.Kvarme@idrettsforbundet.no

mob.nr.: 977 35 618

NORGES
IDRETTSFORBUND
Buskerud idrettskrets



IDRETTENS KURSTILBUD KLUBBUTVIKLING OG KURS

Kursoversikten ligger tilgjengelig på våre nettsider:

www.buskerudidretten.no - trykk på «Kurs»

Klubbesøk

Hvordan står det til i klubben? Har klubben behov for kurs/ utvikling? Andre behov for støtte og hjelp? Hva kan idrettskretsen bidra med for klubben?

Målgruppe: Hovedstyret

Start og oppfølgingsmøte

Klubbutviklingsprosess for å bevisstgjøre, igangsette tiltak og sikre fremdrift i klubben. Flere personer får et økt eierskap til klubben og driften.

Målgruppe: Alle klubbens medlemmer
Pris: kursavgiften dekkes av BIK

KlubbAdmin

Tar for seg idrettens nye og enkle løsning for medlemsadministrasjon.

Målgruppe: Medlemsansvarlige i IL/grupper i IL

Pris: Kursavgiften dekkes av BIK

Økonomistyring i idrettslag

Fokus på gjeldende regnskapsregler, øk.styrings- og rapporteringsrutiner.

Målgruppe: kasserer og regnskapsfører

Pris: Kursavgiften dekkes av BIK

Tilrettelegging av paraidrett for barn og unge med funksjonsnedsettelse

Fokus på ulike aktiviteter, utstyr, hjelpemidler og barneidrettsbestemmelsene. Teori, men mest praktiske øvelser.

Målgruppe: Tillitsvalgte IL, SK, IR, skole, helsevesen

Pris: 200,- medl av IL / 400,- utenfor IL

Anlegg generelt

Idrettslag vil få grunnleggende kompetanse i utvikling, drift og vedlikehold av ulike typer anlegg.

Målgruppe: Tillitsvalgte IL, særkretser og idrettsråd

Pris: Kursavgiften dekkes av BIK

Klubbens styrearbeid i praksis

Det er ikke vanskelig å sitte i idrettslagets styre – hvis man yter en liten innsats i å sette seg inn i de grunnleggende rammebetingelsene som finnes. Da blir det faktisk enkelt. Samtidig gir en økt forståelse av "spillereglene" deg trygghet i rollen som styremedlem - eller leder.

Pris: Kursavgiften dekkes av BIK

Basistrening

Et praktisk kurs i basisferdigheter som spenst, hurtighet, koordinasjon, styrke og bevegelighet. Dette er ferdigheter som må ligge i bunn hos alle idrettsutøvere.

Målgruppe: Trenere og utøvere

Pris: 300,-

Aktivt kosthold

En innføring i grunnleggende ernæring, kostholdsanbefalinger for idrettsutøvere og hvordan man bør spise både før, under og etter trening for å prestere optimalt

Målgruppe: Trenere, utøvere og foreldre

Pris: 300,-

Aktivitetsleder i Barneidrett Modul 1

Mål og verdier i barneidretten. 2 timer teori og 2 timer praksis.

Målgruppe: Trenere og ledere i idrettslag, skole og SFO

Pris: 150,-

Aktivitetsleder i Barneidrett Modul 2

Barns utvikling og lekens betydning. 2 timer teori og 2 timer praksis.

Målgruppe: Trenere og ledere i IL og skole

Pris: 150,-

Aktivitetsleder i Barneidrett Modul 3

Trenerrollen i barneidretten og miljøtilrettelegging. 2 timer teori og 2 timer praksis.

Målgruppe: Trenere og ledere i IL og skole

Pris: 150,-

Aktivitetsleder i Barneidrett Modul 4

Tilvenning og opplæring til idrett og planlegging. 2 timer teori og 2 timer praksis.

Målgruppe: Trenere og ledere i IL og skole

Pris: 150,-

Aktivitetslederkurs i barneidrett

Modul 1-4 holdes over to kvelder/dager: 16 skoletimer med teori og praksis

Målgruppe: Trenere og ledere i IL, skole

Pris: 600,- medl av IL / 800,- utenfor IL

Idémyldring barneidrett

Kurset er et praktisk kurs som skal gi nye idéer og motivasjon til organisering av god fysisk aktivitet for barn.

Målgruppe: Trenere og ledere i IL, skole

Pris: 300,-

Idrettsskader modul 1:

forebyggende tiltak

Forebyggende tiltak av idrettsskader:

Hva gjøres i dag? Hvilke tiltak er dokumentert? Når er utøveren klar til å gjenoppta sin idrett etter skade?

Målgruppe: Trenere og utøvere

Pris: 300,-

Idrettsskader modul 2: akutt skade

Hva skjer i praksis ved akutt skade? De vanligste skadene. Skade mekanismer. Opptrening.

Målgruppe: Trenere og utøvere

Pris: 300,-

Idrettsskader modul 3: teipe-teknikker

Gjennomgang av teipe-teknikker som deltakerne kan prøve i praksis: Ankel og kne. Ligamentskader. Rygg og skuldre.

Målgruppe: Trenere og utøvere

Pris: 300,-

Grunnleggende førstehjelp

Består av teori og praktiske øvelser.

Målgruppe: Trenere, utøvere i alle idretter, foreldre og andre interesserte

Pris: 300,-

Lederkurs for ungdom

Et kurs for ungdom (15-19 år) i lederverv i ulike deler av klubbarbeidet i norsk idrett. Ungdommene får relevant kompetanse til å delta aktivt der beslutningene tas i de ulike organisasjonsleddene.

Pris: 1000,-