

# Pensum

Anbefaler at dere setter dere inn i obligatorisk pensum før oppstart av kurset.

## Obligatorisk pensum

### Litteratur:

- Klatring og idrettsskader - Trenerutdanningen i Norges klatreforbund
- Kompendium: Klatring barn og ungdom – 67 sider
- Kompendium: Klatring og funksjonsnedsettelse – 26 sider
- Barneidrettstreneren (2. utgave) – Kapittel 1-5 (**blir delt ut på kurset, må derfor ikke være lest på forhånd**)
- Utviklingstrappa
  - o Introduksjon – 3 sider
  - o Trinn 1-3 – 9 sider
  - o Livslang klatrer
  - o Ulike roller i utviklingsprosessen ol. – 4 sider
- Artikkel: Ung og ivrig. Stein Tronstad – 2 sider

### Presentasjoner:

- Organisering av idretten og verdibasert trenerskap

### E-læring:

- [Barneidrettens verdigrunnlag](#)
- [Aldersrelatert trening 1](#)
- [Trenerrollen – trener 1](#)
- [Idrett uten skader](#)

### Verktøy:

- [Skadefri.no/idretter/klatring](http://Skadefri.no/idretter/klatring)
- [Klatreøkta](#)

## Videre lesning (ikke obligatorisk)

Dette pensumet er ikke en del av kurset, men er relevant for trener av barn og ungdom som ønsker å

fordype seg videre.

- Utvikling av unge utøvere – Olympiatoppens utviklingsfilosofi og praktiske råd fra

fagavdelingene - 20 sider

- [Den coachende trener 1 \(2. utgave\)](#)

- [Den coachende trener 2](#)

- [Ungdomstreneren](#)