

## Basistrening

**Basisferdigheter er ferdigheter som må ligge i bunn hos en hver utøver uansett idrett. Styrke, spenst, koordinasjon, utholdenhet, bevegelighet er noen av elementene.**

Olympiatoppen har i mange år jobbet med dette. Flere og flere utøvere og lag på høyere nivå bruker mye av treningstiden på trening av basisferdigheter.



Vi ønsker at denne kunnskapen også skal komme klubber og skoler i vårt fylke til gode og har derfor satt opp en 3 timers kveldsøkt.



**Praktisk økt, still opp i treningstøy.**

### Målgruppe:

Trenere, leder, aktive, lærer, studenter

### Kurslærer:

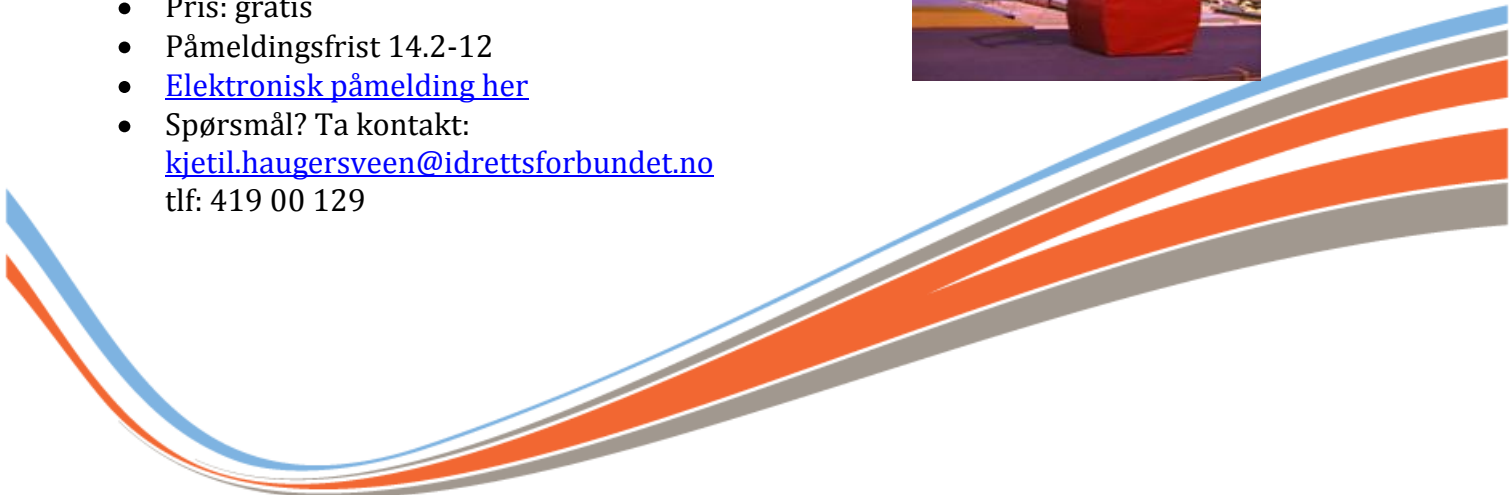
**Jon Aase, basistreningens "far" på Olympiatoppen** – Når vi setter opp kurs for trenere og aktive i Telemark ønsker vi og ha kvalitet og det får dere også denne gangen. Vi har vært så heldige å nok en gang få Aase en tur til Telemark. Aase er til daglig ansatt på Olympiatoppen.



Økta kommer i stor grad til å dreie seg om styrke av mage rygg, stabiliserings muskulatur som er viktig i absolutt alle idretter.



- Tid: 16.2-10 kl. 18-21
- Sted: Eidangerhallen, Porsgrunn
- Kurslærer: Jon Aase
- Pris: gratis
- Påmeldingsfrist 14.2-12
- [Elektronisk påmelding her](#)
- Spørsmål? Ta kontakt:  
[kjetil.haugersveen@idrettsforbundet.no](mailto:kjetil.haugersveen@idrettsforbundet.no)  
tlf: 419 00 129



NORGES  
IDRETTSFORBUND  
Telemark idrettskrets

