

## **MOTORIKK OG FERDIGHETSUTVIKLING**

**TERTNES VGS, TIRSDAG 31.mai 2022, KL.17.30-20.30**



Du kjenner kanskje til begrepet «basistrening»? Motorikk- og ferdighetsutvikling er en videreutvikling av dette - i retning økt fokus på *spesifisitet* og *tilrettelegging for læring*. Det er en treningsform som er en viktig bestanddel av treningshverdagen til utøvere på alt fra aldersbestemt nivå til elitenivå. **Treningen har til hensikt er å utvikle evnen til gode bevegeløsløsninger, samt å utvikle evnen til tilpasset bruk av disse løsningene - innenfor idrettens rammer**

**I løpet av workshopen ønsker vi å belyse:**

- Hva motorikk og ferdighetstrening er
- Hvordan vi innenfor eksisterende treningsrammer kan implementere denne treningsformen

Målet er at man etter fullført workshop har grunnlag for å kunne planlegge og gjennomføre motorikk- og ferdighetstrening for sine utøvere/elever

**Målgruppe:** Trenere for unge og etablerte utøvere, fra alle idretter, kroppsøvingslærere og andre som er interessert i utvikling av teknikk, motorikk og ferdigheter.

Workshopen blir ledet av Lars-Arne Andersen, fagkonsulent i Olympiatoppen og ansvarlig for motorikk- og ferdighetsutvikling i Olympiatoppen Vest. Han har til daglig oppfølgingsansvar for utøvere fra bl.a svømming, roing, skøyter, triatlon, friidrett og breaking.

**Påmelding:** er bindende og skjer ved å følge denne linken:

**Påmeldingsfrist:** Mandag 30.mai kl.12.00

**Tid:** Tirsdag 31.mai 2022 kl.17.30-20.30

**Sted:** Basishallen, Tertnes vg skole, Tertnesveien 29, 5113 Tertnes

**Pris:** kr.750,- pr. deltager, betaler via vipps #10892 (merk med navn)

**Spørsmål vedrørende workshop :** ikke nøl med å ta kontakt om du lurer på noe:  
[larsarne.andersen@olympiatoppen.no](mailto:larsarne.andersen@olympiatoppen.no)