



Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
DK – 2605 Brøndby
Tlf.: +45 43 26 27 28
Fax: +45 43 26 27 29

Hjemmeside: www.bueskydningdanmark.dk
E-mail: info@bueskydningdanmark.dk

Spot trænerkursus: Tekniks træning 11. november 2017 i Kgs. Lyngby

Målgruppe:

Bueskydning Danmarks spotkursus *Teknisk træning med fokus på bueskydning*, retter sig mod trænere som ønsker indsigt og forståelse af den tekniske trænings baggrund og grundelementer. Kurset introducerer dig til de forskellige temaer, fx biomekanik, neurofysiologi, læring og teknologi.

Indhold og varighed:

Kurset er et 8 timers kursus, hvor du får et grundigt indblik i de mekanismer, der påvirker udøverens præstation til træning og under konkurrence. Kurset introducerer dig til de forskellige temaer:

- Udvikling & Udviklingshjulet
- Motorik & koordination
- Tekniske hjælpemidler

Udbytte:

Idrættens fire grundpiller er: **Fysiologi, psykologi, taktik og teknik**. Tilsammen danner de fundamentet for en analytisk tilgang til idrætten. Du vil blive bevidst om din rolle som formidler, og hvordan du kan håndtere nogle af de udfordringer, som opstår mellem dig og dine udøvere, når der skal arbejdes med tekniske færdigheder. Endelig vil du få inspiration til at udvikle og planlægge dit tekniske arbejde med udøverne

Bueskydning Danmark uddannelsesplan:

Sporkurset *Teknisk træning med fokus på bueskydning* er en del af BD uddannelsesplan, og indgår i uddannelsesstrukturen under Danmarks Idrætsforbunds T2 kursus. Kursets timer er pointgivende for diplomtræneruddannelsen.

Kursusafgift:

Deltagergebyr på kr. 350,- pr. deltager betales inden kurset, og indbetales på Bueskydning Danmarks konto: 5510-0726835640 (HUSK at skrive deltagerens navn og kursusnavn på indbetalingen).

Tid og sted:

Kurset arrangeres i samarbejde med Lyngby Bueskyttelaug, og afvikles lørdag den 11. november 2017 kl. 10-18 på adressen: Lyngby Hallen, Lundtoftevej 53, 2800 Kgs. Lyngby

Forplejning:

Kurset indeholder, formiddagskaffe, frokost og drikke og eftermiddagskaffe. Du skal derfor ikke selv medbringe drikke eller spise.

Tilmelding:

Du tilmelder dig dette kursus på mail: konsulent@bueskydningdanmark.dk senest den 19. oktober 2017. HUSK at skrive navn og forening på din tilmelding. **Din tilmelding er bindende!**

Underviser på kurset: Peter Raffalt, DIF instruktørkorps

