



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

Hjemmeside: [www.bueskydningdanmark.dk](http://www.bueskydningdanmark.dk)  
E-mail: [info@bueskydningdanmark.dk](mailto:info@bueskydningdanmark.dk)

## Grundtræner - Modul B

### 19. januar 2020 i Lyngby, kl. 10-18

#### Målgruppe:

Bueskydning Danmarks Grundtrænerkursus, retter sig mod alle personer som ønsker værktøjer, indsigt og forståelse for træning af begynder samt let-øvede bueskytter.

Den primære målgruppe for kurset er Ung-trænere, trænere eller forældre med et gennemført 1-2-Træner Bueskydnings kursus.

#### Grundtræner – Modul B:

Modul B er en del af hele grundtræneruddannelse hos Bueskydning Danmark der er sammen sat af:

Grundtræner – Modul A: Teknik

**Grundtræner – Modul B: Udstyr og trimning (Dette kursus)**

Grundtræner – Modul C: Mental og fysisk træning

Danmarks Idrætsforbunds – Træner 1

#### Grundtræner – Modul B - Indhold og varighed:

Modulet er på 7 undervisningstimer med fokus på det basale udstyr.

Kurset omfatter:

- Forklaring på de forskellige buetyper
- Forskel mellem udstyr
- Basis set up af nyt udstyr
- Valg af pile i forhold til træklængde & pundstyrke

Kurset er et delvis aktivt kursus. Du vil således allerede på kursusdagen være aktiv i funktionen som træner.

Medbring derfor gerne:

- Papir og skriveredskaber
- Evt. egen fingerlap
- Tøj til træningssituation

#### Forplejning:

Der vil på kurset blive serveret formiddagskaffe/te, frokost & kildevand og eftermiddagskaffe. Du skal derfor ikke selv medbringe madpakke til frokost.

#### Tid og sted:

Kurset arrangeres i samarbejde med Lyngby Bueskyttelaug, og afvikles den 19. januar 2020 i klubbens faciliteter på adressen: Lundtoftevej 53, 2800 Kongens Lyngby. Kurset afvikles fra klokken 10-18.





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

Hjemmeside: [www.bueskydningdanmark.dk](http://www.bueskydningdanmark.dk)  
E-mail: [info@bueskydningdanmark.dk](mailto:info@bueskydningdanmark.dk)

#### **Kursusafgift:**

Deltagergebyr for Bueskydning Danmark medlemmer er på kr. 800,- pr. deltager, deltagergebyr for ikke Bueskydning Danmark medlemmer er på kr. 1.300,- pr. deltager. Der betales inden kurset, og indbetales på Bueskydning Danmarks konto: 5510-0726835640 (HUSK at skrive navn og kursus på indbetalingen).

#### **Tilmelding:**

Du tilmelder dig dette kursus på mail: [info@bueskydningdanmark.dk](mailto:info@bueskydningdanmark.dk) senest den 5. januar 2020. HUSK at skrive navn, kontaktemail og forening på din tilmelding. **Din tilmelding er bindende.** Der er max plads til 18 kursister på dette kursus.

#### **Underviser på kurset:**

Bueskydning Danmark instruktør Rasmus Fogt.

#### **Bueskydning Danmark uddannelsesplan:**

Grundtræner – Modul B er en del af Bueskydning Danmarks uddannelsesplan, og indgår i uddannelsesstrukturen for trænere. Dette kursus bliver afviklet efter den nye model. Materialet for ATK BUE ligger til grund for en del af kursusmaterialet.

