



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

Grundtræner - Modul C

7. februar 2021 i København, 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 C:

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

Grundtræner – Modul A: Teknik

Grundtræner – Modul B: Udstyr og trimning

Grundtræner – Modul C: Mental og fysisk træning (Dette kursus)

Danmarks Idrætsforbunds – Træner 1

Grundtræner – Modul C - Indhold og varighed:

Modulet er på 7 undervisningstimer med fokus på basal fysisk træning for bueskytter, samt mental tilgang til træning.

Kurset omfatter:

- Gennemgang af forskellige typer fysisk træning
- Sammensætning af øvelser
- Det positive træningsmiljø
- Træneren som motivator

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

Medbring derfor gerne:

- Papir og skriveredskaber
- Lyst til at lære
- 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 Københavns Bueskyttelaug, og afvikles den 7. februar 2021, kl. 10-18 i klubbens lokaler på adressen: Grøndal multicenter - Hvidkildevej 64, 2400 København NV.





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

Kursusafgift:

Deltagergebyr for personer som er medlem af en klub under Bueskydning Danmark er på kr. 600,- pr. deltager, deltagergebyr for personer som ikke er medlem af en klub under Bueskydning Danmark er på kr. 1.100,- 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 senest den 24. januar 2021. 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 C 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.

