



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

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

Grundtræner - Modul C

23. marts 2025 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 Hillerød Bueskyttelaug, og afvikles den 23. marts 2025, kl. 10-18 i klubbens indendørslokaler på adressen: Grøndal Multicenter, Hvidkildevej 64, 2400 København NV. På 1. sal.



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

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

Kursusafgift:

Deltagergebyr for medlemmer af en klub under Bueskydning Danmark, er på kr. 700,- pr. deltager.

Betalingen sker ved tilmelding.

Er du ikke medlem af en klub under Bueskydning Danmark, er deltagergebyret på 1200,- pr. deltager.

Tilmelding:

Du tilmelder dig dette kursus på DIFs e-lærings platform <https://ie.dif.dk>. Du finder kurset i webshoppen under bueskydning. Betalingen sker ved tilmelding. Sidste tilmelding er den 5. marts 2025.

Du skal benytte samme mail som i Bueskydning Danmarks medlemssystem. Er det første gang du logger på systemet vil din kode automatisk være BueDK2020. Har du problemer med dette, kig i manualen til platformen som ligger på Bueskydning Danmarks kursusplan. Efterfølgende kan du kontakte Bueskydning Danmark på info@bueskydningdanmark.dk.

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.