



Invitation



# 1-2-Træner i Aalborg Judoklub



## Kom og bliv klædt bedre på som hjælpetræner

DJU indbyder til 1-2-Træner kursus i samarbejde med Vejle Judo Klub.

**Lørdag den 4. november 2017 kl. 9.00-17.00 i Aalborg Judoklub**

**Adresse:** Aalborg Judoklub, Konvalvej 22, 9000 Aalborg

## Målgruppe

Alle hjælpetrænere fra 12 år og opefter.

Du skal minimum være graderet eller have andre kvalifikationer, som din træner mener er relevante.

## Formål

At klæde unge eller nye hjælpetrænere på til trænergerningen. Du får værktøjer til at håndtere den praktiske del af trænerjobbet. Du bliver bevidst om, hvad det vil sige at være træner – altså at du både er træner før, under og efter træningen. Du får også konkrete øvelser og lege med hjem – og adgang til en app med video af alt det lærte. Det gør det både sjovere og nemmere at være hjælpetræner.

## Indhold

Kurset vil indeholde både praktiske og teoretiske elementer, og der vil være en del deltagerinvolvering.

## Emner

- Introduktion og præsentation
- Trænerrollen, træningens faser
- Praktisk undervisning
- Refleksioner fra formiddagen
- Hjælpetrænerens rolle
- Opvarmning
- Undervisningsmetode, fejlretning, idrætsskader, sikkerhed
- Praktisk undervisning
- Etikettekultur
- Afklaring af diverse spørgsmål til hjælpetrænerrollen, DJU's Trænerhus, opsamling og afrunding

## Instruktører

Vores dygtige 1-2-Træner instruktører Roland Vogt.

## Tilmelding

Pris pr. kursist: 300 kroner, som dækker let forplejning samt t-shirt, diplom og undervisningsmateriale.

Tilmelding sker via DJUPortalen senest **torsdag den 19. oktober 2017**.

Spørgsmål kan rettes til udviklingskonsulent Karina Sørensen ([karina@dju.dk](mailto:karina@dju.dk), 2310 2922)