

# Trænerkursus 1

## Kursusbeskrivelse

### Hovedformål

Det overordnede mål med Trænerkursus 1 og 2 er: Det er sjovt at dyrke idræt, og derfor skal træneren skabe træning for udøverne (børn og unge), der er god, sjov og spændende.

Kursusforløbet skal give kendskab til og forståelse af idrætsmiljøets og pædagogikkens betydning i undervisningsøjemed og give kursisten en forståelse for foreningens rolle for børnenes og de unges hverdag. Desuden opnås der kendskab til børns og unges fysiske, motoriske, psykiske og sociale udvikling samt de forskellige træningstyper og træningsindvirkning på individet.

Til sidst skal kursusforløbet give den grundlæggende viden der er nødvendig for at kunne påtage sig en trænerrolle i klubben samt give indsigt i de sikkerheds- og ansvarsproblematikker der kan opstå, når man har med børn og unge at gøre.

### Målgruppe

Kurset henvender sig til alle DJU-medlemmer, som kunne tænke sig at fungere som træner for klubbens medlemmer – uanset alder.

### Optagelseskrav

Kurset henvender sig til alle DJU-medlemmer. Kursisten skal have licens og være fyldt 15 år.

### Kursusvarighed og -form

Kurset er opbygget med et e-læringsforløb og en kursusweekend. E-læringsmodulerne bruges som "pre-learning" til kursusweekenden, dvs. at kursisterne har fået en basal viden og kendskab til de følgende områder på T1:

- Børn og unges udvikling
- Trænerrollen

På kursusweekenden vil kursisterne anvende den nye viden fra e-læringsforløbet til at reflektere over deres egen praksis, og hvordan de kan gøre denne endnu bedre. Undervisningen vil være aktiv og involverende via cases og opgaver.

Kurset udbydes hvert år.

## Teoripensum

- E-læringsmodulet "T1 – Børn og unges udvikling"
- E-læringsmodulet "T1 – Trænerrollen"
- DIFs emnehæfte "Idræt for børn og unge"

## Kursusindhold

Kurset vil i høj grad bestå af afveksling mellem teori og praktik med følgende temaer:

- Trænerens rolle
- Børn og unge
- Grundlæggende instruktørfærdigheder
- Motivation og inspiration
- Planlægning af undervisning
- Arbejde med begyndere, opdeling af teknik, tryghedsskabende øvelser

## Uddannelsesbevis

Efter endt uddannelse tilsendes uddannelsesbevis.

Uddannelsesbeviset indeholder uddannelsestitel, timetal, emner, tid og sted.

## Økonomi

Der betales en kursusafgift for deltagelse på kurset. Prisen er 700 kr., som betales ved tilmelding via DJUPortalen. Prisen dækker kost, logi og kursusmateriale.

## Adgangsgivende

Deltageren kan efter gennemførelse af Trænerkursus 1 og Trænerkursus 2 og er gradueret minimum 2. kyu få udstedt Trænerlicens C.

## Hvem afvikler kurset

Kurset planlægges og gennemføres af DJU i samarbejde med en arrangerende klub. Instruktører fra DJU står for undervisningen på kurset.

## Yderligere information

Dansk Judo og Ju-Jitsu Union

Idrættens Hus

Brøndby Stadion 20

2605 Brøndby

Tlf.: 4326 2920 – E-mail: [dju@dju.dk](mailto:dju@dju.dk)

[www.dju.dk](http://www.dju.dk)