

Trænerkursus 2

Kursusbeskrivelse

Hovedformål

Det overordnede mål med Trænerkursus 2 er, at træneren kan planlægge, gennemføre og evaluere et træningspas. Det skal være sjovt at dyrke idræt, og derfor skal træneren skabe træning for udøverne, der er god, sjov og spændende.

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, som har gennemført Trænerkursus 1. 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 følgende områder:

- Træningslære
- Idrætsskader
- DJUs leveregler

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 – Træningslære”
- E-læringsmodulet ”Idrætsskader – Nej tak”
- DIFs emnehæfte ”Idræt og træning”
- DIFs emnehæfte ”Idrætsskader – nej tak”
- DJUs leveregler



Kursusindhold

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

- Undervisningsformer (induktiv/deduktiv)
- Planlægning og træning
- Differentieret træning
- Fejlretning
- Træningslege
- Idrætsskader
- DJUs leveregler

Uddannelsesbevis

Efter endt uddannelse tilsendes uddannelsesbevis.

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

www.dju.dk