

Overvejer I at afholde et hjælpetrænerkursus (1-2-Træner)?

Læs herunder hvad I bør tage højde for.



Hvem skal på kursus?

Hjælpetrænerkurset, 1-2-Træner, tager udgangspunkt i træningen af aldersgrupperne: Børn og begyndervoksne.

Kurset er målrettet unge eller forældre, som ønsker at være hjælpetræner.

DJU har opstillet nogle adgangskrav for deltagelse på hjælpetrænerkurset, 1-2-Træner:

- Kursisten skal være fyldt 12 år ved kursusstart.
- Kursisten skal minimum være gradueret eller have andre kvalifikationer, som I mener er relevante.
- Kursisten skal være medlem af en klub, der er medlem af DJU.

Husk at overveje om kurset skal afholdes sammen med én eller flere naboklubber. Det er bedst for kurset, at der minimum er 8 deltagere.

Hvor lang tid varer et kursus?

På 1-2-Træner kurset klæder vi den nye træner på til at træde ind i trænerrollen både før, under og efter træning. Vi har delt kurset op i to moduler, som hver varer 4 timer.

- Modul 1 gør trænerne i stand til at forholde sig til den nye rolle som træner og giver dem input til de overvejelser de kan gøre sig, når målet er at skabe en sjov og udfordrende træning.
- Modul 2 fokuserer på Judo og Ju-Jitsu. Her får hjælpetræneren inspiration til konkrete øvelser og lege samt forslag til, hvordan de kan sammensætte træningen. Dette modul har fokus på sikkerheden i sporten.

De to moduler i kurset kan tages på én dag eller fordeles over to aftener afhængig af, hvad klubben ønsker.

Hvornår bliver kurset afholdt?

Som noget nyt har vi også gjort det muligt for jer at afholde kurset i jeres klub. DJU sørger for, at der kommer en underviser på kurset ud til jer. I får alle materialer mv. tilsendt forud for kurset og booker selv tid og dojo. Så bliver det ikke nemmere.

Bestilling af kurset sker ved at kontakte DJUs sekretariat dju@dju.dk / 43262920.

Hvad koster kurset?

Kurset koster 400 kroner pr. deltager. Tilmelding til de enkelte kurser sker i DJUPortalen under *Arrangementer – Tilmeld arrangement*.

Klubben sørger for forplejning til kursisterne. DJU dækker 60 kr. pr. kursist.

DJU betaler løn og transportomkostninger til underviseren.

Hvad indeholder kursuspakken?

Alle kursister modtager følgende i forbindelse med kurset:

- *1-2-TRÆNER – NY TRÆNER?* Et kursushæfte med idéer og gode råd til planlægning, organisering og gennemførelse af træningen
- *1-2-TRÆNER – Judo og Ju-Jitsu.* Et kursushæfte med vejledning til hvad du skal være opmærksom på i dojen inkl. øvelser og lege.
- *1-2-TRÆNER – GODE RÅD...* En folder med gode råd til at blive en (endnu) bedre træner.
- Adgang til en mobilapplikation med øvelser til træning inden for opvarmning, sikkerhed og lege.
- *1-2-TRÆNER* T-shirt.

Hvad skal vi huske?

1. Overveje om kurset skal være et heldagskursus eller fordelt over to dage, skal kurset ligge i dagstimerne eller om aftenen, skal kurset ligge på hverdage eller i weekeenden? Hvad passer jeres kursister bedst?
2. Kontakt DJUs sekretariat, som opretter kurset på DJUPortalen, hvor tilmeldingerne skal ske samt finder instruktør til kurset. Cirka 14 dage før kursusstart lukkes for tilmeldinger af hensyn til bestilling og fragt af kursusmaterialer.
3. Husk at tilmelde kursisterne via DJUPortalen.
4. Booke dojo.
5. Arrangere passende bespisning samt frugt og vand til deltagernes pauser for egen regning

Spørgsmål kan rettes til DJUs sekretariat dju@dju.dk / 43262920.