



Invitation  
**1-2-Træner**  
i

# Brøndby Judo Klub

## Kom og bliv klædt bedre på som hjælpetræner

DJU indbyder til 1-2-træner kursus i samarbejde med Brøndby Judo Klub.

**Lørdag, den 28. maj kl. 9 - 17**

**Adresse** Brøndby Stadion 10, 2605 Brøndby

### Målgruppe

Alle hjælpetrænere fra 12 år og opefter.

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

Du kan kun tilmelde dig, hvis du har en gyldig licens.

### 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

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

### Tilmelding

Pris pr. kursist: 400 kroner, som dækker frokost, let eftermiddagssnack samt t-shirt, diplom og undervisningsmateriale.

Tilmelding sker via DJUPortalen senest søndag den 8. maj - [DJUPortalen - Tilmeld arrangement](#)

Spørgsmål kan rettes til DJUs sekretariat på mail [dju@dju.dk](mailto:dju@dju.dk) eller du kan ringe på nummer 43 26 29 20.

### Refusion af deltagergebyret til uddannelsen

*I kan benytte jer af, at klubben muligvis kan få refunderet nogle af omkostningerne ved at sende medlemmer på uddannelse. Det varierer fra kommune til kommune, hvor stort tilskuddet er og nogle kommuner giver desværre ikke tilskud. Tjek derfor på den enkelte kommunes hjemmeside eller kontakt kommunen direkte for at høre, hvilke muligheder I har.*