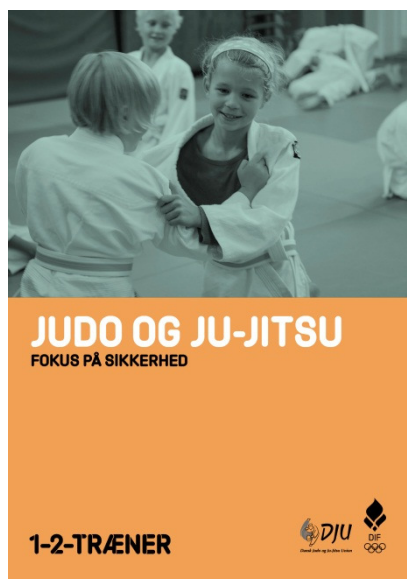


1-2-Træner, hjælpetrænerkursus



Kom godt fra start

På hjælpetrænerkurset (1-2-Træner) 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 hjælpetrænerne 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 giver 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.

Så nemt er det

Hjælpetrænerkurset (1-2-Træner) gør det nemt og hurtigt at komme i gang med trænergerningen – hvad enten den nye træner er 12, 34 eller 54 år. Kurset er derfor både for den engagerede unge og for forældrene, som alligevel sidder og venter på deres børn bliver færdige med at træne.

Prisen pr. kursusdeltager er 300 kroner, som er inkl. let forplejning.

Husk at I måske kan få refusion af deltagergebyret til kurset. I kan benytte jer af, at jeres klub muligvis kan få refunderet nogle af omkostningerne ved at sende jeres trænere på kursus. 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.

Med på farten

Ét er at være på kursus, noget andet er at bruge det lærte bagefter. Derfor får alle deltagere et kursushæfte for hvert modul, så de kan gå hjem og læse mere.

Samtidig har vi udviklet en mobilapplikation med alle træningsøvelser, så det bliver ekstra nemt at overføre de gode idéer fra kurset til træningen. Endelig følger der en opstartspakke med t-shirt og andre 1-2-Træner-gaver med.

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.

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 giver 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 invitere andre klubber til kurset, oprettelse af i DJU Portalen og sørger for at der kommer instruktører på kurset. I får materialer forud for kurset tilsendt, booker dojo og sørger for lidt forplejning til kursisterne. Så bliver det ikke nemmere.

Bestilling af kurset sker ved henvendelse til udviklingskonsulent Karina (karina@dju.dk, 2310 2922).

Hvad koster kurset?

Kurset koster 300 kroner pr. deltager. Klubben får 40 kroner pr. kursist af DJU til forplejning. Tilmelding til de enkelte kurser sker i DJU Portalen under *Arrangementer – Tilmeld arrangement*.

DJU sørger for løn og transportomkostninger til instruktørerne.

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 dojoen 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, hvis vi vil afholde et kursus?

1. Overvej 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 weekenden? Hvad passer jeres kursister bedst?
2. Kontakt udviklingskonsulent Karina (karina@dju.dk, 2310 2922) i god tid (gerne senest et par måneder før kursusstart).
3. Karina opretter kurset på DJUPortalen, hvor tilmeldingerne skal ske. Cirka 20 dage før kursusstart lukkes for tilmeldinger af hensyn til bestilling og fragt af kursusmaterialer.
4. Husk at tilmelde kursisterne via DJUPortalen.
5. Booke dojo.
6. Arrangere passende bispisning samt frugt og vand til deltagernes (klubben får 40 kroner pr. kursist af DJU til forplejning)

Spørgsmål kan rettes til udviklingskonsulent Karina Sørensen, e-mail: karina@dju.dk eller tlf.: 2310 2922.