

# DJU's TRÆNERSKOLE

En investering i fremtiden

## GRUNKURSUS

### Kursusbeskrivelse

#### Hovedformål

Hovedformålet med Grundkurset er at give træneren et generelt overblik over trænerens rolle og virkemidler, herunder fokus på undervisningsmetode, opvarmning og opvarmningslege samt motivation og målsætning.

Træneren kan herefter fungere som hjælpetræner og assisterende instruktør ved klubtræninger for både børn og voksne.

#### Målgruppe

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

#### Optagelseskrav

Træneren skal være fyldt 15 år.

#### Kursusvarighed og -form

Kurset forløber som et internat over en weekend – samlet undervisningstid er 16 timer.

Kurset udbydes hvert år.

#### Teoripensum

- Idræt for børn og unge (DIF 2004)
- DIFs Idræt og træning (DIF 2006)

#### Kursusindhold

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

- Hvad er træning?
- Træning hvordan?
- Undervisningsmetode
- Opvarmning og opvarmningslege

- Motivation og målsætning
- Grundlæggende instruktørfærdigheder
- Ny inspiration

### **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 500 kr., som betales ved tilmelding via DJUportalen. Prisen dækker kost, logi og kursusmateriale.

### **Adgangsgivende**

Deltageren kan efter gennemførelse af Grundkursus, 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)