

# DJU's TRÆNERSKOLE

**En investering i fremtiden**

## TRÆNERKURSUS 1

### Kursusbeskrivelse

#### Hovedformål

Hovedformålet med Trænerkursus 1 er at give træneren et generelt overblik over trænerens rolle og virkemidler, herunder fokus på træneren som leder og kommunikation, sikkerhed og ansvar samt anatomi, ernæring, doping og idrætsskader.

Træneren kan herefter fungere som klubtræner for både børn og voksne.

#### 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 Grundkursus.

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

- DIFs Idræt og træning (DIF 2006)
- DJUs leveregler

#### Kursusindhold

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

- Anatomi
- Ernæring
- Træner som leder, kommunikation

- Sikkerhed og ansvar
- Dpoing
- Idrætsskader
- Træningslege

### **Uddannelsesbevis**

Efter endt uddannelse tilsendes uddannelsesbevis.

Uddannelsesbeviset indeholder uddannelses titel, timetal, emner, tid og sted.

### **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 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)