

DJU's TRÆNERSKOLE

En investering i fremtiden

TRÆNERKURSUS 7

Styrketræning

Kursusbeskrivelse

Hovedformål

At træneren opnår kompetencer, der gør ham/hende i stand til at fungere som klubtræner med ansvaret for hold eller individuelle udøvere.

Målgruppe

Kurset henvender sig til alle DJU-medlemmer, som kunne tænke sig at fungere som klubtræner.

Optagelseskrav

Træneren skal være fyldt 16 år og have gennemført Grundkursus samt Trænerkursus 1 og 2.

Kursusvarighed og -form

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

Kurset udbydes hvert 3. år.

Teoripensum

- DIF hæfte - Styrketræning (DIF 2006)

Kursusindhold

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

- Styrketræning
 - Fysiologi
 - Definition og måling af muskelstyrke i praksis
 - Styrketræningens faser
 - Styrketræningskvaliteter
 - Styrketræning i praksis
 - Overførselstræning/funktionel styrketræning
 - Sikker styrketræning

- Styrketræning med og uden maskiner
- Undervisningsmetoder, effektive teknikker, progressiv delteknik, fokus på detaljen
- Motivationskabende opvarmning
- Deltageropgaver

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 900 kr., som betales ved tilmelding via DJUportalen. Prisen dækker kost, logi og kursusmateriale.

Adgangsgivende

Deltageren kan efter gennemførelse af Grundkursus, Trænerkursus 1, Trænerkursus 2 samt 3 af trænerkurserne 3-8 og desuden er graderet minimum 1. kyu få udstedt Trænerlicens B.

Hvis alle kurser er gennemført, og deltageren er graderet minimum 1. dan, kan man få udstedt Trænerlicens A.

Hvem afvikler kurset

Kurset planlægges og gennemføres af DJU i samarbejde med en arrangerende klub.

DIF teorilærer samt instruktører fra DJU vil være undervisere 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

www.dju.dk