

# Invitation til Hjælpetrænerkursus, 1-2-Træner for 12-18-årige

Kom og få en sjov dag sammen med jævnaldrende kampsportsudøvere/  
trænere, hvor I sammen vil blive klogere på trænerrollen i klubben.  
Målgruppe: 12-18-årige indenfor enten Judo, Ju-Jitsu eller Taekwondo.

**Dato:** 9. november kl. 10.00-18.00

**Sted:** Nørrebro Taekwondo Klub, Heimdalsgade 35, 2200 København.

## Kursus indhold:

- Trænerrollen, træningens faser
- Hjælpetrænerrollen
- Opvarmning
- Undervisningsmetode, fejlretning, idrætsskader
- Praktisk undervisning

Der vil meget praktisk undervisning, så husk træningstøjet.

**Pris:** 400 kr. som dækker materialer, t-shirt, frokost, samt let aftensmad.

**Tilmelding:** Frist den 21. oktober 2019. Tilmelding skal ske til eget forbund.



**DJU**  
Dansk Judo &  
Ju-Jitsu Union

