



DTaF's hjælpetrænerkursus

Varighed: 6 timer. Eksempelvis lørdag fra 10.00-16.00

Undervisere: DTaF's egne instruktører

Materiale:

Kortfattet kopimateriale omkring emnerne samt kursisternes medbragte lege-/træningsøvelser.

Kursistopgave:

"Du skal som forberedelse medbringe en leg-/træningsøvelse, som du selv skal igangsætte og lede. Du skal overveje hvad legen-/træningsøvelsen tilgodeser. Opgaven skal være skrevet på papir, således at den kan kopieres til de andre kursister".

Indhold

1 lektion 45 min.	Hjælpetrænerens rolle Hvorfor er du blevet hjælpetræner? Hvem er du hjælpetræner for? Være trænerens skygge Stå for de opgaver som træneren giver (eks. opvarmning, lege m.v.) Hjælpe eleverne med øvelserne og evt. rette fejl
2 lektioner 90 min.	Opvarmningsteori – hvorfor og hvorfor opvarmning? Opvarmningsprocesser Anatomi/fysiologi Opvarmning i praksis indeholdt kursistopgaver
2/3 lektion 30 min.	Instruktionsprincipper Hvordan? Grundregler for instruktion. Motivering, aktivisering, ros, konstruktiv kritik, variation, mv.
2 lektioner 90 min.	Leg Hvorfor lege? Der må leges. Vi afprøver forskellige lege og træningsøvelser i praksis. Kursisterne er på med deres forberedte opgave: en forberedt leg/træningsøvelse, som de skal igangsætte og lede. Instruktørerne på hjælpetrænerkurset kommer med gode råd og konstruktiv kritik.
1/3 lektion 15 min.	Opsamling/afrundning Er I blevet klogere på rollen som hjælpetræner? Evaluering – hvad kan vi gøre bedre?

Betaling

Kursist betaling

Beløbet dækker forplejning (frokost + eftermiddagskaffe) + kopimateriale. DTaF laver et kursusbevis til deltagerne, så de kan få refunderet penge via kommunen.

Hvor finder kurset sted og hvordan med betaling?

I en klub med egen dojang og opholdslokale. Klubben er forpligtet til at sørge for forplejningen.

Instruktørbetaling

Instruktører aflønnes med en diætsats og kørsel.