



# TRÆNER 2 - RIFFEL

**Drømmer du om at udvikle dig selv som træner og få mere viden om skydestillinger, skydeteknik og træning af stillingsskytter?**

Træner 2 uddannelsen er til dig, der skal instruere skytter i at indtage liggende, stående og knælende skydestilling samt planlægge og afholde holdtræning for stillingsskytter.

Du vil på uddannelsen lære om holdtræning, træningsplanlægning, stående-, liggende-, og knælende skydestilling. Herunder stillingsopbygning, stillingsindtagelse, indre- og ydre stilling.

Uddannelsen veksler mellem teori, diskussion og småøvelser samt tørtræningsøvelser.

Som træner er du med til at udvikle skytter, der gerne vil lidt mere med deres skydning og give dem nogle gode oplevelser på banen, hvilket er med til at fastholde deres interesse for skydning.

#### Praktiske oplysninger

- Målgruppe: Trænere, der har taget Træner 1 og vil arbejde mere med holdtræning og stillingsskytter.
- Forberedelse: Der vil blive udsendt forberedelsesopgaver forud for uddannelsens start..

- Medbring: Skydeudstyr til de 3 stillinger og tøj til bevægelse. Bøgerne "Riffelskydning - gør det simpelt" og "Skydesportens Aldersrelaterede Træningskoncept"
- Underviser: Nicolai Christensen
- Dato og klokkeslet: 4.-5. juli kl. 9-16.30
- Fuld pris: 1745 kr. Pris for DGI Sydøstjyllands skytter: 500 kr. Forplejning inkluderet..
- Sted: Bredstrup Pjedsted Skyttecenter. Pjedstedvej 33 A, 7000 Fredericia

**Tilmelding på [www.dgi.dk/202010743007](http://www.dgi.dk/202010743007) senest 21. juni**

**DGI**

Fuld pris: 1745 kr. Pris for DGI Sydøstjyllands skytter: 500 kr. Forplejning inkluderet.