



# Træner 1 uddannelse på recurvebue

## 1. marts & 4. april 2020

### Tid

Søndag 1. marts 2020 fra kl. 9 - 16

Lørdag 4. april 2020 fra kl. 9 - 16

### Sted

Hos Ringsted Buesport, Haslevvej 11, 4100 Ringsted

### Indhold:

#### ▪ Trænerroller:

Du lærer om de forskellige trænerroller – instruktør, coach og mentor. Du lærer at fungere som træner og får redskaber til god kommunikation med dine skytter

#### ▪ Holdtræning:

En god træningsplan giver overskud og ro til at fokusere på skytternes udvikling. Du lærer om fordelene ved holdtræning og får redskaber til at indføre holdtræning i din forening. Du lærer desuden, hvordan du kan tilpasse din træning til forskellige aldersgrupper. Du bliver også klogere på fysisk træning og for hvem og hvornår, det er relevant.

#### ▪ Teknisk træning:

Opbygning af skydestilling samt forberedelse og afvikling af skuddet, herunder:

### Instruktør

Jes Lysgaard

### Deltagerpris

Introduktionspris : 1150 kr. med fuld forplejning

### Tilmelding

Online på [www.dgi.dk/202017693000](http://www.dgi.dk/202017693000) med frist 24. februar 2020

### Yderligere informationer

Fremsendes kort tid inden uddannelsen via e-mail til tilmeldte

Vi glæder os til at se dig

**DGI**

[www.dgi.dk/bueskydning](http://www.dgi.dk/bueskydning)

