



# Træner 1 - Riffel

**Drømmer du om at udvikle dig selv som træner og få mere viden om skydestillinger, skydeteknik og træning af skytter, så du kan hjælpe til på skydebanen og forstærke det sociale liv i foreningen?**

Træner 1 uddannelsen er til dig, der gerne vil være træner. Du vil lære om trænerrollen, skydestillingerne, holdtræning, fysisk træning og skydeteknik samt få redskaber til at komme godt igang som træner i din egen forening. 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.

#### Målgruppe:

- Uddannede hjælpetrænere, der vil have mere dybtgående viden om og redskaber til træning.
- Personer der brænder for skydning og for at træne skytter.

#### Praktiske oplysninger:

- Forudsætninger og krav:  
Min. 16 år og gennemført Hjælpetræneruddannelse eller med tilsvarende kendskab til sikkerhedsbestemmelser, våbenlære og vedligeholdelse af våben.

#### Medbring:

- Riffel, høreværn, rem, handske, jakke og tøj du kan bevæge sig i.

#### Underviser:

- Nicolai Christensen.

#### Tid og sted:

- Den 7. og 8. november 2020.  
Der er let morgenmad fra kl. 08.30.

#### Sted:

- DGI Sydvest - sted oplyses senere.

#### Pris:

- Kr. 1.750,- inkl. forplejning.

**Tilmelding senest den 23. okt. via: [www.dgi.dk/202011743007](http://www.dgi.dk/202011743007)**