

1-2-TRÆNER

1-2-Træner (hjælpetrænerkursus)

Idéer til træningsøvelser. Viden om trænerrollen. Forslag til opvarmning. Redskaber til at planlægge træningstimen.

Det er bare noget af det, du har brug for som ny træner, og noget af det, som gør det sjovere og nemmere for dig at være træner. Derfor er GymDanmark gået sammen med DIF om at udvikle et helt nyt (hjælpe)trænerkursus. Vi kalder det for 1-2-Træner – for sværere er det faktisk ikke at komme godt i gang som træner.

Kom godt fra start

På 1-2-Træner-kurset klæder vi den nye træner på til at træde ind i trænerrollen både før, under og efter træning. Vi har delt kurset op i to moduler, som hver varer 4 timer.

- Modul 1 gør trænerne i stand til at forholde sig til den nye rolle som træner og giver dem input til de overvejelser de kan gøre sig, når målet er at skabe en sjov og udfordrende træning.
- Modul 2 fokuserer på gymnastik. Her får du inspiration til konkrete øvelser og forslag til, hvordan du kan sammensætte træningen.

Alle kan starte her

1-2-Træner-kurset gør det nemt og hurtigt at komme i gang med "træner-jobbet" – hvad enten den nye træner er 14, 34 eller 54 år. Kurset er derfor både for den engagerede unge gymnast og forældrene på sidelinjen.

Med på farten

Ét er at være på kursus, noget andet er at bruge det lærte bagefter. Derfor får alle deltagere smarte øvelseskort med grundtræningsøvelser og et kursushæfte for hvert modul, så de kan gå hjem og læse mere.

Samtidig har vi udviklet en app med alle træningsøvelserne, så det bliver ekstra nemt at overføre de gode idéer fra kurset til træningen. App'en hedder 1-2-Træner og er gratis.

Alle kursister får desuden en t-shirt.

Mere information

Vil du vide mere om kurset, så kontakt GymDanmarks kursuskoordinator Anita Lyng Bentved, alb@gymdanmark.dk eller 4326 2604.

Find flere kurser på www.gymdanmark.dk/kurser/bestil-et-gymkursus/

God arbejdslyst med trænergerningen.