

16. marts 2015



**DANMARKS
BRYDEFORBUND**

LANDSORGANISATION
FOR BRYDNING

MEDLEM AF
DANMARKS
IDRÆTS-FORBUND,
FILA, CELA

Invitation til trænerkursus

Træning af brydere før og efter teknikmærkerne:

motorik & bronze

Kursusbeskrivelse

Udbytte:

Du opnår en bedre forståelse for hvordan teknikmærkesystemet benyttes optimalt som et træningsværktøj i hverdagen. Du får praktiske eksempler til træningen forud for og efter bryderen har bestået teknikmærkerne motorik og bronze. Desuden bliver du bedre til at undervise i brydesportens fundamentale færdigheder.

Målgruppe:

Klubtrænere og holdledere der til daglig træner og omgås brydere, der er på vej til at tage teknikmærkerne motorik og bronze, samt de brydere der har bestået teknikmærket i bronze.

Indhold:

På kurset bliver du introduceret for de grundlæggende årsager til hvorfor teknikmærkesystemet er blevet indført. Endvidere bliver der givet konkrete og praktiske eksempler på aldersrelateret træning, der er direkte overførbare til teknikmærkesystemet.

Via praktisk læring på madrassen, vil landstrænerteamet vise hvilke elementer af teknikmærkeprøverne der skal lægges vægt på i dagligdagen i klubberne, samt hvorfor netop disse er blevet udvalgt. Et opfølgende trænerkursus for teknikmærket i sølv vil blive afholdt i 2. halvår 2015.

Tid og sted: Lørdag-søndag d. 18.-19. april 2015 – Eriksvej 21, 4000 Roskilde.

Kost og overnatning: Alle måltider serveres af AIR. Overnatning på Danhostel Roskilde, Vindeboder 7, 4000 Roskilde.

Pris: Kr. 1000,-/deltager inkl. overnatning. Pris uden overnatning, kr. 625,-/deltager.
I prisen indgår morgenmad lørdag og søndag, frokost lørdag og søndag,
aftensmad lørdag samt evt. kursusmateriale.

Der er bindende tilmelding. Vi har et loft på 30 personer, det er "først til mølle" som gælder.
Deltagerafgiften faktureres klubberne efterfølgende. Husk at Kultur- og Fritidsforvaltningen i
jeres hjemkommune typisk refunderer 80% af kursusudgiften inkl. transport.

Samlet tilmelding klubvis med navn og om der skal overnattes, sendes til dbkontor@gmail.com -
Senest mandag d. 3/4-15.

Program:

Lørdag		Søndag	
09.30-10.00	Registrering og morgenmad	08.30-09.30	Morgenmad
10.00-10.30	Indledning v. Palle Nielsen	09.30	Undervisning på madrassen
10.30-12.30	ATK: Vision & fremtid		
12.30-13.30	Frokost		
13.30-17.00	Undervisning på madrassen	12.30-13.15	Frokost
17.30-18.30	Aftensmad	13.15-15.00	Undervisning
		15.00-15.30	Evaluering – Tak for nu

Da en stor del af programmet foregår på madrassen, skal du have passende træningstøj og sko med.

Vi glæder os til at se jer på kurset!

Venlig hilsen

ATK teamet