



Bue Træner 1 - uddannelsen

Den 22. - 23. februar 2020, fra kl.9.00 – 17.00
Silkeborg Skyttecenter, Platanvej 17, 8600 Silkeborg

Med en dygtig træner kan bueskydning udfordre både børn og voksne såvel fysisk som mentalt. På Træner 1-uddannelsen lærer du at strukturere og gennemføre en træning, der fastholder deltagerens interesse. Du lærer også at analysere hele skudfasen, så du kan vejlede og give gode tips til hver enkelt skytte på individuelt plan.

Uddannelsen henvender sig til personer, der har erfaring med undervisning i bueskydning, f.eks. gennemført hjælpetræner-uddannelse, eller til rutinerede skytter, der gerne vil gå trænervejen. 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.

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.

Opbygning af skydestilling samt forberedelse og afvikling af skuddet, herunder: Skydestilling, greb, træk/tryk, ankerpunkt, sigte, slip, åndedræt og balance, teoretiske og praktiske fif til, hvordan man konkret retter skydestillingen og slippet til. Der bliver tale om en detaljeret

gennemgang af alle momenter med blik for detaljer og masser af tips til træneren.

Bemærk at der er tale om en træner-uddannelse, ikke et personligt teknikforbedrings-kursus.

Underviser: Jes Lysgaard, 3D landsholdsskytte, forfatter til bøger om bueskydning og mangedårig underviser.

Pris: 1.745 kr. pr. deltager

Du er velkommen til at medbringe bue, pile og andet udstyr, såfremt der er tale om recurve eller langbue. Eget udstyr er dog ikke nødvendigt, og vi gør opmærksom på, at der ikke er tale om et trimningskursus.

Tilmelding via: www.dgi.dk/202006693001 senest den 18/2 2020