



# TRÆNER 2 - RIFFEL

Drømmer du om at udvikle dig selv som træner og få mere viden om skydestillinger, skydeteknik og træning af stillingsskytter?

Træner 2 uddannelsen er til dig, der skal instruere skytter i at indtage liggende, stående og knælende skydestilling samt planlægge og afholde holdtræning for stillingsskytter.

Du vil på uddannelsen lære om holdtræning, træningsplanlægning, stående-, liggende-, og knælende skydestilling. Herunder stillingsopbygning, stillingsindtagelse, indre- og ydre stilling.

Uddannelsen veksler mellem teori, diskussion og småøvelser samt tørtræningsøvelser.

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 er med til at fastholde deres interesse for skydning.

#### Praktiske oplysninger

- Målgruppe: Trænere, der har taget Træner 1 og vil arbejde mere med holdtræning og stillingsskytter.
- Forberedelse: Der vil blive udsendt forberedelsesopgaver forud for uddannelsens start.

- Medbring: Skydeudstyr til de 3 stillinger og tøj til bevægelse. Bøgerne "Riffelskydning gør det simpelt" og "Skydesportens Aldersrelaterede Træningskoncept"
- Underviser: Nicolai Christensen

- Dato: d. 23.01.2021 kl. 09.00-17.00  
d. 24.01.2021 kl. 09.00-17.00
- Pris 1745 kr
- Adresse: Karup Skytteforening i kælderen under Jethallen, Stadionvej 59 7470 Karup
- Tilmeldingsfrist: 17.01.2021

Tilmelding via: [www.dgi.dk/202106743002](http://www.dgi.dk/202106743002)



Spørgsmål: Hanne Clausen, [hal.clausen@mail.dk](mailto:hal.clausen@mail.dk) eller mobil 6126 6277