



2025-09-10

# UTBILDNINGSPLAN

## *Tränarutbildning SKIDLEKA (upp till 9 år)*

Utbildningen behandlar *lekstadiet* som är det första utvecklingsstadiet i Svenska Skidförbundets utvecklingsmodell för längdskidor.

## *Målgrupp och förkunskap*

Utbildningen vänder sig till dig som är, eller vill bli, tränare för barn mellan upp till ca. 9 år. Utbildningen passar även bra för dig som ska leda skidskola eller på annat sätt hjälpa till i skidverksamhet för yngre barn.

Man får gå utbildningen från det år man fyller 14 år. När tränare i det yngre åldersspannet anmäler sig rekommenderar vi att en äldre ledare från föreningen går utbildningen samtidigt, alternativt gått tidigare, för att vara mentor och bollplank för att stötta de unga i sin nya roll som tränare.

För att få gå utbildningen krävs att du genomfört *Introduktionsutbildning längdskidåkning*.

## *Utbildningsform och upplägg*

Utbildningen består av både teoretiska och praktiska moment med en tonvikt på praktiska övningar.

Utbildningens omfattning är ca 10 lektionstimmar á 45 min (motsvarar ca 7 klocktimmar). Utbildningsträffen kan genomföras under en dag eller uppdelat på två kvällar. Utbildningen kan hållas på snö eller barmark.

## *Utbildningens innehåll*

- **Svenska Skidförbundets utvecklingsmodell – Blågula vägen**  
Lekstadiet
- **Barns utveckling**  
- det holistiska perspektivet



- **Ledarskapet**  
Bemötande och kommunikation  
Att leda med rörelseförståelse  
Ledarteamet
- **Träningen**  
Rörelseförståelse  
Lekens betydelse  
Att planera och genomföra en träning  
Praktiska övningar på snö eller barmark
- **Skidteknikens grunder**  
Skidaktivitetsområdet - en lärande miljö
- **Tävling på barns villkor**  
Rolig och utvecklande tävling under lekstadiet.
- **Skidutrustning för barn.**  
Lämplig utrustning

### *Lärandemål*

Efter genomförd utbildning ska du:

- Känna dig trygg att leda barn upp till ca. 9 år.
- Fått förståelse för utvecklingsmodellen *Blågula vägen* samt kunskap om lekstadiet.
- Fått grundläggande kunskap om barns utveckling ur ett holistiskt perspektiv.
- Känna trygghet i att planera och genomföra en träning för yngre barn.
- Fått praktisk kunskap om begreppet rörelseförståelse.
- Fått en grundläggande förståelse för hur skidteknikgrunderna tränas genom lek på skidor. Fått förståelse för lämplig tävlingsverksamhet för yngre barn.
- Fått grundläggande kunskap om lämplig skidutrustning anpassad för lek på snö.

### *Kursmaterial*

Kurslitteratur beställs i samband med anmälan via Kunskapsarenan:

<https://kunskapsarenan.se/skidor/utbildningar-och-produkter/produkt/langdskidor-tranarutbildning-skidleka>



- Skidor för barn – lek och lär. SISU Förlag, artikelnummer: 12033
- Lek med rörelseförståelse. SISU Förlag, artikelnummer: 1422

Digitalt kursmaterial finns via Lärplattformen - <https://larplattformen.rfsisu.se/>

### *Examination*

Deltagaren godkänns genom aktiv närvaro på den fysiska utbildningsdagen.

### *Ekonomi*

Utbildningen är subventionerad av Svenska Skidförbundet. Utbildningens deltagaravgift får maximalt vara 1400 kronor.

### *Utbildare*

Utbildarna ska vara godkända av Svenska Skidförbundet.

### *Ansvarig tjänsteman*

Anders Strid, utbildningsansvarig Svenska Skidförbundet längdåkning.