

SVERIGE PÅ SKIDOR UTBILDNINGSHELG LÄNGD

BARN- OCH UNGDOMSVERKSAMHET & SKIDOR HELA LIVET
– en mötesplats för dig som vill utvecklas, utbildas och inspireras –



29/9–1/10 SCANDIC PLAZA UMEÅ



Vi bjuder in dig som är ledare och tränare inom längdskidor till en spännande utbildnings- och utvecklingshelg på Scandic Plaza i Umeå den 29 september till 1 oktober.

Åk tillsammans och gå olika utbildningar – beroende på vilket ansvarsområde ni har i föreningen. Välj mellan...

Skidor hela livet

Vi vill att alla ska få möjligheten att upptäcka glädjen med att åka skidor, oavsett ålder, etnisk bakgrund, tävlingsinriktning eller ej. Det är skidglädjen som är det viktiga. Här får du tips och råd hur du kan komma igång i din förening.

Utbildning för barnledare och ungdomstränare

Grundutbildning för dig som är eller vill bli barnledare/ungdomstränare

Fördjupning barnledare, ungdomstränare och junior-/seniortränare

Fördjupningskurser för dig som har gått barnledar-, ungdomstränar- respektive junior-/seniortränarutbildningen. Du fördjupar dig i att vara ledare/tränare för barn från 10 år och upp till seniorverksamhet, fördelat på tre olika kurser.

Mer information om respektive utbildning på nästa sida.



Välkommen till en utbildningshelg med mycket inspiration, kunskapsutveckling, glädje och gemenskap!

Välj bland följande intressanta utbildningar...

Skidor hela livet

Hur ska vi få så många som möjligt att åka skidor och uppleva skidglädje hela livet samt skapa social gemenskap kring skidåkningen?

Mål

Att du ska känna dig inspirerad att bjuda in nya målgrupper i din förening ur ett organisatoriskt ledarskap eller genom praktisk träning.

Innehåll

Tips och idéer, styrka och rörlighet för vuxna, livslångt idrottande, träna tillsammans ung och gammal, bra övningar samt praktiska pass.

Länk till anmälan

<http://bit.ly/utbskidorhl>

Barnledarutbildning

Grundutbildning som riktar sig till nya barnledare inom skidverksamheten. Utbildningen behandlar lekstadiet i utvecklingsmodellen och bygger på konceptet "skidkul". Många inslag av lek och roliga aktiviteter. Utbildningen utgör första steget i Svenska Skidförbundets modell för ledarutbildning.

Mål

Efter genomgången utbildning kan ni ta hand om de yngsta barnen (cirka 6–12 år) inom skidklubben. Ha kunskap om lekens betydelse och grundläggande ledarskap.

Innehåll

Bland annat lekens betydelse, barns utveckling, ledarskap, etik och moral, Skidor vill samt praktiska pass.

Länk till anmälan

<http://bit.ly/utbbarnl>

Barnledare, fördjupning 10–12 år

En kurs för dig som har gått barnledarutbildningen och vill fördjupa din kunskap om träning och ledarskap för barn i åldern 10–12 år.

Innehåll

Bland annat ledarskap, rörelse/styrka, barns utveckling, åldersanpassad träning, föräldraskap, träningsplanering samt praktiska pass.

Länk till anmälan

<http://bit.ly/utbbarnlf>

Ungdomstränare

Utbildningen riktar sig till dig som är eller vill bli ungdomstränare och ska ta hand om ungdomar i 13–16 års ålder. Utbildningen behandlar grund- och uppbyggnadsstadiet i utvecklingsmodellen. Konceptet "Skidlära" som handlar om grunderna inom skidåkningen.

Utbildningen är **delvis nätbaserad**. Två fysiska helger (fredag–söndag), däremellan är utbildningen på distans genom självstudier via dator.

Mål

Efter genomgången utbildning kan du ta hand om ungdomar i 13–16 års ålder, förstå vikten och innebörden av att **aktiveras**.

Innehåll

Bland annat klassisk-/fri teknik, ledarskap, vallning/utrustning, träningsplanering, anatomi, fysiologi samt praktiska pass barmark och rullskidor.

Anmälan gäller hela kursen, det vill säga till båda utbildningshelgerna. Kurstillfälle nummer två blir den 6–8 april 2018 i Västerbotten eller i södra delarna av Norrbotten. Plats meddelas senare.

OBS! kostnaden gäller för det första kurstillfället. Kurstillfälle två faktureras senare (ungefär samma kostnad).

Länk till anmälan

<http://bit.ly/utbungdtr>

Ungdomstränare fördjupning

För dig som har gått ungdomstränarutbildningen och vill fördjupa dina kunskaper för 15–16-åringar.

Innehåll

Teknikanalys skidor, styrka, rörlighet, ledarskap, kost, Blå gula-vägen samt praktiska pass barmark.

Länk till anmälan

<http://bit.ly/utbungdtrf>

Junior/seniortränare fördjupning

För dig som har gått junior/seniortränarutbildningen och vill fördjupa dig i teknik och funktionsträning.

Innehåll

Anatomi, fysiologi, funktionens betydelse för teknik och teknikanalyser.

Länk till anmälan

<http://bit.ly/utbjunsentr>

Nyttig fakta kring utbildningshelgen

Datum	29 september–1 oktober 2017
Plats	Scandic Plaza, Umeå www.scandic.se
Deltagaravgift	3 300 kronor. I avgiften ingår logi två nätter i dubbelrum med dusch och WC, helpension, konferensavgift, kursmaterial. Tillägg för enkelrum 400:–/natt. Föreningen kan söka idrottslyftsmedel för dessa kurser, dock senast 8 oktober .
Anmälan	Senast 1 september , se länk under respektive utbildning på föregående sida. Anmälan är bindande.
Betalning	Via faktura från Svenska Skidförbundet.
Avbokning	Avbokning vid sjukdom före 1 september utan kostnad, därefter full betalning. OBS! avbokning vid sjukdom ska styrkas med läkarintyg.
Måltider	Helpension ingår. Önskar du specialkost, var noga med att uppge detta i anmälan.
Kallelse	Vi skickar en kallelse med detaljerat program cirka en vecka innan kursstart.
Flyg	FlygBRA erbjuder bra priser med flyg Bromma–Umeå, tur och retur, pris och bokning på följande länk, www.flygbra.se/skidor . Från Arlanda flyger SAS och Norwegian till Umeå. Boka resa i god tid för att få bästa pris.

Kontaktuppgifter

Kursinnehåll och anmälan

Anci Wadman
Tfn 070-372 22 31
E-post: anci.wadman@skidor.com

Boende och anmälan

Gunilla Back
Tfn 010-708 69 12
E-post: gunilla.back@skidor.com

Huvudsponsor

