



# SENIORIDRÆT

## INSTRUKTØR UDDANNELSES DAG

**Kom og få inspiration til dit instruktør arbejde med senioridræt. Fyld på, mød andre der brænder for senioridræt og få en god lærerig dag.**

- Dato:** Fredag den 11. oktober 2019
- Sted:** Hans Tausen Centret, Hans Tausengade 29, Birkende, 5550 Langeskov
- Deltagere:** Nuværende instruktører, bestyrelsesmedlemmer og andre interesserede.
- Pris:** 250,- kr. pr. deltager incl. undervisning samt fuld forplejning.  
Deltagerpris for ikke-DAI medlemmer er kr. 400,00.
- Tilmelding:** Tilmeldig foregår på [dai.nemtilmeld.dk](http://dai.nemtilmeld.dk)  
Tilmeldingsfrist er den 28. september.

**KONTAKT:**  
**ANDREAS THIESSON,**  
**IDRÆTSKONSULENT,**  
**DAI-SYDDANMARK**  
**TLF.: 28706434**  
**E-MAIL:**  
**ANDREAS@DAI-SPORT.DK**

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



## PROGRAM

- 9:30-10:00 Velkomst (morgenkaffe og brød)
- 10:00-10:30 Teori:  
Hvorfor opvarmning, og hvordan gøres det sjovt, motiverende og forberedende til efterfølgende aktivitet?
- 10:30-10:45 Pause
- 10:45-12:00 Praksis:  
Opvarmning samt inspiration til gymnastik med redskaber.  
Brug af Redondobold og elastikker
- 12:00-12:45 Frokost (Smørrebrød)
- 12:45-13:15 Teori:  
Instruktørrollen, planlægning af en lektion/sæson, instruktions/undervisningsmetoder.
- 13:15-14:00 Praksis:  
Gå fodbold, Kurling og seniortest
- 14:00-14:15 Pause
- 14:15-15:00 Erfaringsudveksling samt evaluering

Kurset laves i et samarbejde mellem Dansk Arbejder Idrætsforbund og Langeskov Ældreidræt