



IDRÆT  
FOR SINDET

DEN 5. DEC. I HAFNIA HALLEN, VALBY  
SJOV, UDFORDRENDE TRÆNING, DER KRÆVER SAMARBEJDE

# OCR-TRÆNING

## INSPIRATIONSKURSUS

**OBSTACLE COURSE RACING ER SJOVT,  
UDFORDRENDE OG KRÆVER SAMARBEJDE,  
DA MANGE ØVELSER OG FORHINDRINGER  
KLARES BEDST SOM HOLD.**

### HVAD ER OCR?

Obstacle Course Racing er nok kendt af de fleste som et militært forhindringsløb. OCR-træning har vist sig særdeles velegnet og inspirerende til unge med psykiske vanskeligheder og borgere i ressourceforløb i jobcentret.

### KONKRETE VÆRKTØJER

På kurset vil du få konkrete værktøjer og tips til et træningsforløb for en gruppe. På kurset veksles mellem teori og praktiske øvelser. Undervisningen i de praktiske øvelser vil foregå udendørs, så du fra dag et mærker stemningen, får afprøvet sjov outdoor-træning – og mærker lykkefølelsen, når mudderet rammer tøjet. Der undervises i grundelementerne i OCR træning, løfte-, springe- og løbe-teknik samt elementer i teambuilding.

### HVOR OG HVORNÅR:

Torsdag den 5. december kl. 9.30 – 15.30  
Sted: Hafnia hallen  
Julius Andersens vej 6  
2450 Valby

### TILMELDING:

Tilmeldingsfrist den 28. november  
Tilmelding på [www.dai.nemtilmeld.dk](http://www.dai.nemtilmeld.dk)

### PRIS:

Pris for DAI medlemmer kr.: 350  
Pris for ikke DAI medlemmer: kr. 700

### UNDERVISERE:

**Nina Jelsøe**, Bachelor i idræt og aktiv Nordic race atlet.  
**Carina Wigger Gotfredsen**, socialrådgiver i ungeteamet i Frederikssund kommune, vil fortælle som sine erfaringer fra et succesfuldt træningsforløb med en gruppe unge som trænede sig op til at gennemføre Copenhagen Warrior i 2019.

### PROGRAM FOR DAGEN

**Kl. 9.00 - 9.30** Kaffe/the og let brød  
**Kl. 9.30 - 12.30** Velkomst, oplæg om OCR træning. Herefter går vi udendørs og afprøver træningsøvelser i OCR træning og teambuilding.  
**Kl. 12.30 - 13.15** Frokost  
**Kl. 13.15 - 14.00** Carina fortæller om forløbet med ungegruppen i Frederikssund kommune/ jobcenter. Et forløb som afsluttedes med deltagelse i Copenhagen Warrior.  
**Kl. 14.00 - 15.30** Dialog, videndeling og hvad DAI kan hjælpe med fremadrettet

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND