



TRÆNINGS-
PLANLÆGNING
OG
FEJLRETNING
I FOKUS

FREDAG DEN 4. JUNI 2021 KL. 9.00 - 15.00
SKOVLUNDE KULTURHUS, BYBJERGVEJ 10, 2740 SKOVLUNDE

STAVGANGSKURSUS 2

INSTRUKTØRKURSUS

DAI'S STAVGANGSKURSUS 2 ER FOR DIG, DER TIDLIGERE HAR GENNEFMFØRT STAVGANGSKURSUS 1. DET ANBEFALES AT KURSISTER INDEN DELTAGELSE PÅ KURSUS 2, I PRAKSIS HAR VIRKET SOM UNDERVISER PÅ ET STAVGANGSHOLD.

KURSUSINDHOLD:

På kurset vil vi bygge videre på din teknik og viden fra stavgangskursus 1 samt udbygge dine muligheder for at virke som instruktør. Der vil på kurset blive lagt vægt på fejlretning af andre.

På kurset vil vi bygge videre på din teknik og viden fra stavgangskursus 1 samt udbygge dine muligheder for at virke som instruktør. Der vil på kurset blive lagt vægt på fejlretning af andre.

Undervejs vil vi komme ind på:

- Opsummering af INWA-modellen
- Rollen som instruktør og igangsætter, herunder træning i fejlsøgning samt korrektion.
- Teknikjustering og forholdsregler i forhold til forskellige målgrupper, eks. Seniorer, utrænede og overvægtige.
- Sparring og ideudveksling.
- Redskaber og udvikling af egne øvelser.
- Bakketræning og intervaltræning
- Træningsplanlægning samt opbygning af en træningslektion.
- Sikkerhed.

Deltagerne skal afsætte tid til online-introduktion onsdag d. 2/6 kl. 19.00 - 20.30 i tilfælde af, at vi ikke må samles indendørs.

Vi følger alle COVID-19 retningslinjer! Vi sikrer trykke og gode rammer omkring vores kurser, og sørger selvfølgelig for, at alle aktiviteter følger sundhedsmyndighedernes retningslinjer. Hvis du har særlige bekymringer eller spørgsmål, er du mere end velkommen til at kontakte til os.

Tilmelding

Senest 27. maj 2021 på dai.nemtilmeld.dk/144/
Max. 9 deltagere.
Min. 6 deltagere.
Tilmelding er bindende.

Pris pr. person

Medlem af DAI-forening: 750 kr.
Ikke medlem: 1075 kr.

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND

Kursusmateriale

Du skal medbringe dit hæfte fra kursus 1. Du modtager et kursusdiplom for gennemført instruktøruddannelse (kursus 1 + 2).

Frokost

Frokost i form af sandwich.

Program

Kl. 9.00 - Del 1:

- Velkomst (T)
- Kort repetition af de 10 trin (P)
- Gennemgang af almindelige fejl (P)
- Hjælpeøvelser optimale
- stavgangsteknikker (P)
- Uphill og downhill teknikker (P)

Kl. 11.30 - Frokost

Kl. 12.00 - Del 2

- - Instruktørrollen (T+P).
- - Par og gruppeøvelser (P).
- - Træningsfysiologi og træningsplanlægning (T)
- - Stavgang for alle målgrupper (T)

Kl. 15.00 - Afslutning

Sted

Skovlunde Kulturhus, Bybjergvej 10, 2740 Skovlunde

Praktisk information

- Alle møder omklædte op.
 - Egne stave medbringes.
- (Det er muligt at leje stave for 50 kr. pr. sæt – kræver booking).
- Medbring vandflaske (frokost er inkluderet i prisen).
- Vær forberedt på at gå omkring 5 km udendørs i varieret tempo, kuperet terræn og alt slags vejr.

Underviser

Dai' s landsinstruktør Marianne Lund er idrætsfaglærer, uddannet INWA (International Nordic Walking) coach. Hun har dyrket stavgang siden 2004 og underviser desuden bl.a. i stolemotion.

Har du spørgsmål, så kontakt:

Marianne Lund på tlf. 28 77 94 45

