



FIRE
EFTERMIDDAGE
I NOVEMBER OG
DECEMBER

NY KURSUSRÆKKE - STYRKE MED METTELINJE PÅ COVID-19 SIKKER VIS
GRØNDAL MULTICENTER - KL. 15.00-18.00

STYRKE-MEDLEY

4 FORMER FOR STYRKETRÆNING
UDEN TUNGE VÆGTE OG MASKINER

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



Arbejdernes Landsbank
Bygger på sunde værdier

STYRKETRÆNING FRA 4 VINKLER

Hvornår:

Fire tirsdage i november og december kl.
15.00-18.00.

Modul 1 (10/11-2020):

Naturfitness – udendørs styrketræning.

Modul 2 (17/11-2020):

Elastikgymnastik og basisviden om styrketræning.

Modul 3 (24/11-2020):

StyrkeDans - Styrketræning med ynde.

Modul 4 (1/12-2020):

Yoga Basisstyrke – brug af yogastyrke på begynderplan.

Hvor:

Grøndal Multicenter, København NV.

Varighed:

4 x 3 timer (det er muligt at tilmelde sig enkeltmoduler).

Hvem:

Trænere og alle andre, der gerne vil implementere styrketræning i praksis.

Instruktør:

Vores garvede fitnessinstruktør Metteline Mortensen og Marie-Louise Hauge, cand. scient i idræt og DAI konsulent.

Pris:

For 12,5 timers undervisning, inkl. kursusmateriale.

Medlem af DAI:

Alle moduler: 1350 kr. pr. modul: 425 kr.

Ikke medlem af DAI:

Alle moduler: 1975 kr. pr. modul: 650 kr.

Tilmelding:

<https://dai.nemtilmeld.dk/138/>

I kursusrækken "Styrketræning fra 4 vinkler"

lærer du, hvordan du som instruktør – eller på egen hånd med vennerne - kan anvende fire forskellige former for styrketræning med kropsvægt og få redskaber, uafhængigt af maskiner og store vægte. Du vil få indblik i, samt afprøve, programmer og øvelser som du kan tage med dig, når du skal lave styrketræning for andre – uanset om du skal bruge det som supplement til badminton-, dansetræning eller til en selvstændig styrketræningstime.

På kurset lægger vi vægt på styrketræning i praksis, herunder teknisk fejlretning, men vi giver dig også et solidt teoretisk fundament, at tage udgangspunkt i. Du vil undervejs lære, hvordan du selv sætter små effektive styrkeprogrammer sammen, så de passer i din hverdag som instruktør.

Der findes et utal af måder at lave styrketræning på – og vi vil gerne vise dig fire inspirerende og motiverende former. Kunsten er nemlig at finde gode øvelser og små programmer, som du hurtigt kan bruge, når du som instruktør skal tilpasse træningen til dine udøvere. Derfor har vi valgt at lave kurset som 4 moduler med hvert sit fokus (se detaljeret beskrivelse på næste side).

Basisviden om træningslære vil være et vigtigt omdrejningspunkt for den praktiske del af kurset. De enkelte moduler vil bygge videre på træningslære og basisviden fra de foregående gange. Vi kommer desuden til at berøre følgende emner:

- Aldersrelaterede forandringer (Senior (60+) - perspektiv)
- Balance og koordination;
- Motivation og pædagogik (Senior (60+) - perspektiv).

DE ENKELTE MODULER INDEHOLDER

Forberedelse inden modulstart:

Introduktionsvideo.

Velkomst og forberedende træningslære 30 min.

Modul 1 (10/11-2020 kl. 15-18):

Naturfitness – udendørs styrketræning

Vi starter kursusrækken med udendørs styrketræning, Naturfitness, hvor vi også har fokus på balance, koordination og også lidt puls. Det er styrketræningsaktiviteter med naturen/byen som arena, hvor vi bruger dét, der er omkring os til at lave både dynamiske og statiske styrkeøvelser. Vi skal arbejde med forskellige typer af programmer – tilrettelæggelse, timing og niveaudifferentiering samt hvilke få fokuspunkter, du kan bruge til fejlretning af basisøvelser. Vi vil også se på, hvordan du i praksis kan arbejde med eksplosiv træning. Undervejs tager vi et blik på motivation og brug af mindfulness.

Modul 2 (17/11-2020 kl. 15-18):

Elastikgymnastik og basisviden om styrketræning

Styrketræning med og uden elastik. Vi bygger videre på styrketræning med kropsvægt, som vi havde fokus på i Naturfitness, og hvordan vi kan videreudvikle og udbygge de kendte øvelser. I dette modul vil du få inspiration til hvordan du instruerer i brug af elastik i styrketræningen, og hvordan du kan bruge elastikken til at arbejde med lidt tungere styrketræning, som hvis vi brugte håndvægte, dog helt uden at skulle ind i

vægttræningsrummet.

Nu hvor vi er midt i corona-situationen: Du får en elastik, og elastikken følger med dig rundt og hjem – således kan vi bruge redskaber uden at skulle dele.

Modul 3 (24/11-2020 kl 15-18):

Styrketræning med ynde – Styrke gennem dans

Med udgangspunkt i ballettens øvelser, ranker vi ryggen og kigger op.

Men, hvad har ballet egentlig med styrketræning at gøre?

Balletdansere er nogle af de mest udholdende atleter. De har styrke til at bevæge sig ubesværet med ynde. Vi skal ikke danse ballet, men vi skal bruge nogle af ballettens metoder som middel til at blive stærke nok til at ranke ryggen og kigge op i hverdagen. Vi skal arbejde med styrke og balance samt løft af kropsholdningen, når vi bevæger os til musikkens rytmer med hurtige og langsomme bevægelser.

Modul 4 (1/12-2020 kl. 15-18):

Yoga – Basisstyrke

Selvom du ikke har dyrket yoga, kan du sagtens bruge yogaens basisstyrkeelementer til at hjælpe dig selv og andre til at træne en fremragende udholdenhedsstyrke. På dette modul vil du derfor komme til at arbejde med små yoga-serier, som du nemt kan tage med ud af salen til andre uanset om de tidligere har dyrket yoga eller er begyndere.

Yoga er i udgangspunktet eminent til træning af udholdenhedsstyrke, bevægelighed (smidighed) og balance på samme tid. Alle elementer, der er afgørende for god funktionalitet hele livet igennem, og som desværre – ligesom den eksplosive muskelstyrke – reduceres med alderen.



Har du spørgsmål, så ring til
idrætskonsulent Marie-Louise Hauge:

Tlf. 29654475

E-mail: marie-louise@dai-sport.dk