

Invitation til Klubtrænerkursus - Rulleski

Weekenden, 18. – 19. november 2023 i Haderslev

Formål

- **Kurset er målrette rulleskiløbere, som kan basisteknikkerne og som gerne vil stå for noget fælles træning i klubberne.** På dette kursus bliver der ikke nørdet individuel teknik. Der er fokus på, hvordan man kan facilitere træning i klubberne.
- **En Klubinstruktør kan**
 - Introducere til "første dag på ski" (Udstyr, sikkerhed, undvige, rejse sig etc. – senere bremse)
 - Give eleverne sikker vægtoverfør, balance og timing/rytme.
 - Introducere basale teknikker, så de kan veksle imellem dem sikkert nok til at bevæge sig rundt.
 - Give vejledning/tjekke udstyr

Tid og sted

Erlev Skole i Haderslev

- Lørdag, den 18. november kl. 10 – 17.30, plus aften session kl. 19 – 20.30
- Søndag, den 19. november kl. 9 – 15.30

Overnatning kan ske i gymnastiksal (gratis) eller på [Haderslev Vandrehjem](#), , der ligger få hundrede meter fra skolen.

Du får flere praktiske oplysninger når kurset nærmer sig

Pris og tilmelding

Danmarks Skiforbund støtter aktivt dette initiativ, så **selve kurset er gratis, og du betaler kun 450,- kr. for forplejning**, samt 100 kr. hvis du ikke har DDS medlemskab (og du betaler selv for din transport og evt. overnatning). Vi vil forsøge at koordinere samtransport

Se mere og tilmeld dig på dette link: <https://dendanskeskiskole.dk/kursus/kalender/1713>

Program

Lørdag:

10.00 - 10.15 Velkomst

10.15 - 12.30 Første gang på skøjterulleski, brems og leg (kursist opvarmning)
Skøjt uden stave og To-takt (kursist opvarmning)

12.30 – 13.15 Frokost

13.15 - 15.15 Diagonalgang klassisk teknik. (kursist opvarmning)

15.15 – 16.30 Dobbeltstavtag og Dobbeltstavtag med fraspark på klassisk rulleski (kursist opvarmning)

16.30 - 17.30

Undervisningslære (teori)

18.00 - 19.00 Middag
19.00 - 20.00 Undervisningsopgaver
Kaffe -
20.00 - ? Videoaften – proffer vs. dagens videoer.

Søndag

7.00 – 8.00 Morgenmad
8.30 - 10.00 Opfølgning på skøjt
10.15 – 11.45 Opfølgning på klassisk (M), evt med de første undervisningsopgaver.
11.45 – 12.30 Frokost
12.30 - 14.30 Undervisningsopgaver (kursist evaluering)
14.30 – 15.00 Feedback og evaluering
- uddeling af beviser.

Undervisere

Victor Larsen og Martin Hansen