



ÅLANDS IDROTT

Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom

Denna utbildning vänder sig till dig som vill träna barn och ungdomar med rätt allsidig fysisk uppbyggnadsträning för långsiktig utveckling. Utbildningen bygger på god vetenskaplig forskningsgrund både med ny och gammal beprövad kunskap. Den innehåller både teoretiska och praktiska avsnitt.

Mål och syfte:

Att ge deltagarna en grundläggande kunskap om hur man ska bedriva god allsidig fysisk uppbyggnadsträning för barn och ungdomar.

Efter genomförd kurs har man möjlighet att tentera för 1,5 HP via Högskolan i Dalarna

Innehåll:

- Styrketräning för barn och ungdomar
- Uthållighetsträning för barn och ungdomar
- Motorik och rörlighetsträning för barn och ungdomar
- Långsiktig träningsplanering och belastningsupplägg

Målgrupp:

Ledare och tränare för barn och ungdomar.

Rekommendationen är att ledaren har genomfört någon form grundläggande tränarutbildning allmän eller inom sin idrott.

Tidpunkt: Teori via Teams måndag 9 september kl. 18-20.30.
Fysisk träff – praktik torsdag 19 september kl. 18-20.30.
Teori via Teams måndag 23 september kl. 18-20.30.
Fysisk träff – praktik onsdag 2 oktober kl. 18-21.00.

Plats: Teori via Teams, meddelar plats för praktiska pass senare

Föreläsare: Lena Eriksson och Tony Jansson

Anmälan: www.alandsidrott.ax (se föreläsningar och kurser)
Sista anmälningsdag 25 augusti

Avgift: 60€, Kostnadsfri för Starka Barn Ledare.

Vid frågor

Kontakta Lena Eriksson, tel. 0457-342 19 74 eller e-post lana@alandsidrott.ax

Välkommen med din anmälan!