

# SR Nivå 1

# Tränarutbildning

Utbildningen vänder sig till dig som vill utvecklas som ledare inom roddsporten. Du lär dig grunderna i coaching, ledarskap och träningslära. Du lär dig att leda barn, ungdomar och vuxna att ro. Kursen genomförs vid tre tillfällen på olika platser i Roddsverige.

## Målsättning

Efter genomförd kurs ska du på en grundläggande nivå kunna leda roddträningar för olika åldrar på land och på vattnet. Du kan även säsongsplanera för dina aktiva.

## Datum

RDF SYD, Landskrona 27-28 okt 10:00-18:00 09:00-14:00

Kungälv, Nordens FHS 10-11 nov 10:00-18:00--09:00-14:00

## Innehåll

- Att vara tränare och coaching 1
- Ledarskap för barn, ungdom och vuxna
- Barn och ungdomars fysiska, psykiska och sociala utveckling
- Träningslära för rodd 1
- Träningsplanering för rodd 1
- Roddmetodik 1
- Roddteknik 1
- Säker träning
- Båtinställning
- Dommarkunskap
- Roddsporten i Sverige och världen

## Anmälan och information

Information <http://www.rodd.se/Utbildning/>

[Anmälan Landskrona](#)

[Anmälan Kungälv](#)

Frågor [info@rodd.rf.se](mailto:info@rodd.rf.se)

Kontaktperson [Per.lundberg@rodd.rf.se](mailto:Per.lundberg@rodd.rf.se)



Svenska  
Roddförbundet

# SR Nivå 2

# Tränarutbildning

Utbildningen vänder sig till dig som har gått SR Nivå 1. Du vill fördjupa ditt tränarskap inom roddsporten genom att öka dina kunskaper om ledarskap/coaching, roddteknik, träningslära, nutrition och mental träning. Kursen genomförs via tre träffar runt om i Roddsverige.

Mål  
Efter genomförd kurs kan du på en hög nivå leda träningar på land och vatten. Du kan göra en flerårig säsongsplanering för dina aktiva.

Datum

Träff 1 Lillsved	20-21 Okt	10:00-18:00--09:00-15:00
Träff 2 Jönköping	8-9 Dec	10:00-18:00--09:00-15:00
Träff 3 Kungälv	17-18 Mars 2019	10:00-18:00--09:00-15:00

## Innehåll

- Ledarskap och coaching 2
- Roddmetodik 2
- Träningslära för rodd 2
- Träningsplanering för rodd 2
- Roddteknik 2
- Styrketräning och rörlighetsträning
- Säker träning
- Roddmekanik
- Mental träning
- Nutrition och kostlära

## Anmälan och information

Information <http://www.rodd.se/Utbildning/>

Anmälan

Frågor [info@rodd.rf.se](mailto:info@rodd.rf.se)

Kontaktperson [Per.lundberg@rodd.rf.se](mailto:Per.lundberg@rodd.rf.se)



Svenska  
Roddförbundet

# Bli framtidens roddledare

# SR Unga Ledare

För dig mellan 14-18 år som är nyfiken på ledarskap och vill träffa nya vänner och ha roligt

Svenska Roddförbundets ledarkurs för ungdomar. Utbildningen vänder sig till dig som vill utveckla ditt ledarskap och kunskaper inom träningslära. Du kommer samtidigt vill skapa nya kontakter inom Roddsverige.

## Datum

Kurs 1 Lillsved 6-7 Okt 10:00-18:00-09:00-15:00 **UTGÅR!**

Kurs 2 Kungälv 1-2 Dec 10:00-18:00--09:00-15:00

## Innehåll

- Att vara tränare och coaching 1
- Ledarskap för barn, ungdom och vuxna
- Idrottsmetodik
- Roddteknik
- Roddlek
- Roddsporten i Sverige och världen
- Säkerhet
- Att vara domare

Information <http://www.rodd.se/Utbildning/>

Anmälan

Frågor [info@rodd.rf.se](mailto:info@rodd.rf.se)

Kontaktperson [Per.lundberg@rodd.rf.se](mailto:Per.lundberg@rodd.rf.se)



Svenska  
Roddförbundet



# SR Ledare för Barn-Ungdom-Vuxna Distansutbildning

Utbildningen vänder sig till dig som har gått SR Nivå 1 men inte har gått SISUs Plattformen och GTU 1. Kursen utvecklar ditt ledarskap och tränarskap för att du ska kunna känna dig mer kompetent att leda träningar och verksamheter inom roddsporten. Kursen utgår från SRs nya verksamhetsidé rodd hela livet och RFs anvisningar för barnidrott.

## Datum

Kursen startar 2019.

## Innehåll

- Att vara ledare/tränare
- Ledarskap för barn, ungdom och vuxna
- Barn och ungdomars fysiska, psykiska och sociala utveckling
- Träninglära för rodd

## Anmälan och information

Anmäl och information <http://www.rodd.se/Utbildning/>

Frågor [info@rodd.rf.se](mailto:info@rodd.rf.se)

Kontaktperson [Per.lundberg@rodd.rf.se](mailto:Per.lundberg@rodd.rf.se)



Svenska  
Roddförbundet