

Inbjudan SR Tränarutbildning Nivå 1

För vem?

Utbildningen vänder sig till dig som vill utvecklas som ledare inom roddsporten. Vi går igenom grunderna i coaching, ledarskap och träningslära. Du lär dig att leda barn, ungdomar och vuxna med utgångspunkt i RFs idéprogram [Idrotten vill](#) och anvisningar för barnidrott. Kursen genomförs i samband med juniorernas höstläger på Bosön v44.

Målsättning

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

Datum

Kurstillfälle 1: Bosön, Lidingö, 31/10-1/11, 10:00-18:00, 09:00-14:00

Att vara tränare och coaching 1

Ledarskap för barn, ungdom och vuxna

Barn och ungdomars fysiska, psykiska, sociala och kulturella utveckling

Träningslära för rodd 1, träningsplanering för rodd 1

Roddmetodik 1, roddteknik 1

Säker träning

Båtinställning

Domarkunskap

Roddsporten i Sverige och världen

Kursmaterial/Förberedelse

Inför Nivå 1 genomförs den digitala

kursen [jag, ledare i svensk rodd](#)

Eventuellt övrigt kursmaterial delas ut på plats.



Anmälan, information, kostnad

Bindande anmälan sker via denna [länk](#) senast 30 september. Kursavgift 2000 kr (faktureras klubbarna). Klubbarna kan också söka stöd med 1400 kr per deltagare på Idrottonline. Lathund för detta mejlas berörda.

Lunch, mellanmål ingår båda dagarna, middag lördag. Eventuellt boende bokar deltagarna själva på [Bosön](#).

Kontaktperson: per.lundberg@lillsved.se, 0704932246

