

# Inbjudan SR Tränarutbildning Nivå 1

## För vem?

Utbildningen vänder sig till dig som vill utvecklas som tränare/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.

## Målsättning

Efter genomförd kurs ska du på en grundläggande nivå kunna leda roddträningar för olika åldrar på land och på vattnet.

## Datum

Kurstillfälle 1 och 2, 30/5 och 1/6, 18:00-20:00 via webben, Teams (de spelas in)

Kurstillfälle 3, måndagen 6/6 mellan kl 9:30-16 på Rysjön, Lilla Edet eller 12/6 9:30-16 på Vaxholm

## Ur innehållet:

- Att vara tränare och coaching 1
- Ledarskap för barn, ungdom och vuxna 1
- Träningslära för rodd 1, passplanering för rodd 1
- Roddmetodik 1, roddteknik 1
- Säker träning
- Båtinställning

## 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 25 maj. Kursavgift 2000 kr (faktureras klubbarna). Klubbarna kan också söka stöd med 1400 kr per deltagare på Idrottonline. Lathund för detta mejlas berörda.

Det som tillkommer är kostnad för resa och ev uppehålle till tillfälle 3.

Kontaktperson: [tobias.wallerius@rodd.rf.se](mailto:tobias.wallerius@rodd.rf.se) 08-699 64 39

