



Adventsläger och Hjälptränarutbildning



Lördag-Söndag 1-2 dec 2012 Start 9.30, slut 13.00

Välkommen till Vara Judoklubb på ett judoläger där vi tränar och gör annat roligt tillsammans. Parallellt med lägret kommer även att gå en hjälptränarutbildning som anordnas tillsammans med Västergötlands Judoförbund.

Tränare på lägret kommer att vara Victoria Andersson och Jan Olsson från Vara.

Ledare för hjälptränarutbildningen är Janne Nyvall från Lilla Edet.

Träningarna kommer att vara uppdelade i två olika träningsgrupper barn från upp till ca.12 år och barn, ungdom, vuxna från ca.12 år. Du väljer själv den grupp du tycker passar. Det kommer att vara tre pass för alla. Mellan träningarna kommer det att finnas andra aktiviteter att sysselsätta sig med. Bad, uteaktiviteter, pyssel m.m.

Kostnaden för lägret är 280 kr då ingår övernattnig, bad och all mat. Vill du bara komma och träna och äta lunch kostar det 150 kr.

Hjälptränarutbildningen är från ca:(13 år) och uppåt.

Kursen är både teoretisk och praktisk.

Efter genomgången kurs skall man:

- Ha allmänna kunskaper om judosporten i världen, i Sverige och i den egna klubben
- Reflekterad över varför vill man arbeta som tränare
- Ha en första kännedom om barnens olika utvecklingsstadier
- Veta vad man ska tänka på när man kör en uppvärmning
- Veta hur teknikerna upp till och med orange utförs (och eventuellt fått reda på vilka tekniker som man inte behärskar så bra och bör förbättras i den egna träningen)
- Man ska känna igen de allra vanligaste fel som förekommer på teknikerna upp till och med gult bälte
- Ha fått första inblick i ledarskap (inklusive kännedom om lämpliga och olämpliga uppträdande som hjälptränare)

Kostnad för Hjälptränarutbildningen är 300 kr inkl mat. Vi kommer att försöka lägga den så att du även kan vara med och träna två pass på lägret.

OBS. Varje klubb måste ha med en vuxen som är ansvarig för barnen. Lokal meddelas efter anmälan beroende av hur många vi blir.

Anmälan senast 23 november till Victoria.andersson@admin.herrljunga.se
Glöm inte skriva specialkost! Namn och personnr eftersom vi samarbetar med SISU. Inbetalning bg. 678-2064 tel Victoria 070-0922306, 0512-10233