



Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
DK – 2605 Brøndby  
Tlf.: +45 43 26 27 28

Hjemmeside: [www.bueskydningdanmark.dk](http://www.bueskydningdanmark.dk)  
E-mail: [info@bueskydningdanmark.dk](mailto:info@bueskydningdanmark.dk)

## Grundtræner - Modul C

### 12. november 2023 i København kl. 10-18

#### Målgruppe:

Bueskydning Danmarks Grundtrænerkursus, retter sig mod alle personer som ønsker værktøjer, indsigt og forståelse for træning af begynder samt let-øvede bueskytter.

Den primære målgruppe for kurset er Ung-trænere, trænere eller forældre med et gennemført 1-2-Træner Bueskydnings kursus.

#### Grundtræner – Modul C:

Modul C er en del af hele grundtræneruddannelse hos Bueskydning Danmark der er sammen sat af:

Grundtræner – Modul A: Teknik

Grundtræner – Modul B: Udstyr og trimning

**Grundtræner – Modul C: Mental og fysisk træning (Dette kursus)**

Danmarks Idrætsforbunds – Træner 1

#### Grundtræner – Modul C - Indhold og varighed:

Modulet er på 7 undervisningstimer med fokus på basal fysisk træning for bueskytter, samt mental tilgang til træning.

Kurset omfatter:

- Gennemgang af forskellige typer fysisk træning
- Sammensætning af øvelser
- Det positive træningsmiljø
- Træneren som motivator

Kurset er et delvis aktivt kursus. Du vil således allerede på kursusdagen være aktiv i funktionen som træner.

Medbring derfor gerne:

- Papir og skriveredskaber
- Lyst til at lære
- Tøj til træningssituation

#### Forplejning:

Der vil på kurset blive serveret formiddagskaffe/te, frokost & kildevand og eftermiddagskaffe. Du skal derfor ikke selv medbringe madpakke til frokost.

#### Tid og sted:

Kurset arrangeres i samarbejde med Københavns Bueskytteforening, og afvikles søndag den 12. november 2023 fra kl. 10:00 - 18:00 i Grøndal multicenter - Hvidkildevej 64, 2400 København NV.



Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
DK – 2605 Brøndby  
Tlf.: +45 43 26 27 28

Hjemmeside: [www.bueskydningdanmark.dk](http://www.bueskydningdanmark.dk)  
E-mail: [info@bueskydningdanmark.dk](mailto:info@bueskydningdanmark.dk)

**Kursusafgift:**

Deltagergebyr for medlemmer af en klub under Bueskydning Danmark, er på kr. 800,- pr. deltager.

Betalingen sker ved tilmelding.

Er du ikke medlem af en klub under Bueskydning Danmark, er deltagergebyret på 1300,- pr. deltager.

**Tilmelding:**

Du tilmelder dig dette kursus på DIFs e-lærings platform <https://ie.dif.dk>. Du finder kurset i webshoppen under bueskydning. Betalingen sker ved tilmelding. Sidste tilmelding er den 30. oktober 2023.

Du skal benytte samme mail som i Bueskydning Danmarks medlemssystem. Er det første gang du logger på systemet vil din kode automatisk være BueDK2020. Har du problemer med dette, kig i manualen til platformen som ligger på Bueskydning Danmarks kursusplan. Efterfølgende kan du kontakte Bueskydning Danmark på [info@bueskydningdanmark.dk](mailto:info@bueskydningdanmark.dk).

**Underviser på kurset:**

Bueskydning Danmark instruktør Rasmus Fogt.

**Bueskydning Danmark uddannelsesplan:**

Grundtræner – Modul C er en del af Bueskydning Danmarks uddannelsesplan, og indgår i uddannelsesstrukturen for trænere. Dette kursus bliver afviklet efter den nye model. Materialet for ATK BUE ligger til grund for en del af kursusmaterialet.