



INBJUDAN

UTBILDNINGSHELGEN

FALUN 30 SEPTEMBER – 2 OKTOBER

LEDARUTBILDNING - SKIDOR HELA LIVET

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till dig som vill leda motionsgrupper i förening eller i privat regi. Du ska ha fyllt 18 år för att gå utbildningen.

Utbildningen behandlar utvecklingsstadiet *Skidor hela livet* i Svenska Skidförbundets utvecklingsmodell för längdskidor. Utbildningen är ett första obligatoriskt steg för dig som vill utbilda dig till certifierad skidcoach genom Svenska Skidförbundet.

Förkunskaper

Innan utbildningshelgen ska du ha genomfört Svenska Skidförbundets webbaserade Introduktionsutbildning för längdskidåkning. Separat anmälan via:

<https://www.skidor.com/Grenar/langdakning/Utbildning/varautbildningar/introduktionsutbildningenlangdskidakning/>

Utbildningsform och omfattning

Utbildningen omfattar ca. 24 utbildningstimmar (å 45 minuter) och består av både teoretiska och praktiska moment.

Utbildningens innehåll och mål

Utbildningens huvudsakliga innehåll är:

- Ledarskap och metodik
- Begreppet Skidor hela livet
- Grundläggande träningslära och rörelseförståelse
- Skidteknikens grunder och teknikutveckling
- Grundläggande träningsplanering



Praktiska pass med skidgång, rullskidor och funktionsträning kommer genomföras.

Efter genomförd utbildning ska du känna dig trygg att leda enskilda motionärer eller grupper i din förening alternativt i privat regi. Du ska ha fått inspiration och kunskap kring lämpligt innehåll för motionsverksamhet.

Tid och plats

Falun 30 september - 2 oktober 2022.

Incheckning från 14:30, start kl. 15:00. Avslut ca 15:00 på söndag.

Scandic Lugnet Falun: <https://www.scandichotels.se/lugnet>

Utbildare

Emma Eriksson, Jimmie Johnsson och Anna Norman

Kostnad

3500 kronor vid anmälan före 15 augusti. I kostnaden ingår helpension i dubbelrum, kursavgift samt kursmaterial.

Du som representerar en förening kan söka Idrottsmedel för del av kostnaden, senast två veckor efter avslutat utbildning.

<https://www.skidor.com/Grenar/langdakning/Utbildning/Idrottslyftsmedel/>

Obs: För dig som ska fortsätta utbilda dig till skidcoach tillkommer en kostnad på 3600 kr (förening) respektive 5600 kr (företag). Denna kostnad kommer faktureras separat efter slutförd skidcoachutbildning.

Anmälan

Anmälan till ordinarie anmälningsavgift före 15 augusti, därefter förhöjd avgift med 300 kronor fram till sista anmälningsdatum 1 september.

Anmälan sker via webblänken:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1618363>

Kallelse med program skickas via e-post ca 1 – 2 veckor innan kursstart.

Betalning

Via faktura från Svenska Skidförbundet.

Avbokning

Avbokning före den 1 september utan kostnad, därefter full betalning.



Information om Skidcoachutbildningen

Den fysiska utbildningshelgen i Falun utgör grunden och starten för dig som vill fortsätta att utbilda dig till certifierad skidcoach. Ytterligare **förkunskap** är att du tydligt behärskar, och kan skilja på, delteknikerna i både klassiskt och skejt på skidor, samt gärna på rullskidor. Stor vikt av innehållet i utbildningen läggs på teknikanalys och metodik för att kunna hjälpa motionärer att utveckla sin skidteknik.

Skidcoachutbildningen sträcker sig fram till februari 2023 och består av följande utbildningstillfällen:

- Fysisk utbildningsträff 10 - 11 december 2022 Falun
- Cirka 10 h praktik på hemmaplan
- Fysisk utbildningsträff 10 - 12 februari 2023 Falun (inklusive examinerande certifiering).

Certifieringen innebär genomförande av praktiskt prov och att du därmed certifieras av Svenska Skidförbundet att verka som skidcoach.

Mer information om skidcoachutbildningen kommer lämnas under helgen i Falun. Du kan även läsa mer här:

<https://www.skidor.com/Grenar/langdakning/Skidorhelalivet/Certifieradskidcoach/>

Frågor

Utbildningens innehåll: anna.norman@skidor.com, 070-339 26 08

Övriga frågor: Anna Nykvist (Längdkoordinatör SSF), 070-405 66 76
anna.nykvist@skidor.com

Välkommen!