



# INBJUDAN

## UTBILDNINGSHELGEN SKÖVDE 1 - 3 OKTOBER

### SKIDOR HELA LIVET

Utbildningen behandlar *Skidor hela livet*-stadiet i Svenska Skidförbundets utvecklingsmodell för längdskidor. Utbildningen är ett första obligatoriskt steg för dig som vill utbilda dig till *Certifierad skidcoach*. Du som önskar utbildning inom Skidor hela livet deltar enbart under utbildningshelgen.

#### *Målgrupp och förkunskapskrav*

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.

För att få gå utbildningen krävs att du genomfört den helt webbaserade "*Introduktionsutbildning längdskidor*". OBS, separat anmälan till Introduktionsutbildningen görs via webblänk på sida 2.

#### *Utbildningsform och omfattning*

Utbildningen omfattar ca. 24 fysiska utbildningstimmar (å 45 minuter).

#### *Tid och plats*

Skövde 1 - 3 oktober 2021

Fika och incheckning från kl.15:00, start 15:30.

Avslut ca 14:00 på söndag.

First Hotell Billinge hus:

<https://www.firsthotels.com/hotels/sweden/skovde/first-hotel-billingehus/>

#### *Utbildningens innehåll och mål*

- Ledarskap och metodik på skidor
- Begreppet Skidor hela livet
- Träninglära 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 utövare eller grupper i din förening alternativt i privat regi. Du ska ha fått inspiration och kunskap kring lämpligt innehåll för motionsverksamhet.

### *Kursmaterial*

- Skidor för ungdom
- Bättre skidteknik - web
- Skidor Vill web – [www.skidorvill.se](http://www.skidorvill.se)
- Biomekanik för längdskidåkning

Allt kursmaterial tillhandahålls i Skövde.

### *Kostnad*

3400 kronor. I kostnaden ingår helpension i enkelrum samt kursmaterial för utbildningshelgen i Skövde.

Du som representerar en skidförening har möjlighet att söka Idrottslyftsmedel på maximalt halva deltagaravgiften. Ansökan görs via Idrottonline senast två veckor efter genomförd utbildningshelg.

**Observera:** 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 genomförd skidcoachutbildning.

### *Utbildare*

Emma Eriksson, Jimmie Johnsson & Anna Norman + externa föreläsare.

### *Anmälan*

Anmälan till utbildningshelgen via weblänken senast 1 september:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1503531>

Kallelse med program skickas via e-post ca 3 veckor innan kursstart. Innan utbildningshelgen ska du ha genomfört Introduktionsutbildningen, anmälan görs via:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1483722>



### *Skidcoachutbildningen*

Den fysiska utbildningshelgen i Skövde utgör grunden och starten för dig som vill fortsätta att utbilda dig till certifierad skidcoach. Ytterligare **förkunskap** är att du behärskar 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 2022 och består av både digitala och fysiska utbildningstillfällen:

- Digital utbildningsträff 13 – 14 november.
- Cirka 10 h praktik på hemmaplan
- Fysisk utbildningsträff 12 - 13 februari 2022 (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 Skövde. Du kan även läsa mer här:

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

### *Frågor*

Utbildningens innehåll:

Annika Zell SSF, 072-560 64 38, [annika.zell@skidor.com](mailto:annika.zell@skidor.com)

Övriga frågor: Anna Norman (utbildningsansvarig SSF), 070-339 26 08  
[anna.norman@skidor.com](mailto:anna.norman@skidor.com)

**Välkommen!**