



# Inbjudan



## Svensk Tränarutbildning Puckel STUP 1–3 hösten 2021

***Svenska skidförbundet och svensk puckel bjuder härmed in till Svensk Tränarutbildning Puckel - STUP 2021.***

### **Svensk Tränarutbildning Puckel – STUP**

Nu till hösten är det dags för Svensk Tränarutbildning Puckel igen. Varje steg innefattar en barmarksdel och en snödel. För STUP 3 ingår också en vattenhoppssdel, domarutbildning plus praktik tillsammans med landslags- eller skidgymnasietränare. Hela STUP-utbildningens innehåll bygger på fyra olika delar; ledarskap, träningslära, skidåkning och livsstil/hälsa. Tillsammans bildar de en grund för ledaren att utvecklas som tränare i puckelpist och i sitt ledarskap med åkarna. Genom ledarnas kunskap, reflektion, utveckling och praktiska arbete skapas en bra och sund verksamhet som driver åkarnas utveckling framåt.

### **STUP 1–3 Barmarksdel på Bosön 8 - 10 oktober**

STUP 1 ger de viktiga grunderna i träningslära och ledarskap med inriktning mot skidåkning och puckel. Praktiska moment blandas med teoretiska pass. Syftet är att ge både förståelse och konkreta verktyg för att arbeta med fysisk och mental utveckling av skidåkare med inriktning mot puckel och hur barmarksträningen kan planeras och genomföras på ett effektivt sätt. STUP 1 fokuserar på åkare i minikids- och kidsåldern men berör hela åldersspannet av åkare där gemensamma beröringspunkter finns.

STUP 2 fördjupar kunskapen och diskussionerna med utgångspunkt från de områden som berördes under STUP 1. STUP 2 fokuserar på åkare i kids- och ungdomsåldern.

I det sista steget av tränarutbildningen, STUP 3 ingår skivstångsträning och träning med vikter, avancerad teknisk analys, bedömningsgrunder och coaching av åkare i FIS-ålder (i år åkare födda 2007 och äldre).

STUP 1 och 3 startar klockan 09.00 på lördagen 9/10 och avslutas söndagen 10/10 klockan 16.00.

STUP 2 startar klockan 19.00 på fredagen 8/10 och avslutas söndagen 10/10 klockan 16.00.

För STUP 1 och 3 ingår boende lördag-söndag och för STUP 2 ingår boende fredag-söndag i kursavgiften. På alla tre stegen ingår helpension.

### **STUP 1–3 Snödel i Idre 26 – 28 november**

Tre dagar med analys, metodik, coaching och ledarskap. Varje steg tar utgångspunkt från samma åldersgrupper som på barmarksdelen.

Snödelen av STUP 1 syftar till att skapa förståelse för de rörelser som åkaren gör under skid- och puckelåkning och vilka krafter som påverkar. Hur den kunskapen sen ligger till grund för rörelseanalysen och hur man utvecklar åkarnas tekniska förmåga och motivation via sitt ledarskap

och val av metodik. Grunderna i skid- och puckelåkning samt hopp behandlas. Praktiska moment i backen blandas med teoretiska pass.

STUP 2 fördjupar kunskapen och diskussionerna med utgångspunkt från de områden som berördes under STUP 1. Under STUP 3 blandas block med avancerad teknisk analys med ledarskap, mental träning och metodik.

Alla stegen i STUP 1–3 startar fredagen 27/11 klockan 10.00 och avslutas söndagen 29/11 klockan 13.00. Boende torsdag-söndag ingår i kursavgiften.

### **Anmälan**

Anmälan till STUP 1-3 görs till Robert Hansson senast fredag 17 september via mejl till [utb.puckel@skidor.com](mailto:utb.puckel@skidor.com). Anmälan är bindande. För godkänd kurs krävs 100% närvaro.

Ange:

För- och efternamn

Mobilnummer och e-postadress till varje deltagare

Klubb

Om anmälan avser STUP 1, 2 eller 3

Eventuell specialkost

Övriga önskemål

För deltagande i STUP 3 ska deltagaren även skicka in en ansökan till [utb.puckel@skidor.com](mailto:utb.puckel@skidor.com). Där ska finnas med tränar- och ledarbakgrund, tidigare utbildningar, roll i klubben samt varför man vill gå STUP 3.

### **Kursavgift**

STUP 1 och 2 kostar 5990 kronor per kurs inklusive boende och kursavgift. STUP 3 kostar 6500 kronor. Vid fullgjord komplett kurs faktureras anmälande förening hela avgiften. Föreningen kan sen söka Idrottslyft på 2000 kronor per deltagare. Deltagande på endast en del, barmark eller snö, ger inte möjlighet att söka idrottslyft. Boendet ingår i kursavgiften. Kostnad för resa tillkommer. Mat ingår under barmarksdelen på Bosön. Frukost, lunch och middag samt liftkort till förmånligt pris på snödelen i Idre.

### **Frågor och information**

Robert Hansson, [utb.puckel@skidor.com](mailto:utb.puckel@skidor.com), 070-743 20 14

Kalle Hellquist, [carl.gustaf.hellquist@vannas.se](mailto:carl.gustaf.hellquist@vannas.se), 070-655 91 21

Mer information kommer deltagarna tillhanda innan kursstart.

**Välkomna!**