

National Workshop 2008

16 – 18. maj på Gymnastik- og Idrætshøjskolen i Viborg

Pris:

1.000 kr. pr. Deltager

Dette dækker overnatning fra fredag til søndag, mad (lørdag og søndag), bustransport og selvfølgelig alle workshop aktiviteter samt klatring på "det store bjerg".

NB! Dette kursus kan der søges tilskud til igennem kommunen. I langt de fleste tilfælde refunderer kommunen ca. 70 % af kursusrisen til træner/leder uddannelse. Derfor undersøg, hvilke regler, der gælder i din kommune. Hvis spørgsmål, så ring til den lokale idrætskonsulent i kommunen eller til breddekonsulent i Dansk Klatreforbund, Jeannette Dam, på 2119 3430

Hvis kommunen ikke yder støtte til træner/leder uddannelse vil Dansk Klatreforbund dække 75 % af beløbet. Her skal klubben indsende dokumentation for at kommunen ikke dækker træner/leder uddannelse.

Tilmelding:

Klubben tilmelder deres deltagere via Dansk Klatreforbunds hjemmeside.

Betaling:

Beløbet indbetales til konto nr. 1551 0954993 samtidig med tilmelding.

Vigtigt! Som meddelelse ved betalingen skrives "navn" samt "W-2008"

National Workshop 2008 16. – 18. maj på Gymnastik- og Idrætshøjskolen i Viborg



Foto: Claus Christensen

Kom og lad dig inspirere



Formål:

- Udvikle nationalt netværk
- Inspirere
- Styrke bredden
- Etablere fundament for elite og subelite i klubberne
- Vidensdeling

Mål:

Målet med den Nationale Workshop er at skabe aktiviteter på klubniveau samt at etablere regionalt og nationalt samarbejde på flere områder.

Gratis bustransport:

Der vil køre en bus fra København, med opsamling i Roskilde, Korsør og Odense.

Program: *(ret til ændringer forbeholdes)*

Fredag vil der være klatring fra kl. 18. Bus ankommer senere.

Til at undervise lørdag vil der være en række eksperter, som vil dele ud af deres viden og erfaringer med klatring.

Der vil være en undervisnings række for trænere, hvor emner som antagonist træning og alders relateret træning er nogle af emnerne.

I leder/træner blokken vil "Den gode klub" og "aktiviteter i klubben" være emner, der vil blive diskuteret.

For udøveren vil det være emnerne træningsplanlægning, styrketræning og kost, der undervises i.

Ved tilmelding vælger man hvilke emner, man ønsker at deltage i. Det vil sige, at man ikke er bundet til træner blokken, man kan også tage noget på leder blokken osv.

Søndag er der klatring fra kl. 9.00 – 12.30, og samtidig er der diskussion/vidensdeling for trænere, ledere og udøvere i F. sal. Søndag Kl. 14 er der fælles afslutning.

National Workshop

Lørdag	Trænere	Ledere / - bredden	Udøvere – elite /subelite
9.30-9.45	Velkomst Foredragslokale	Velkomst	Velkomst
10.00-12.30	Antagonist træning V. Kenn Poulsen U Lokale + Bevægelse	Den gode klub V. Jan Gudnitz (DIF) Foredragslokale	Trænings-planlægning ? U Lokale
12.30-13.30	Pause	Pause	Pause
13.30-17.00	Aldersrelateret træning V. ? Implementering i hverdagen Foredragslokale	Aktiviteter i klubben V. Rasmus Lund og Paw Lee <i>Konkurrence</i> U Lokale +Væg	Styrketræning / kost v. Kenn Poulsen U Lokale + Fitness
17.00-18.45	Fælles aktivitet Foredragslokale	Fælles aktivitet	Fælles aktivitet
19.00-21.00	Spisning	Spisning	Spisning