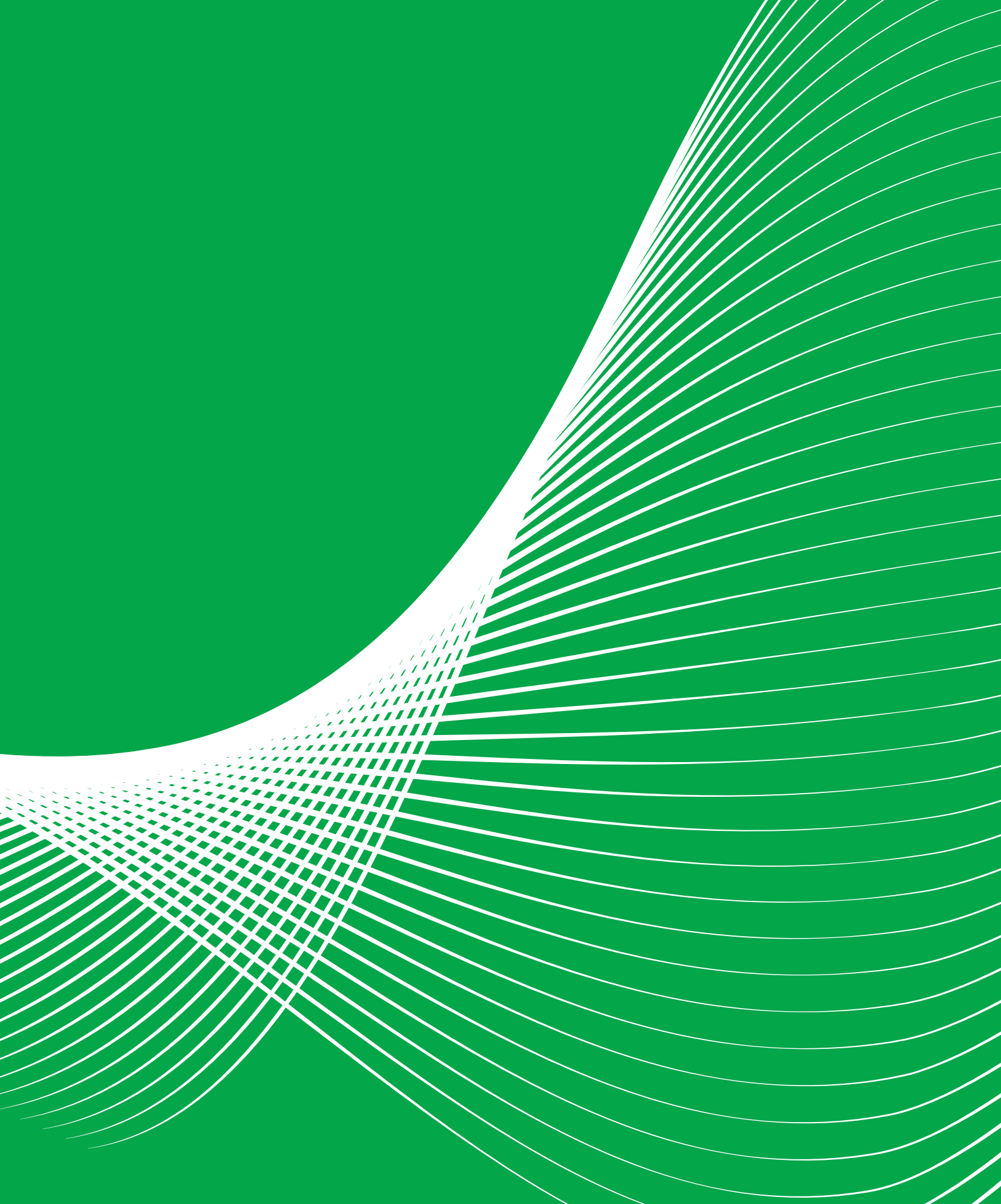


Vil du hjælpe andre med at nå deres mål?

Ta' en Hjælpetræner eller Træner 1 uddannelse

dgi.dk/skydning og skytteunion.dk





DGI Skydning & Dansk Skytte Union, 2016
Udgivet af: DGI Skydning & Dansk Skytte Union
Fotos: DGI's fotoarkiv
Layout & print: DGI Kommunikation og marketing

Forord

Måske drømmer du om at udvikle dig selv som træner og få mere viden om bl.a. skydestillinger, skydeteknik og træning af skytter. Eller måske vil du bare gerne hjælpe til på skydebanen og forstærke det sociale liv i foreningen? DGI Skydning og Dansk Skytte Union samarbejder om at tilbyde hjælpetræner- og træneruddannelser, der passer til dine ambitioner.

I Det Fælles Uddannelseshus er der hjælpetræner på pistol og riffel samt Træner 1 på pistol og riffel.

Fælles for uddannelserne er:

- Praktisk fokus og viden, der kan bruges i din hverdag i foreningen.
- Højt fagligt niveau og undervisning med kvalitet.
- Oplæring i brug af Trænerguiden som hjælp til træningen.
- Disciplinspecifikke uddannelser inden for pistol og riffel.
- Flexibilitet i forhold til kursussted og tidspunkter.

I dette uddannelseskatalog kan du læse om indholdet på de enkelte uddannelser og få praktiske informationer om adgangskrav, uddannelsernes varighed og indhold.

Hjælpetræner, pistol

Hjælpetræneruddannelsen er et godt sted at starte, hvis du kunne tænke dig at gå videre med en træneruddannelse, eller hvis du blot ønsker at give en hånd med i foreningen - på eller uden for skydebanen. Du får en grundlæggende viden og konkrete redskaber, du kan bruge til at give en hånd med, når din forening har brug for det.

På Hjælpetræneruddannelsen lærer du om de grundlæggende elementer som stillingsopbygning, håndfatning, sigte, aftræk og vejrtrækning, som alle skytter skal lære for at udvikle sig. Derudover får du en grundlæggende viden om stillingsopbygning for børne- og juniorskytter.

Som hjælpetræner er du med til at forme foreningens medlemmer fra dag et, og det er dig, der er med til at sikre, at nye medlemmer har lyst til at komme tilbage. Med en hjælpetræneruddannelse får du de forudsætninger, der skal til for at give andre en god oplevelse med skydning.

Målgruppe

Forældre til børn i foreningen samt nuværende og forhenværende skytter, der gerne vil give nye medlemmer en god indgang til pistolskydning og sikre et grundlæggende niveau i foreningen.

Formål

- At udarbejde en plan for at imødekomme et nyt medlem i foreningen.
- At opnå den nødvendige viden om de gældende sikkerhedsbestemmelser for skytter, herunder beskyttelse af hørelsen.

- At forstå grundlæggende våbenlære samt nødvendigheden af daglig og periodisk vedligeholdelse af våben.
- At få en teoretisk og praktisk forståelse for opbygningen af skydestillingerne; børnestilling med pude, to-håndsfatning og en-håndsfatning.
- At få en teoretisk og praktisk forståelse for SAV: Sigte, Aftræk og Vejrtrækning.

Varighed

Uddannelsen kører som 2 x 4 timers undervisning eller som en enkelt dag på 8 timer. Det afhænger af arrangøren.

Indhold

Modul 1

- Den gode velkomst:
Du vil lære om at hjælpe nye medlemmer til at føle sig godt tilpas i foreningen og begå sig sikkert på banen. Under vejledning af underviseren og vha. sparring fra de andre kommende hjælpetrænere laves en plan for modtagelse af nye medlemmer i foreningen.
- Sikkerhedsbestemmelser og hørelse:
Du vil lære om de gældende sikkerhedsbestemmelser for skytter, og hvordan de skal anvendes, så du kan skabe tryghed på banen. Ydermere lægges der vægt på høresansen og konsekvenserne ved at sløse med at anvende høreværn for at forebygge høreskader i skydeidrætten.
- Grundlæggende våbenlære:
Du vil lære, hvad du kan gøre for at sikre, at pistolen altid er velfungerende. Vi kommer ind på, hvad pistolen består af samt daglig og periodisk vedligeholdelse.

Modul 2

- Grundlæggende uddannelse i skydestillinger:
Du vil lære, hvordan man opbygger skydestillingerne: børnestilling med pude, to-håndsfatning og en-håndsfatning.
- Grundlæggende uddannelse i skydeteknik:
Du vil lære om SAV: Sigte, Aftræk og Vejrtrækning. Du vil få en viden om, hvordan et rigtigt sigte skal se ud, hvordan et aftræk klemmes rigtigt af, og hvilken betydning vejrtrækningen har for skydningen.

Forudsætninger og krav

- Aldersgrænse: 16 år
- Der kræves ingen forudsætninger for at kunne deltage i Hjælpetræneruddannelsen.



Hjælpetræner, riffel

Hjælpetræneruddannelsen er et godt sted at starte. Både hvis du kunne tænke dig at gå videre med en træneruddannelse, og hvis du blot ønsker at give en hånd med i foreningen - på eller uden for skydebanen. Du får en grundlæggende viden og konkrete redskaber, du kan bruge til at give en hånd med, når din forening har brug for det.

På Hjælpetræneruddannelsen lærer du om de grundlæggende elementer SAV: Sigte, Aftræk og Vejtrækning, som alle skytter skal lære for at udvikle sig. Derudover får du en grundlæggende viden om stillingsopbygning for børne- og juniorskytter.

Som hjælpetræner er du med til at forme foreningens medlemmer fra dag et, og det er dig, der er med til at sikre, at nye medlemmer har lyst til at komme tilbage. Med en hjælpetræneruddannelse får du de forudsætninger, der skal til for at give andre en god oplevelse med skydning.

Målgruppe

Forældre til børn i foreningen samt nuværende og forhenværende skytter, der gerne vil give nye medlemmer en god indgang til riffelskydning og sikre et grundlæggende niveau i foreningen.

Formål

- At udarbejde en plan for at imødekomme et nyt medlem i foreningen.
- At opnå den nødvendige viden om de gældende sikkerhedsbestemmelser for skytter, herunder beskyttelse af hørelsen.
- At forstå grundlæggende våbenlære samt nødvendigheden af daglig og periodisk vedligeholdelse af våben.
- At få en teoretisk og praktisk forståelse for SAV: Sigte, Aftræk og Vejtrækning.
- At få en teoretisk og praktisk forståelse for opbygningen af skydestillingerne for børne- og juniorskytter.

Varighed

- Uddannelsen kører som 2 moduler af 4 timer. Modulerne kan deles op over to dage eller gennemføres på en enkelt dag på 8 timer. Det afhænger af arrangøren.

Indhold

Modul 1

- Den gode velkomst:
Du vil lære om at hjælpe nye medlemmer til at føle sig godt tilpas i foreningen og begå sig sikkert på banen. Under vejledning af underviseren og vha. sparring fra de andre kommende hjælpetrænere laves en plan for modtagelse af nye medlemmer i foreningen.
- Sikkerhedsbestemmelser og hørelse:
Du vil lære om de gældende sikkerhedsbestemmelser for skytter, og hvordan de skal anvendes, så du kan skabe tryghed på banen. Ydermere lægges der vægt på høresansen og konsekvenserne ved at sløse med at anvende høreværn for at forebygge høreskader i skydeidrætten.
- Grundlæggende våbenlære:
Du vil lære, hvad du kan gøre for at sikre, at riflen altid er velfungerende. Vi kommer ind på, hvad riflen består af samt daglig og periodisk vedligeholdelse.

Modul 2

- Grundlæggende uddannelse i skydeteknik:
Du vil lære om SAV: Sigte, Aftræk og Vejtrækning. Du vil få en viden om, hvordan et rigtigt sigte skal se ud, hvordan et aftræk klemmes rigtigt af, og hvilken betydning vejtrækningen har for skydningen.
- Grundlæggende uddannelse i skydestillinger:
Du vil lære, hvordan man opbygger skydestillingerne for børne- og juniorskytter.

Forudsætninger og krav

- Aldersgrænse: 16 år
- Der kræves ingen forudsætninger for at kunne deltage på Hjælpetræneruddannelsen.

Træner 1 Pistol

Træner 1-uddannelsen er til dig, der gerne vil være træner i din forening. Det er for dig, der vil have en større viden om skydestillingerne, skydeteknikken, og hvordan man bedst kan hjælpe til i udviklingen af skytterne i din forening.

På Træner 1 lærer du om holdtræning, hvad fordelene ved holdtræning er, og hvordan du kommer i gang i din forening vha. Trænerguiden. Du lærer, hvordan man hjælper skytter i overgangen fra stilling til stilling og at kombinere skyttens bevægelse med de tekniske elementer SAV: Sigte, Aftræk og Vejtrækning. Du lærer at se de små detaljer som f.eks. sigtefejl, dårlige aftræk eller fejl i stillingsopbygningen, der alle har indflydelse på skyttens præstation.

Som træner er du med til at udvikle skytter, der gerne vil lidt mere med deres skydning, og du er med til at give dem nogle gode oplevelser på banen, som er med til at fastholde deres interesse for skydning.

Målgruppe

Personer, som har lyst til at træne og formidle viden til skytter i foreningen. Uddannede hjælpetrænere, der vil have mere dybtgående viden om skydning og lære mere om træning af skytter.

Formål

- At få en teoretisk og praktisk forståelse for opbygning af skydestillingerne.
- At få kendskab til forskellige trænerroller samt lære at fungere som instruktør for skytter. Herunder læring om kommunikation.
- At få en teoretisk og praktisk forståelse for skyttens bevægelse, SAV: Sigte, Aftræk og Vejtrækning, samt sammenhængen imellem bevægelse og SAV.
- At lære at planlægge og gennemføre træning for skytter i foreningen. Herunder kende til fordelene, såsom fastholdelse af skytter, ved at benytte holdtræning i foreningen.

Varighed

Uddannelsen består af 4 moduler, to disciplinspecifikke på 4 timer og to fælles på 3 timer. Uddannelsen kan køre på flere forskellige måder, da den er modulopdel. Den kan forløbe over en weekend, over 4 aftener eller en anden kombination. Det aftales med den pågældende landsdelskonsulent.





Indhold

Modul 1: Skydestilling

- Du får en introduktion til aldersrelateret træning med information om, hvilken rækkefølge skytter skal introduceres for forskellige elementer i træningen. Herefter bliver skydestillingerne gennemgået i dybden med de små detaljer i stillingerne, der gør forskellen for skyttens præstation. På dette modul bliver du også introduceret for SAV: Sigte, Aftræk og Vejtrækning.

Modul 2: Trænerroller

- Du får et kendskab til forskellige trænerroller, hhv. Instruktør, Coach og Mentor. Du lærer at fungere som instruktør og får redskaber til at kommunikere godt med dine skytter.

Modul 3: Tekniktræning

- Du får en dybtgående gennemgang af den gode teknik bag SAV: Sigte, Aftræk og Vejtrækning, samt hvordan det skal kombineres med skyttens bevægelse ind på skiven. Du lærer hvordan du skal arbejde med dine skytter, så de udvikler sig og får indarbejdet alle elementer i deres skudprocedure.

Modul 4: Holdtræning

- En god træningsplan giver overskud og ro til at fokusere på skytternes udvikling. Du lærer om fordelene ved holdtræning og får redskaber til at indføre holdtræning i din forening. Herunder lærer du om, hvordan træningen kan blive bedre ved at tilpasse den til de forskellige aldersgrupper.
- Derudover vil du lære om fysisk træning og for hvem og i hvilken grad, det er relevant.

Forudsætninger og krav

- Aldersgrænse: 16 år
- Det er en forudsætning, at deltageren har gennemført Hjælpetræneruddannelsen eller har en skyttebaggrund og kender til: Sikkerhedsbestemmelser for skytter, herunder beskyttelse af hørelsen. Grundlæggende våbenlære samt nødvendigheden af daglig og periodisk vedligeholdelse af våben.



Træner 1 Riffel

Træner 1-uddannelsen er til dig, der gerne vil være træner i din forening. Det er for dig, der vil have en større viden om skydestillingerne, skydeteknikken, og hvordan man bedst kan hjælpe til i udviklingen af skytterne i din forening.

På Træner 1 lærer du om holdtræning, hvad fordelene ved holdtræning er, og hvordan du kommer i gang i din forening vha. Trænerguiden. Du lærer, hvordan man hjælper skytter i overgangen fra stilling til stilling og at kombinere skyttens bevægelse med de tekniske elementer SAV: Sigte, Aftræk og Vejtrækning. Du lærer at se de små detaljer som f.eks. sigtefejl, dårlige aftræk eller fejl i stillingsopbygningen, der alle har indflydelse på skyttens præstation.

Som træner er du med til at udvikle skytter, der gerne vil lidt mere med deres skydning, og du er med til at give dem nogle gode oplevelser på banen, der er med til at fastholde deres interesse for skydning.

Målgruppe

Personer, som har lyst til at træne og formidle viden til skytter i foreningen. Uddannede hjælpetrænere, der vil have mere dybtgående viden om skydning og lære mere om træning af skytter.

Formål

- At få en teoretisk og praktisk forståelse for SAV: Sigte, Aftræk og Vejtrækning.
- At få kendskab til forskellige trænerroller samt lære at fungere som instruktør for skytter. Herunder læring om kommunikation.
- At få en teoretisk og praktisk forståelse for opbygning af skydestillingerne, sammenhængen imellem de forskellige skydestillinger og skytternes progression fra stilling til stilling.
- At lære at planlægge og gennemføre træning for skytter i foreningen. Herunder kende til fordelene, såsom fastholdelse af skytter, ved at benytte holdtræning i foreningen.

Varighed

Uddannelsen består af 4 moduler, to disciplinspecifikke på 4 timer og to fælles på 3 timer. Uddannelsen kan køre på flere forskellige måder, da den er modulopdelt. Den kan forløbe over en weekend, over 4 aftener eller en anden kombination. Det aftales med den pågældende landsdelskonsulent.

Indhold

Modul 1: Tekniktræning

- Du får en introduktion til aldersrelateret træning med information om, hvilken rækkefølge skytter skal introduceres for forskellige elementer i træningen. Herefter bliver den gode teknik bag SAV: Sigte, Aftræk og Vejtrækning, samt hvordan det skal kombineres med skyttens bevægelse ind på skiven gennemgået i dybden.

Modul 2: Trænerroller

- Du får et kendskab til forskellige trænerroller, hhv. Instruktør, Coach og Mentor. Du lærer at fungere som instruktør og får redskaber til at kommunikere godt med dine skytter.

Modul 3: Skydestilling

- Du lærer mere om aldersrelateret træning, om hvordan de forskellige skydestillinger hænger sammen, og i hvilken rækkefølge og hvornår skytten er klar til at blive introduceret for de forskellige stillinger. Skydestillingerne bliver gennemgået i dybden med de små detaljer i stillingerne, der gør forskellen for skyttens præstation.

Modul 4: Holdtræning

- En god træningsplan giver overskud og ro til at fokusere på skytternes udvikling. Du lærer om fordelene ved holdtræning og får redskaber til at indføre holdtræning i din forening. Herunder lærer du om, hvordan træningen kan blive bedre ved at tilpasse den til de forskellige aldersgrupper.
- Derudover vil du lære om fysisk træning og for hvem og i hvilken grad, det er relevant.

Forudsætninger og krav

- Aldersgrænse: 16 år
- Det er en forudsætning, at deltageren har gennemført Hjælpetræneruddannelsen eller har en skyttebaggrund og kender til: Sikkerhedsbestemmelser for skytter, herunder beskyttelse af hørelsen. Grundlæggende våbenlære samt nødvendigheden af daglig og periodisk vedligeholdelse af våben.



Er du måske allerede hjælpetræner, men har du lyst til flere udfordringer?

Sådan bestiller du en træneruddannelse

Ønsker din forening, DGI Skydnings landsdelsudvalg eller lokalforbund at afholde en uddannelse for jeres kommende hjælpetrænere/træner, kan I bestille et kursus fra Det Fælles Uddannelseshus.

1

Første step er at finde frem til, **hvor**, **hvornår** og **hvilken** uddannelse I vil holde og kontakte jeres landsdelskontor. Landsdelskontoret skal kontaktes mindst 3 måneder før det ønskede afholdelsestidspunkt.

2

Den pågældende landsdelsforening planlægger afholdelsen af uddannelsen. Landsdelsforeningen sørger for: **Undervisere** kontaktes, og der afstemmes datoer med underviserne. **Budget** lægges for uddannelsen. Deltagerprisen for Hjælpetræneruddannelsen ligger i omegnen af 800-1.200 kr. pr. deltager, og for Træneruddannelsen er prisen 1.800-2.400 kr. pr. deltager alt efter, hvilke muligheder og fysiske rammer foreningen/forbundet har. **Indbydelsen** udformes og sendes ud med sidste tilmelding seks uger før uddannelsen. **Tilmelding** skal ske gennem Foreningsservice (din landsdelsforening kan være behjælpelig med at guide dig igennem Foreningsservice). **Bekræftelse** sendes til de tilmeldte deltagere efter tilmeldingsfristen. Hvis uddannelsen mod forventning aflyses, gives der besked om dette.

3

Efter uddannelsens afslutning sender landsdelsforeningen en opkrævning til deltagerens forening. Foreninger har mulighed for at søge kommunale tilskud til kompetenceudvikling. Faktura på forplejning, baneleje, lokaleleje m.m. fremsendes til landsdelsforeningen til udbetaling. Løn og kørsel til underviserne udbetales ligeledes af landsdelsforeningen.

Kontaktinformation

Landsdelsforeninger **vest for Storebælt**.
 DGI Skydning Nordjylland 79 40 41 50
 DGI Skydning Vestjylland 79 40 42 50
 DGI Skydning Østjylland 79 40 43 00
 DGI Skydning Midtjylland 79 40 43 50
 DGI Skydning Sydøstjylland 79 40 44 00
 DGI Skydning Sydvest 79 40 44 50
 DGI Skydning Sønderjylland 79 40 45 00
 DGI Skydning Fyn 79 40 46 00

Landsdele øst for **Storebælt**.

DGI Midt og Vestsjælland 79 40 48 00
 DGI Nordsjælland 79 40 47 00
 DGI Storkøbenhavn 79 40 49 00
 DGI Skydning Storstrømmen 79 40 48 50
 DGI Skydning Bornholm 79 40 47 50



dgi.dk/skydning og skytteunion.dk

