



## DANSK VÆGTLØFTNINGS-FORBUND

Idrættens Hus

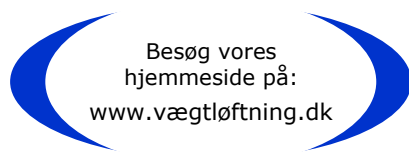
Telefon Kontor: 43 26 24 80

Telefon Mobil: 23 64 73 50

E-mail:

brede.konsulent@danskvaegtloeftning.dk

### Idrætternes idræt



Besøg vores  
hjemmeside på:

[www.vaegtloeftning.dk](http://www.vaegtloeftning.dk)

## Er du interesseret i styrketræning med frie vægte?

- Kunne du tænke dig at få bedre redskaber til at undervise i de løft og hjælpeøvelser?
- Har du ambitioner om, at arbejde med være en dygtig træner med gode kvalifikationer?
- Har du lyst til at lære at se og rette tekniske fejl i forskellige løfte og hjælpeøvelser?
- Kunne du tænke dig at få et bredt kendskab til øvelser og hjælpeøvelser til brug i vægtløftningens tekniktræning og almen fysiske træning?

## Så meld dig til DVF's Trænerkursus

### Hvad får jeg ud af at deltage i kurset?

#### Idrætsfaglige kompetencer:

- Du kan tilrettelægge træningsprogrammer på dags- og ugebasis
- Du kender hjælpeøvelser til indlæring af den rette teknik i de forskellige løft
- Du ved hvordan et træningspas skal bygges op i forhold til øvelsesvalg, belastning, antal gentagelser, varighed osv
- Du forstår princippet i en årsplan og kan følge denne
- Du kan identificere grundlæggende fejl i teknikken og kender de almindelige løsninger til rettelse af disse
- Du kender til almen fysisk træning som middel til forebyggelse af skader samt styrkelse af hele kroppen som forberedelse til senere at kunne udføre tunge løft

#### Kropslige kompetencer

- Du kan demonstrere de grundlæggende færdigheder i Træk, Stød og de forskellige hjælpeøvelser med henblik på en eksemplarisk forevisning
- Du har været med til at lave, og efterfølgende gennemgået, både teknik-træningspas og almen fysiske træningspas

#### Pædagogiske kompetencer

- Du kan opstille mål for træningen (såvel idrætslige som sociale mål)
- Du kan udvælge, igangsætte og tilpasse aktiviteter med udgangspunkt i en målgruppe
- Du forstår at der er forskellige måder at lære på og har herunder kendskab til Neuro Linguistic Programming (NLP) og positiv psykologi som udgangspunkt for coaching og motivation

#### Tidspunkt:

**Modul 1: 1.-2. maj 2010**

**Modul 2: 29.-30. maj 2010**

#### Kursussted:

**AK Atlas's lokaler - "Godset" - Søndre Stationsvej - 4200 Slagelse (1 min gang fra Slagelse station)**

**Pris = 1995kr,-**

**Prisen dækker både undervisningsmateriale (incl. DVD med teknik og fejlretning), overnatning på vandrehjem lørdag til søndag begge moduler samt fuld forplejning begge moduler**

#### Tilmelding:

**Skal rettes til Mads Brink Hansen, Udviklingskonsulent i Dansk Vægtløftnings-Forbund enten via. e-mail: [brede.konsulent@danskvaegtloeftning.dk](mailto:brede.konsulent@danskvaegtloeftning.dk) senest den 5. september 2010.**