

---

**Inbjudan till Assisterande klubbtränarutbildning i judo  
13-14 januari 2018 i IK Södras Dojo i Skarpnäck**

- För vem?** Kursen riktar sig till dig som är eller vill bli assisterande klubbtränare. Förkunskapskrav är SISU:s plattformsutbildning eller motsvarande. Du skall fylla minst 14 år i år och inneha minst 3 kyu.
- Datum:** **Lördagen den 13 januari och söndagen den 14 januari 2018**  
Incheckning kl. 8.30 – 9.00 på lördag (9.00 ombytta och klara på mattan)  
Utcheckning: kl. 16:00 på söndag
- Plats:** IK Södras Dojo, Skarpnäcks Gårdsväg 10, 128 31 Skarpnäck
- Handledare:** Svenska Judoförbundets metodikhandledare
- Kostnad:** 1500 kr per person, då ingår fika och lunch båda dagarna samt kursdokumentation. Kostnaden faktureras klubben. Tänk på möjligheten att söka idrottslyft för utbildningen.
- Betalning:** Svenska Judoförbundet fakturerar din klubb.
- Övrigt:** Ta med judogin och ett härligt humör ☺
- Övernattning:** Närliggande hotell är Hotel Ta Inn, Bogårdsvägen 30, 128 62 Sköndal, Tel: 08-556 808 50, Epost: [info@hoteltainn.se](mailto:info@hoteltainn.se)  
Alternativt så finns det möjlighet att sova i dojon.
- Klicka här för anmälan:** Sista anmälningsdag är 8 januari 2018 eller först till kvarn (max 20 st).  
<http://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1031141>
- Vid problem med att anmäla via länken kan anmälan ske genom att kontakta Kansliet 018 430 05 10, [info@judo.se](mailto:info@judo.se)  
Ange: namn, klubb, e-mail, telefonnummer och fullständigt personnummer.

**Mer information**

**om kursen:** Manuel Santos på mail: [manuel.santos@judo.se](mailto:manuel.santos@judo.se) eller tel 0707-20 30 90

**På kursen lär du dig mer om:**

- Vad är rollerna för en Huvudtränare och Assisterande tränare?
  - Vad är den röda tråden?
  - Vilka kvalitéer bör en bra tränare ha?
  - Vilka kvalitéer bör en assisterande tränare ha?
  - Vilken är prioritet nummer 1 under en träning?
  - Förebilder
  - Fallträning – Gör det roligt!
-

- Lekar och övningar som leder till kast
- Idrotten vill och trygga idrottsmiljöer

## Gyllene regler

- Skapa motivation
- Teknisk utveckling
- Positiv Kommunikation

### Preliminärt Schema:

#### Lördag den 13 januari, 2018

08.30	Check-in
09.00	Första intrycken – praktik på mattan
10.00	Välkommen och introduktion - teori
11.00	Kaffe & fruktpaus
11.20	Lektionsplanering – praktik på mattan
11.40	Planera – Förbereda – Leverera – praktik på mattan
13.00	Lunch
14.00	Säkerheten främst
14.30	Vad, hur och varför skall man lära ut? – praktik på mattan
16.00	Fallteknik – teori & praktik på mattan
17.00	"Idrotten vill", "Svensk Idrott 2025" & "Trygga Idrottsmiljöer" - teori
18.00	Slut för dagen

#### Söndag den 14 januari, 2018

09.00	Svensk Judo & utbildning, distriktsförbund - teori/diskussion
10.30	Kaffe och fruktpaus
10.45	Vad handlar det om? – Uppfriskning av minnet - teori
11.00	Övning ger färdighet – praktik på mattan
13.00	Lunch
14.00	Övning ger färdighet fortsättning – praktik på mattan
15.30	Utvärdering summering
16.00	Slut och på återseende

**Efter aktivt deltagande på hela kursen erhåller du  
SJF:s licens som Assisterande Klubbtränare**

## VÄLKOMNA TILL IK SÖDRA!

