



i samverkan med



INBJUDAN

UTBILDNINGSHELGEN

ULRICEHAMN 4 – 6 OKTOBER 2024

LEDARUTBILDNING SKIDOR HELA LIVET

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till dig som vill leda motionsgrupper i förening eller i privat regi. Du ska ha fyllt 18 år för att gå utbildningen.

Utbildningen behandlar utvecklingsstadiet *Skidor hela livet* i Svenska Skidförbundets utvecklingsmodell för längdskidor. Utbildningen är ett första obligatoriskt steg för dig som vill fortsätta att utbilda dig till certifierad Skidcoach genom Svenska Skidförbundet.

Förkunskaper

Innan utbildningshelgen ska du ha genomfört Svenska Skidförbundets webbaserade Introduktionsutbildning för längdskidåkning. Utbildningen genomförs via utbildningsplattformen. Information om hur du kommer i gång i plattformen:

<https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/utbildning/idrottens-utbildningsplattform>

Kontakta undertecknad om du behöver hjälp eller har frågor.

Utbildningsform och omfattning

Utbildningen omfattar 24 utbildningstimmar (å 45 minuter) och består av både teoretiska och praktiska moment.

Utbildningens innehåll och mål

Utbildningens huvudsakliga innehåll är:

- Ledarskap och metodik
- Begreppet Skidor hela livet
- Grundläggande träningslära och rörelseförståelse
- Skidteknikens grunder och teknikutveckling

Svenska Skidförbundet
Riksskidstadion, SE-791 19 FALUN
Telefon: +46 (0)10-708 69 00
Webb: www.skidor.com

Huvudsponsor





- Grundläggande träningsplanering

Praktiska pass med skidgång, rullskidor och funktionsträning kommer genomföras.

Efter genomförd utbildning ska du känna dig trygg att leda enskilda motionärer eller grupper. Du ska ha fått inspiration och kunskap kring lämpligt innehåll för motionsverksamhet.

Tid och plats

Ulricehamn, Hotell Lassalyckan

Incheckning från 14:30, start kl. 15:00. Avslut ca 14:00 på söndag.

<https://www.hotell-lassalyckan.se/>

Utbildare

Jimmie Johnsson, Erica Edman & Anders Södergren

Kostnad

3500 kronor vid anmälan före 1 september. I kostnaden ingår helpension i dubbelrum och kursmaterial. Om du önskar enkelrum är kostnaden 350 kr i tillägg/natt. Pris utan boende är 2500 kronor.

Du som representerar en förening kan söka Idrottsmedel för del av kostnaden, senast två veckor efter avslutat utbildning.

<https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/utbildning/idrottsmedel>

Obs: För dig som ska fortsätta utbilda dig till skidcoach tillkommer en kostnad på 3600 kr (förening) respektive 5600 kr (företag). Denna kostnad kommer faktureras separat efter slutförd skidcoachutbildning.

Anmälan

Anmälan sker via webblänken senast 1 september.

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1907263>

Kallelse med program skickas via e-post cirka 2 veckor innan kursstart.

Betalning

Via faktura från Svenska Skidförbundet.

Avbokning

Avbokning före den 1 september utan kostnad, därefter full betalning.



Information om fortsatt Skidcoachutbildning

Den fysiska utbildningshelgen i Ulricehamn utgör grunden och starten för dig som vill fortsätta att utbilda dig till certifierad Skidcoach. Ytterligare **förkunskap** är att du väl behärskar, och kan skilja på, delteknikerna i klassiskt och skejt på skidor, samt gärna på rullskidor. Stor vikt av innehållet i utbildningen läggs på teknikanalys och metodik för att kunna hjälpa motionärer att utveckla sin skidteknik.

Skidcoachutbildningen sträcker sig fram till februari 2025 och består av följande utbildningstillfällen:

- Fysisk utbildningsträff 14 - 15 december 2024 Falun
- Cirka 10 h praktik på hemmaplan
- Fysisk utbildningsträff 8 - 9 februari 2025 Falun (inklusive examinerande certifiering).

Certifieringen innebär genomförande av praktiskt prov och att du därmed certifieras av Svenska Skidförbundet att verka som skidcoach.

Mer information om skidcoachutbildningen kommer lämnas under helgen i Ulricehamn. Du behöver ej ta ställning till deltagande på Skidcoachutbildningen förrän efter helgen i Ulricehamn.

Frågor

Frågor om aktuell utbildning kontakta Jimmie Johnsson, kursansvarig:

jimmie.johnsson@skidor.com 073-069 44 11

Övriga frågor: Anna Norman (Utbildningsansvarig SSF), 070-339 26 08
anna.norman@skidor.com

Välkommen!