INBJUDAN

LEDARUTBILDNING - SKIDOR HELA LIVET

BORÅS 8-9 NOV 2025

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.**

Utbildningens innehåll och mål

Utbildningens huvudsakliga innehåll är:

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

Förkunskaper

Innan utbildningshelgen ska du ha genomfört Svenska Skidförbundets webbaserade Introduktionsutbildning för längdskidåkning. Utbildningen genomförs via Kunskapsarenan. Länk

Kontakta undertecknad om du behöver hjälp eller har frågor.

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

Huvudsponsor
SVENSKA SPEL

Utbildningsform och omfattning

Utbildningen omfattar 20 utbildningstimmar (á 45 minuter) och består av både teoretiska och praktiska moment.

Tid och plats

Borås skidstadion, Borås
Start lördag 8 nov ca 09.00. Avslut söndag 9 nov ca 15.00

Utbildare

Erica Edman m.fl.

Kostnad

Utbildningen kostar är 2500kr och det inkluderar litteratur och mat under utbildningsdagarna. Vid ev. behov av övernattning ordnas detta av resp. deltagare. Tips på vandrarhem i direkt anslutning: Ymergården
Du som representerar en förening kan söka Idrottsmedel för del av kurskostnaden, **senast två veckor efter avslutad utbildning. Ni kan söka redan nu!**
https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/utbildning/projektstod-idrottsmedel

Obs: För dig som vill **fortsätta utbilda dig till skidcoach** tillkommer en kostnad på 3600 kr (förening) respektive 5600 kr (företag). Denna kostnad kommer faktureras separat efter slutförd skidcoachutbildning. Den utbildningen sker med 2 ytterligare helger i Falun under vintern 25-26.

Anmälan

Anmälan sker via webblänken senast 26 oktober.
https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/2118886

Kallelse med program skickas via e-post cirka 10 dgr innan kursstart.

Betalning

Via faktura från Svenska Skidförbundet.

Avbokning

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

Information om fortsatt Skidcoachutbildning

Den fysiska utbildningshelgen i Borås 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/pedagogik för att kunna hjälpa motionärer att utveckla sin skidteknik. Skidcoachutbildningen sträcker sig fram till februari 2026 och består av följande utbildningstillfällen:

- Fysisk utbildningsträff 2 sammanhängande dagar i december/januari 2025-2026 Falun

- Cirka 10 h praktik på hemmaplan

- Fysisk utbildningsträff 2 sammanhängande dagar i februari 2026 Falun (inklusive examinerande certifiering).

Exakta datum för träffarna i Falun bestäms inom kort.

Certifieringen innebär genomförande av praktiskt prov och att du därmed certifieras av Svenska Skidförbundet att verka som skidcoach. Mer information om skidcoachutbildningen kan du läsa här. Du behöver ej ta ställning till deltagande på Skidcoachutbildningen förrän efter helgen i Borås.

Frågor

Frågor om aktuell utbildning: Jimmie Johnsson, kursansvarig: jimmie.johnsson @skidor.com 073-069 44 11

Övriga frågor, utbildare: Erica Edman, 073-074 16 46, erica.edman@live.se

Välkommen!