



# Invitation til DSU Træner 1 samlet for VEST & ØST

Den 24.-25. august 2024 i  
Østerbro Skøjtehal

+ 3 timers online opfølgingskursus den 30. november 2024 kl. 10-13  
samlet for Vest & Øst



Dansk Skøjte Union  
Idrættens Hus · Brøndby Stadion 20 · DK-2605 Brøndby  
[www.danskate.dk](http://www.danskate.dk)

## Tid

Weekenden den 24.-25. august 2024

- lørdag: kl. 09.00-20.00 og

- søndag: kl. 08.00-18.00

+ Online opfølgingskursus lørdag den 30. november 2024 kl. 10.00-13.00

## Sted (NB: Samlet for Vest og Øst)

Østerbro Skøjtehal, Svendborggade 34, 2100 København

+ online opfølgingskursus den 30/11 via Teams

## Tilmelding

Tilmelding og betaling senest **søndag den 11. august 2024 kl. 23:59** via dette link:

<https://www.conferencemanager.dk/t1082024>

## Indhold af Træner 1

Uddannelsen består af to dele:

- 1) **DIF Træner 1**, som tages hos DIF, bookes via DSU, udbydes i både Øst og Vest og består af:
  - Træningslære
  - Børn og unges udvikling
  - Idrætsskader nej tak
  - Trænerrollen
- 2) **DSU Træner 1**, som består af 1 kursusweekend med fokus på:
  - Trænerrollen
  - Kommunikation og feedback
  - Motivation og pædagogiske overvejelser
  - Skader
  - Træningsplanlægning
  - Grundlæggende skøjte teknik
  - Aktiviteter på is
  - Aktiviteter og fokuspunkter for off-ice
  - Basic 1
  - Træningsvariationer
  - Undervisningsprincipper
  - Programplanlægning på Funkskateniveau
  - Solodans

Undervisningen i kursusweekenden er en blanding af teori og praksis både på og uden for isen.

Desuden består DSU Træner 1 af et 3 timers online opfølgingskursus med fokus på:

- Opsamling og læring fra kursusweekenden
- Case og træningsplaner

Deltagelse i online kurset er obligatorisk for opnåelse af kursusdiplom.

## Hvem kan deltage

Alle med interesse i uddannelse inden for hjælpe-trænergerningen kan deltage i DSU Træner 1, når de er fyldt 14 år ved tilmeldingen, og i DIF Træner 1, når de er fyldt 16 år ved tilmeldingen. Det er ikke et krav at have deltaget i DSU Hold-i-hånd.

## Tilmelding og tilmeldingsgebyr

Tilmeldingsfrist: **senest søndag den 11. august 2024**.

Pris pr. deltager: kr. 2.000, som dækker kursusweekenden, materialer, forplejning, opfølgingskurset, inkl. opgaverettelse. Tilmelding er bindende, og ved tilmelding afstår man fra de 14 dages fortrydelsesret ved nethandel.

Kontakt den lokale fritidsforvaltning for evt. kommunalt tilskud til træneruddannelsen samt ansøg evt. om støtte hos DIF og DGI's foreningspulje: [her](#)

## Rejse- og opholdsudgifter

Alle rejse- og opholdsudgifter er for deltagernes egen regning. For de, som kommer langvejs fra, kan der fx bookes overnatning på Comwell, som DIF har en aftale med. Bestilling af værelse: [www.comwell.com/hoteller](http://www.comwell.com/hoteller). Brugernavn: [Dif@dif.dk](mailto:Dif@dif.dk), kode: 5479.

I kan også afsøge Bed & Breakfast og AirBnB muligheder eller privat indkvartering.

DSU opfordrer til, at klubber taler sammen om overnatning og også sørger for voksendeltagelse - i det omfang, det er nødvendigt. DSU kan oplyse, hvilke klubber der deltager.

## Forbehold

Arrangørerne forbeholder sig ret til ændringer i programmet og fralægger sig ethvert ansvar for skader, uheld og tyveri, der måtte overgå deltagerne eller andre i forbindelse med arrangementet.

## Yderligere information

Kan indhentes hos Dansk Skøjte Union på [office@danskate.dk](mailto:office@danskate.dk)

Mange hilsner og på gensyn i Østerbro Skøjtehal!

Dansk Skøjte Union