



UNGDOMSTRÆNERKURSUS - MODUL I

Lektionsplan

Fredag

kl. 18⁰⁰ Ankomst, let spising, indledning

kl. 19⁰⁰ **Ro-teori analyser**

kl. 22⁰⁰ Slut på dagens program

Lørdag

kl. 8⁰⁰ Morgenmad

kl. 9⁰⁰ Repetition af gårsdagens analysemetoder
Praktik

kl. 13⁰⁰ Frokost

kl. 14⁰⁰ Løftbære-teknik (teori + opgave)
Sculler-metode (teori + praktik)
Video-analyse

Den gode træner – samværspolitik / rollemodel

kl. 20⁰⁰ Middag

Søndag

kl. 8⁰⁰ Morgenmad

kl. 9⁰⁰ Teori:
opvarmning / bevægelighed

Praktik:

kl. 13⁰⁰ Frokost

kl. 13⁴⁵ Kropsbygningens indflydelse på rotaget
Materiellets indflydelse på rotaget

kl. 15³⁰ Evaluering

kl. 16⁰⁰ Afslutning

Der vil være mellemmåltider formiddag og eftermiddag på passende tidspunkter.