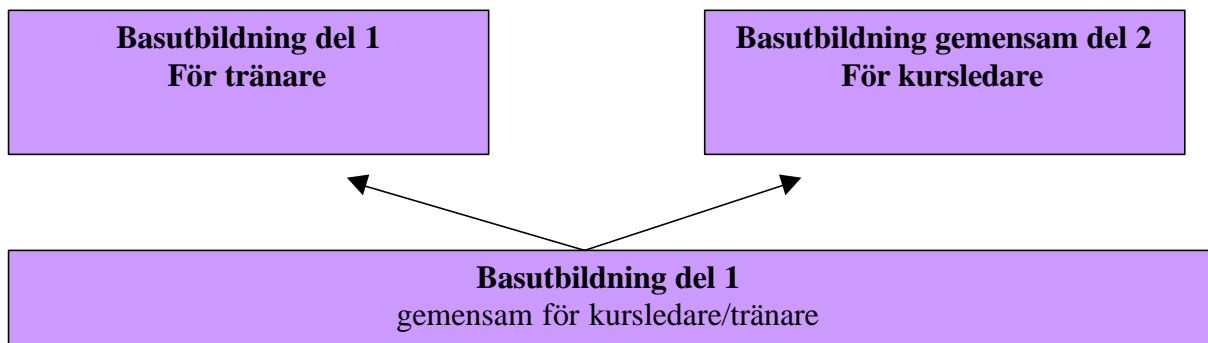


# Basblock



## Basutbildning del 1 gemensam för kursledare/tränare

### Målgrupp

Blivande kursledare och tränare

### Mål

Basblockets syfte är att ge grundläggande kunskaper om

- DSF,
- ledarrollen inom en idrottsrörelse,
- specifikt ledarrollen som kursledare och tränare samt
- den pedagogik, didaktik och metodik som följer av dessa uppdrag.

### Krav

Inga

### Förkunskaper

Inga

### Innehåll

- DSF:s organisation,
- DSF:s historik
- DSF stadgar,
- presentationsteknik,
- ledarrollen,
- pedagogik samt
- musikteori.

### Efter utbildningen

- Basblocket dag 1 ger dig förberedande kunskaper som kursledare och partränare samt
- behörighet till nästa kurssteg

### Kurstid

1 dag, 10 studietimmar á 45 min

## Basutbildning del 2 kursledare

### Målgrupp

Blivande kursledare

### Mål

Basblockets syfte är att ge grundläggande kunskaper om

- DSF,
- ledarrollen inom en idrottsrörelse,
- specifikt ledarrollen som kursledare samt
- den pedagogik, didaktik och metodik som följer av detta uppdrag.

### Krav

Basblock del 1 eller gamla UL 1

### Förkunskaper

Inga

## Basutbildning del 2 för tränare

### Målgrupp

Blivande tränare

### Mål

Basblockets syfte är att ge grundläggande kunskaper om

- DSF,
- ledarrollen inom en idrottsrörelse,
- specifikt ledarrollen som tränare samt
- den pedagogik, didaktik och metodik som följer av detta uppdrag.

### Krav

Basblock del 1 eller gamla UL 1

### Förkunskaper

Inga

### Innehåll

- kursledarrollen,
- presentationsteknik,
- ledarrollen att ha skoj,
- kursplanering,
- gruppsykologi,
- dynamik samt
- praktik.

### Efter utbildningen

- Basblocket del 2 för kursledare ger dig förberedande kunskaper som kursledare samt
- behörighet till nästa kurssteg.

### Kurstid

1 dag 10 studietimmar á 45 min

### Innehåll

- Tränarrollen,
- presentationsteknik,
- ledarrollen och coaching,
- kursplanering,
- träningen,
- reglemente,
- musikteori 2,
- gruppsykologi,
- dynamik och praktik,
- kost,
- fysiologi samt
- doping.

### Efter utbildningen

- Basblocket del 2 för partränare ger dig förberedande kunskaper som tränare samt
- behörighet till att gå inledande steg på partränarutbildningarna inom DSF.

### Kurstid

1 dag, 10 studietimmar á 45 min