

Intern ledarutbildning – IKHP Friidrott

Intern ledar-utbildning med genomgång av grunderna i
friidrott för de yngsta

Lördagen den 18/11 kl 09-15

Efter önskemål som uppkom i samband med vår ledarträff tidigare i höstas inbjuder vi nu till en intern ledar-utbildning inom klubben då vi just nu har många nya ledare i våra yngre barngrupper. Är du förälder och funderar på att även du hjälpa till som ledare men känner dig osäker så är du också välkommen på utbildningsdagen.

Lördagen den 18/11 kör vi en utbildningsdag i Kålgårdshallen kl 09-15.

Dagen kommer innehålla en korta teoretiska genomgång med tips på träningsupplägg och planering av ett träningspass, lite kort kring vanliga skador hos barn, skadeförebyggande träning och om olyckan är framme på träningen. Därefter kör vi gemensam uppvärmning och praktiska övningar med ca 1h genomgång med teori och praktiska moment inom vardera grenarna höjd, längd/tresteg, häck/löpkoordination och kast där vi övar själva på utförandet tillsammans med erfarna ledare och ev några äldre aktiva.

Klubben bjuder på lunch (sallad) och fika under dagen.

Vi hoppas på en stor uppslutning och en rolig och lärorik dag tillsammans.

Tacksam för svar om du kommer eller inte **senast 10/11** till Linda Manderhjelm
linda_manderhjelm@hotmail.com. Meddela även ev allergier eller kostpreferenser.

Har du frågor eller funderingar så hugg tag i mig på någon träning eller på mail-adress ovan.

