



Huvudsponsor



BARNTRÄNAR UTBILDNING





PRAKTIK

- I BACKEN



ARENAN

Gå igenom arenan med deltagarna

- Samlingsplatser (Samling, Start, Mål, övriga platser)
- Liften (Regler, hur fungerar den mm)
- Möjligheter i backen
- Vart står vi som tränare i arenan under träningen (Fallzoner mm.)
- Värmestugan (Toaletter och möjlighet till mat och värme)



SÄKERHET ARENA

- Vad gör man om något händer?
- Vart finns förbandslåda?
- Vem ringer man?
- Vart finns pulkan?
- Hur stannar man liften?



MATERIAL

- Vart finns allt material?
 - Borrmaskiner
 - Käppar/portar mm
 - Säkerhetsnät och avspärrningar
- Borrmaskinen
 - Hur använder man borrmaskinen?
 - Hur sätter man i en käpp?
 - Hur sätter man upp ett nät/avspärrning?
- Återställning av material
 - Vad gör man med trasigt material?
 - Hur laddar man borrmaskinen?
 - Vårda material

SAMLING OCH UPPVÄRMNING

- Illustrera en "gnuggis"
 - Samlas deltagarna en stor ring, axel mot axel med varandra.
- Gå där igenom hur uppvärmningen kommer gå till
 - Genomför därefter valfri uppvärmning
 - Uppmuntra deltagarna att använda "Skidlekar" för inspiration vid framtida uppvärmningar.
- Efter uppvärmningen, återgå till en "gnuggis"

SKAPA FÖRUTSÄTTNINGAR GENOM MILJÖANPASSNING

Anpassa miljön genom att sätta bana och testa åka

- Instruera hur man kan göra
 - Säkerhet? (Start, mål, korsande backar osv)
 - Hur använder vi backen på ett bra sätt?
 - Testa att åka, hur löste du uppgiften?
 - Hur kan vi anpassa vi rörelsemönstret för att lösa olika uppgifter?
 - Hur kan vi förenkla, hur kan vi utmana?
- Låt deltagarna testa att sätta metodiska banor
 - Fokus på att framhäva diverse rörelsemönster.
 - Undvik att sätta tävlingslika banor
 - Använd fantasin



AVSLUT OCH SUMMERING

- Gå igenom RAM-modellen och/eller nästa sida för att summera utbildningen.
- Om ni tänkt dela ut diplom, meddela deltagarna om detta på plats.
- Avsluta med en applåd!



BLÅGULA RAMEN

Svenska Skidförbundets arbetsmodell och utvärderingsverktyg R.A.M.

R **ROLIGT**
Är verksamheten glädjefyllt och rolig?

A **AKTIVITET**
Har gruppen haft hög aktivitet, rört på sig eller stått i kö?

M **MOTIVERANDE**
Har aktiviteten stärkt de aktivas vilja? Sker utveckling? Vill de komma tillbaka?

Summera dagens träff

1. Summera dagens träff. Vad har ni gjort idag och hur går ni vidare?
Summera kort arbetet och se till att alla har "samma bild".
2. Boka eventuellt in en ny träff för att fortsätta hålla samtalen levande.
3. Avsluta med att gå "laget runt" och låt alla beskriva sin upplevelse av träffen.



Barntränarutbildningen genomförs av ditt alpina distrikt.

Materialet är skapat av Svenska Skidförbundet med extra hjälp av Natalie Malmberg, distriktsutbildare i Upplands län och instruktör i Svenska Skidförbundets utbildningsteam.