

# Level 1

# Styrkeløft



Er der en træner gemt i dig?

Så tag et kig på vores træneruddannelse!



Dansk Styrkeløft Forbund inviterer alle forbundets medlemmer til at deltage i vores nye træneruddannelse. Uddannelsen er opdelt i tre niveauer – Level 1, Level 2 og Level 3 – og det er et krav man har gennemført Level 1 for at kunne deltage på de næste niveauer.

Uddannelserne Level 1-3 er for dig, som vil lære mere om rollen som træner på forskellige niveauer, træningsprincipper inden for Styrkeløft, programmering og træningsplanlægning, bevægelsesanalyse med fokus på Squat, Bænkpres og dødløft samt hvorledes man bedst gennemfører stævner lokalt, nationalt og internationalt.

Alle, som gennemfører uddannelsen, vil modtage kursusbevis for de niveauer, de har gennemført. Derudover vil de fremgå af en liste over trænere i forbundet.

### **Formål og forudsætninger – Level 1**

Formålet med kurset er at give deltageren et grundlæggende indblik i trænerrollen inden for Styrkeløft. Uddannelsen er for dig, som ønsker at lære mere om Styrkeløft og styrketræning samt udvikle dig som træner.

Level 1-træneruddannelsen har fokus på træning af nybegyndere, børn og unge. Dette er udøvere, som er relativt nye i sporten og derfor har brug for generel vejledning og en tryk, motiverende og effektiv træning i starten af deres karriere som styrkeløfter.

Fokus vil være på grundlæggende kompetencer relevant for trænere inden for Styrkeløft samt relationelle færdigheder.

Kurset er især for dem, som allerede nu eller som på sigt har planer om at bidrage til den daglige træning i sin lokale klub.

### **Indhold**

Kurset afvikles over to dage af vores sportschef Bjarte Vik Larsen.

Samlet oversigt over emner, som berøres:

Dag 1:

- Trænerrollen (1 time)
- Træning af børn og unge (1 time)
- Basal anatomi og fysiologi (1 time)
- Basistræning og opvarmning (1 time)
- Praktisk Styrkeløftkursus (4 timer – 2 timer klassisk/ 2 timer udstyr)



Dag 2:

- Skader og skadesforebyggende træning (1 time)
- Programmering til atleter på klubniveau (3 time)
- Gameday coaching på lokalt og nationalt niveau (2 timer)
- Søvn og ernæring (1 time)
- Antidoping (1 time)

## Taktik



Kropsvægt

Startnummer

Konkurrenter

Mål/prioriteringer

Efter kursusdagene skal der afleveres en mindre opgave i form af et træningsprogram til en given målgruppe. Programmet skal laves med udgangspunkt i målgruppens forudsætninger og kurset betragtes først som bestået, når opgaven er godkendt.

### Tid og sted

Kurset afvikles over 2 dage.

Dag 1: Søndag d. 29/1 9-17

Dag 2: Lørdag d. 11/3 9-17.

Adresse:

Horsens Styrkeløft Klub: Langmarksvej 53, 8700 Horsens.

Vi mødes i klubben og går fælles over til undervisningslokalet.



## Tilmelding

Det er gratis at deltage for medlemmer af klubber under DSF 😊

Tilmelding skal ske på mail til udviklingskonsulent Peter Andersen ([petera@styrke.dk](mailto:petera@styrke.dk)) med cc til [sportschef@styrke.dk](mailto:sportschef@styrke.dk) senest d. 14/1-23 med angivelse af navn, klub, mail og mobilnummer.

