

# BMX Træner 1



## Formål med uddannelsen

Det er her du starter hvis du for alvor vil i gang med trænergerningen inden for BMX sporten. Uddannelsen henvender sig til klubtrænere, der ønsker værktøjer til at planlægge og gennemføre en god og sikker træning for alle i klubben. Du får basal viden om det at være BMX træner og at have med B&U at gøre. Du bliver klædt på som træner til at lede og planlægge en klubtræning på en social, sportslig og sikkerhedsmæssig forsvarlig måde efter videnskabelig velfunderede metoder.

## Indhold

### Modul 1 (generel weekend):

Trænerrollen, Kommunikation, Idrætsskader, Anatomi, Arbejdsfysiologi, Arbejdskravsanalyse, Kapacitetsanalyse, Børn og unges udvikling, Hvad er træning?

### Modul 2 (specifik weekend):

BMX cyklen, BMX banen, BMX grundteknikker, BMX svingteknik, BMX startteknik, Træningsplanlægning

## Målgruppe og forudsætninger

Det er en forudsætning at du har et grundlæggende indblik i BMX-disciplinen, og trænererfaring er en fordel, men ikke et krav. Kurset "B&U Basistræner BMX" kan være en god forløber til BMX 1 uddannelsen, men er ikke et krav.

## Varighed

Uddannelsen indeholder både teori og praksis fordelt over 2 moduler, der begge forløber fra fredag kl. 17.00 til lørdag kl. 17.00.

Kurset er inklusiv forplejning, overnatning, undervisningsmateriale og diplom.

