



DGI

Hjælp andre med at nå deres mål

Uddan dig til skydetræner eller skydeleder

Tag en uddannelse - og gør en forskel for din forening

dgi.dk/skydning

 SKYDESPORT
DANMARK



DGI Skydning 2022

Udgivet af: DGI Skydning & Skydesport Danmark

Fotos: DGI fotoarkiv

Job nr: 40607 (34475)

Layout: DGI Marketing

Print: DGI Servicecenter

Skydesportens uddannelser

Drømmer du om at dele din passion for skydning med andre, blive en endnu bedre træner og gøre en positiv forskel for din forening? Vil du gerne hjælpe andre med at nå deres mål på skydebanen og give din erfaring og viden om skydning videre? Eller vil du måske bare gerne kunne hjælpe til på skydebanen og bidrage til at styrke det sociale liv i foreningen?

Uanset hvad du drømmer om, tilbyder DGI Skydning en række Træneruddannelser, der matcher dine og din forenings behov, ønsker og ambitioner.

Vi tilbyder følgende uddannelser, som du kan læse mere om i dette katalog:

- Hjælpetræner Pistol
- Træner 1 Pistol
- Træner 2 Pistol
- Hjælpetræner Riffel
- Træner 1 Riffel
- Træner 2 Riffel
- Skydelederuddannelse
- Skydelederprøve
- Skydeledelsens onlinekursus
- Bestyrelsens onlinekursus
- Hjælpetræner bue
- Træner 1 bue
- Hjælpetræner airsoft challenge
- Airsoft Challenge Handlebane – Level 1
- Ungdomstræneruddannelse riffel
- Onlinekurset - Den gode velkomst

Hjælpetræner Pistol

Hjælpetræneruddannelsen er et godt sted at starte, hvis du gerne vil uddanne dig til træner senere, eller hvis du gerne vil kunne hjælpe i din forening – både på og udenfor skydebanen.

På hjælpetræneruddannelsen får du grundlæggende viden og konkrete redskaber, så du kan give en hånd med i foreningen. Uddannelsen indeholder både teori og praktiske øvelser. Du lærer at instruere i en mere avanceret skydeteknik – herunder de grundlæggende elementer i SAVE: Sigte, Aftræk, Vejtrækning samt Eftersigte, samt rette og vejlede skytter, så de får en succesoplevelse med skydning. Du lærer også om sikkerhed ud fra din hjælpetrænerrolle, at tage godt mod nye skytter og hjælpe dem i gang med skydningen.

Som hjælpetræner er du med til at sikre, at nye medlemmer har lyst til at komme tilbage, og du er med til at skabe en god kultur i foreningen.

Målgruppe:

Uddannelsen henvender sig primært til hjælpere og forældre til børn i foreningen og til nuværende og forhenværende skytter, der gerne vil give nye medlemmer en god indgang til pistolskydning og sikre et grundlæggende niveau i foreningen.

Formål:

- At blive bevidst om Den gode velkomst, og hvad man som forening kan gøre for at imødekomme et nyt medlem i foreningen.
- At opnå den nødvendige viden om de gældende sikkerhedsbestemmelser for skytter, herunder hjælpetrænerens rolle, beskyttelse af hørelsen samt info om bly.
- At få en forståelse for, hvordan hjælpetræneren via observation vejleder den enkelte skytte for at opnå en succesoplevelse med skydning.
- At få en teoretisk og praktisk forståelse for SAVE: Sigte, Aftræk, Vejtrækning og Eftersigte.
- At få en teoretisk og praktisk forståelse for opbygningen af skydestillingerne 1-håndsfatning, 2-håndsfatning samt skydning på pude.

Varighed:

Uddannelsen strækker sig over 8 timer og afholdes som oftest over en lørdag eller en søndag.

Indhold:

Den gode velkomst og velkomstprogrammet

Når du tilmelder dig Hjælpetræneruddannelsen, får du adgang til onlinekurset Den gode velkomst, hvor du lærer om, hvordan du bedst tager mod nye medlemmer i foreningen. Til Hjælpetræneruddannelsen opsummeres det, du tog med fra onlinekurset, og du præsenteres for et eksempel på et velkomstprogram, og hvordan du kan bruge det i din forening.

Hjælpetrænerens værktøjskasse

Der findes mange forskellige redskaber, du som Hjælpetræner kan bruge til at gøre din træning spændende og motiverende for skytterne. På Hjælpetræneruddannelsen får du en præsentation af disse, så du let kan komme i gang, når du kommer hjem i foreningen.

Den gode hjælpetræner og læringsstile

Som Hjælpetræner i foreningen er du også en rollemodel for skytterne. At være en god hjælpetræner handler ikke kun om at være fagligt dygtig, det handler også om at skabe en god kultur blandt skytterne i al deres forskellighed.

Hjælpetrænerens rolle og sikkerhed

Du får en introduktion til sikkerhedsbestemmelserne og sikkerhed på skydebanen, så du kan være med til at skabe tryghed på banen i din rolle som hjælpetræner.

Observation og vejledning af skytterne

Du får en grundlæggende forståelse for, hvordan du observerer dine skytters skydning, så du på bedst mulige vis kan vejlede og træne dem til endnu større gælde ved skydesporten.

Skydestillinger

Du lærer at opbygge børnestilling med pude, to-håndsfatning og en-håndsfatning.

Skydeteknik

Du lærer om SAVE: Sigte, Aftræk, Vejtrækning og Eftersigte. Du får viden om, hvordan et rigtigt sigte skal se ud, hvordan du klemmer et aftræk af, og hvilken betydning vejtrækning og eftersigte har for skydningen.

Forudsætninger og krav:

- Aldersgrænse: 16 år.
- Deltagelse ved hjælpetræneruddannelsen forudsætter, at kursisten har gennemført onlinekurset "Den gode velkomst".

Uddannelsen afholdes i uddannelsessamarbejdet mellem DGI Skydning og Skydesport Danmark.

Træner 1 Pistol

Træner 1-uddannelsen er til dig, der gerne vil være træner i din forening. Uddannelsen henvender sig til dig, der gerne vil dele din passion for skydning med andre, styrke fællesskabet i foreningen gennem holdtræning og hjælpe andre skytter med at nå deres mål på skydebanen.

På Træner 1 lærer du om holdtræning, hvad fordelene ved holdtræning er, og hvordan du kommer i gang i din forening ved hjælp af Trænerguiden. Du lærer, hvordan du kan hjælpe skytter i overgangen fra stilling til stilling og at kombinere skyttens bevægelse med de tekniske elementer SAV: Sigte, Aftræk og Vejtrækning. Du lærer desuden at spotte og forbedre alle de små tekniske detaljer, der gør en stor forskel for den enkelte skyttes præstation.

Som træner er du med til at give skytterne gode oplevelser på banen, udvikle deres interesse for skydning og skabe et sjovt og motiverende fællesskab, som bidrager til at fastholde medlemmer i foreningen.

Målgruppe

Træner 1 henvender sig til dig, der har lyst til at træne og formidle viden til skytter i foreningen. Uddannelsen henvender sig desuden til dig, der allerede har gennemført en hjælpetræneruddannelse i baneskydning og gerne vil vide endnu mere om skydning og træning af skytter.

Formål

- At få en teoretisk og praktisk forståelse for opbygning af skydestillingerne.
- At få kendskab til forskellige trænerroller og at lære at fungere som træner for skytter, herunder læring om kommunikation.
- At få en teoretisk og praktisk forståelse for skyttens bevægelse, SAV - Sigte, Aftræk og Vejtrækning – og for sammenhængen imellem bevægelse og SAV.
- At lære at planlægge og gennemføre træning for skytter i foreningen. Herunder at kende til fordelene ved holdtræning i foreningen, blandt andet bedre fastholdelse af medlemmer.

Varighed

Uddannelsen består af fire moduler: to disciplinspecifikke med en varighed på fire timer og to fællesmoduler med en varighed på tre timer. Da uddannelsen er modulopdelt, er det muligt at afholde den for eksempel over en weekend, over fire aftner eller en anden kombination. Tag en snak med din landsdelskonsulent om, hvilken løsning der passer bedst.

Indhold

Modul 1: Skydestilling

Du får en introduktion til aldersrelateret træning og lærer, i hvilken rækkefølge det er mest hensigtsmæssigt at introducere skytterne for de forskellige elementer i træningen. Skydestillingerne bliver herefter grundigt gennemgået med særligt fokus på de små detaljer, der gør en forskel for skyttens præstation. På dette modul bliver du også introduceret for SAV: Sigte, Aftræk og Vejtrækning.

Modul 2: Trænerroller

Du lærer om de forskellige trænerroller – instruktør, coach og mentor. Du lærer at fungere som træner og får redskaber til god kommunikation med dine skytter.

Modul 3: Tekniktræning

Du får en tilbunds gående gennemgang af den gode teknik bag SAV – Sigte, Aftræk og Vejtrækning – og lærer at kombinere det med skyttens bevægelse ind på skiven. Du lærer, hvordan du skal arbejde med dine skytter, så de udvikler sig og lærer at arbejde med alle elementer i deres skudprocedure.

Modul 4: Holdtræning

En god træningsplan giver overskud og ro til at fokusere på skytternes udvikling. Du lærer om fordelene ved holdtræning og får redskaber til at indføre holdtræning i din forening. Du lærer desuden, hvordan du kan tilpasse din træning forskellige aldersgrupper og bliver klogere på fysisk træning og for hvem og hvornår, det er relevant.

Forudsætninger og krav

- Aldersgrænse: 16 år
- Det er en forudsætning, at deltageren har gennemført hjælpetræneruddannelsen eller har en skyttebaggrund og kender til:
 - sikkerhedsbestemmelser for skytter herunder beskyttelse af hørelsen.
 - grundlæggende våbenlære herunder nødvendigheden af daglig og periodisk vedligeholdelse af våben.

Uddannelsen afholdes i uddannelsessamarbejdet mellem DGI Skydning og Skydesport Danmark.

Træner 2 Pistol

Træner 2-uddannelsen henvender sig til dig, som allerede har gennemført Træner 1, og som ønsker at videreudvikle og forbedre dine trænerkompetencer indenfor især præcisions-, konkurrence- og hurtigskydning.

Uddannelsen klæder dig på til at kunne planlægge og gennemføre træning af pistolskytter i præcisions- og hurtigskydning udendørs og giver dig de nødvendige redskaber til at kunne planlægge og afholde holdtræninger.

Uddannelsen sætter fokus på de skydetekniske elementer, og vi arbejder målrettet med udvikling af den gode teknik. Du lærer blandt andet at træne skytter i opbygning af skydestilling, sigte, aftræk og vejrtrækning med særligt fokus på de forskellige bevægelsesmønstre indenfor præcisions- og hurtigskydning.

Træner 2 sætter desuden fokus på de forskellige skydediscipliners skydeprogrammer, regler og tekniske elementer.

Målgruppe

Uddannelsen henvender sig til trænere i baneskydning, der allerede har gennemført Træner 1-uddannelsen, og som ønsker at udvikle sine trænerkompetencer yderligere med fokus på blandt andet præcisionskydning, hurtigskydning og konkurrenceskydning.

Formål

- At blive klædt på til at træne og udvikle pistolskytter i præcisions- og hurtigskydning.
- At lære at planlægge og afholde holdtræning.
- At lære at fokusere på og udvikle den gode teknik.
- At få indsigt i skydeprogrammer, regler og tekniske elementer.

Varighed

Uddannelsen er inddelt i fem moduler af i alt 14 timers varighed fordelt over to undervisningsdage. Det er muligt at afholde uddannelsen både i weekender og på hverdage. De to undervisningsdage må dog ikke ligge i samme weekend, da du imellem de to undervisningsdage skal nå at afprøve forskellige øvelser sammen med skytterne i din forening.



Indhold

Vi går i dybden med skydestillingen og bygger ovenpå din viden fra Træner 1. Du lærer om samspillet imellem vejrtrækning, bevægelse, sigte og aftræk ift. hele skudproceduren fra skudforberedelsen til eftersigtet samt hvordan du som træner kan arbejde med emnerne i dine træningslektioner.

Modul 1: Holdtræning 2

Du lærer om trænerroller og god kommunikation. Derudover lærer du om træningsplanlægning for forskellige målgrupper samt hvordan du sikrer god variation og progression på dine træningsaftener.

Modul 2: Præcisionskydning

Vi går i dybden med skydestillingen og bygger ovenpå din viden fra Træner 1

Modul 3: Hurtigskydning 1

Du lærer hvordan du kan arbejde med skyttens skydestilling samt pistolens bevægelse og sigtebillede for at komme godt igang med hurtigskydning. Herudover hvordan du kan arbejde med de elementer i din holdtræning.

Modul 4: Hurtigskydning 2

Vi bygger videre på modul 3 og går i dybden med bl.a. sigte, aftræk og vejrtrækning, skudtabel for 1 og flere skiver. Du vil også komme til at arbejde med træningslektioner sammen med de andre deltagere.

Modul 5: Konkurrenceskydning

På 5. og sidste modul lærer du om at klæde dine skytter bedst muligt på til konkurrenceskydninger. Du lærer om vejrforhold, relevant skytteudstyr og konkurrenceforberedelse, herunder bl.a. arbejde med målsætninger og planlægning op til skydningen.

Du bliver som træner klædt på til at hvordan du kan støtte dine skytter bedst muligt når de deltager i konkurrencer.

Forudsætninger og krav

- Aldersgrænse: 16 år.
- Du skal have gennemført Træner 1-uddannelsen for at kunne deltage i Træner 2 Pistol.

Uddannelsen afholdes i uddannelsessamarbejdet mellem DGI Skydning og Skydesport Danmark.



Ungdomstræner riffel

Med en ungdomstræneruddannelse får du de forudsætninger, der skal til for at komme godt fra start som træner i din lokale skytteforening og at give andre en god oplevelse med skydning.

Ungdomsuddannelsen indeholder både teori og praktiske øvelser. Uddannelsen er et godt sted at starte. Både hvis du kunne tænke dig at gå videre med en træneruddannelse, eller hvis du blot ønsker at hjælpe til i foreningen som ungdomstræner.

På ungdomstræneruddannelsen lærer du blandt andet om trænerrollen, hvordan du lærer fra dig, om den gode modtagelse af nye medlemmer, om de grundlæggende elementer SAV: Sigte, Aftræk og Vejtrækning. Dertil får du en grundlæggende viden om, hvad træning er inden for skydning, samt hvordan man planlægger og afholder målrettet træning for skytter.

Som ungdomstræner er du med til at forme foreningens medlemmer og sikre at nye medlemmer har lyst til at komme tilbage.

Målgruppe

Unge skytter der vil give en hånd med i foreningen som træner, og som ønsker at tilegne sig den grundlæggende viden indenfor riffelskydning såvel som at være en god og motiverende træner.

Formål

- at kursisten tilegner sig viden om de forskellige trænerroller, samt hvad den gode træner er.
- at kursisten bliver introduceret for læringsstile, hvordan man som træner lærer fra sig og kommunikerer godt med sine skytter.
- at kursisten kan udarbejde en plan for at imødekomme et nyt medlem i foreningen.
- at skytten bliver bekendt med fysisk træning og opvarmning i forbindelse med skydning.
- at kursisten får en teoretisk og praktisk forståelse for grundlæggende skydeteknik.
- at kursisten får en teoretisk og praktisk forståelse for opbygningen af skydestillingerne for børne- og juniorskytter.
- at kursisten får kendskab til træning og hvorfor dette er vigtigt, samt holdtræning og træningsplanlægning.
- at kursisten forberedes på i fremtiden at tage træneruddannelsen og dermed at kunne påtage sig trænerrollen i foreningen.

Varighed

Uddannelsen tager 3 dage at gennemføre. Undervisningen ligger som udgangspunkt lørdage eller søndage.

Indhold

Modul 1:

Kendskab og praktiske øvelser til trænerrollen, læringsstile, den gode velkomst, skytternes motivation, fysisk træning og opvarmning.

Modul 2:

Teoretisk og praktisk gennemgang af det dominerende øje, centrering af sigtemidlerne, SAV, to-punktsaftræk og efter-sigte, nulpunkt, BK og JUN skydestillinger og DGI Trænerguiden.

Modul 3:

Grundlæggende viden træning – hvorfor man træner i skydning og hvordan -, træningsplanlægning samt alternativ og social træning.

Forudsætninger og krav

- Aldersgrænse: 14 – 20 år.
- Det kræver ingen særlige forudsætninger at deltage i hjælpetræneruddannelsen.



Hjælpetræner Riffel

Hjælpetræneruddannelsen er et godt sted at starte, hvis du gerne vil uddanne dig til træner senere, eller hvis du gerne vil kunne hjælpe i din forening – både på og udenfor skydebanen.

På hjælpetræneruddannelsen får du grundlæggende viden og konkrete redskaber, så du kan give en hånd med i foreningen. Uddannelsen indeholder både teori og praktiske øvelser.

Du lærer at instruere i en mere avanceret skydeteknik – herunder de grundlæggende elementer i SAVE: Sigte, Aftræk, Vejtrækning samt Eftersigte, samt rette og vejleder skytter, så de får en succesoplevelse med skydning. Du lærer også om sikkerhed ud fra din hjælpetrænerrolle, at tage godt mod nye skytter og hjælpe dem i gang med skydningen.

Som hjælpetræner er du med til at sikre, at nye medlemmer har lyst til at komme tilbage, og du er med til at skabe en god kultur i foreningen.

Målgruppe:

Uddannelsen henvender sig primært til hjælpere og forældre til børn i foreningen og til nuværende og forhenværende skytter, der gerne vil give nye medlemmer en god indgang til riffelskydning og sikre et grundlæggende niveau i foreningen.

Formål:

- At blive bevidst om Den gode velkomst, og hvad man som forening kan gøre for at imødekomme et nyt medlem i foreningen.
- At opnå den nødvendige viden om de gældende sikkerhedsbestemmelser for skytter, herunder hjælpetrænerens rolle, beskyttelse af hørelsen samt info om bly.
- At få en forståelse for, hvordan hjælpetræneren via observation vejleder den enkelte skytte for at opnå en succesoplevelse med skydning.
- At få en teoretisk og praktisk forståelse for SAVE: Sigte, Aftræk, Vejtrækning og Eftersigte.
- At få en teoretisk og praktisk forståelse for opbygningen af skydestillingerne: Siddende skydestilling, grundlæggende BK- og JUN-stilling, liggende BK- og JUN-stilling, intro til stående skydestilling.

Varighed:

Uddannelsen strækker sig over 8 timer og afholdes som oftest over en lørdag eller en søndag.

Indhold:

Den gode velkomst og velkomstprogrammet

Når du tilmelder dig Hjælpetræneruddannelsen, får du adgang til Onlinekurset Den gode velkomst, hvor du lærer om, hvordan du bedst tager mod nye medlemmer i foreningen. Til Hjælpetræneruddannelsen opsummeres det, du tog med fra onlinekurset, og du præsenteres for et eksempel på et velkomstprogram, og hvordan du kan bruge det i din forening.

Hjælpetrænerens værktøjskasse

Der findes mange forskellige redskaber, du som Hjælpetræner kan bruge til at gøre din træning spændende og motiverende for skytterne. På Hjælpetræneruddannelsen får du en præsentation af disse, så du let kan komme i gang, når du kommer hjem i foreningen.

Den gode hjælpetræner og læringsstile

Som Hjælpetræner i foreningen er du også en rollemodel for skytterne. At være en god hjælpetræner handler ikke kun om at være fagligt dygtig, det handler også om at skabe en god kultur blandt skytterne i al deres forskellighed.

Hjælpetrænerens rolle og sikkerhed

Du får en introduktion til sikkerhedsbestemmelserne og sikkerhed på skydebanen, så du kan være med til at skabe tryghed på banen i din rolle som hjælpetræner.

Observation og vejledning af skytterne

Du får en grundlæggende forståelse for, hvordan du observerer dine skytters skydning, så du på bedst mulige vis kan vejlede og træne dem til endnu større gælde ved skydesporten.

Skydestillinger

Siddende skydestilling, grundlæggende BK- og JUN-stilling, liggende BK- og JUN-stilling, intro til stående skydestilling.

Skydeteknik

Du lærer om SAVE: Sigte, Aftræk, Vejtrækning og Eftersigte. Du får viden om, hvordan et rigtigt sigte skal se ud, hvordan du klemmer et aftræk af, og hvilken betydning vejtrækning og eftersigte har for skydningen.

Forudsætninger og krav:

- Aldersgrænse: 16 år.
- Deltagelse ved hjælpetræneruddannelsen forudsætter, at kursisten har gennemført onlinekurset "Den gode velkomst".

Uddannelsen afholdes i uddannelsessamarbejdet mellem DGI Skydning og Skydesport Danmark.





Træner 1 Riffel

Træner 1-uddannelsen er til dig, der gerne vil være træner i din forening. Uddannelsen henvender sig til dig, der gerne vil dele din passion for skydning med andre, styrke fællesskabet i foreningen gennem holdtræning og hjælpe andre skytter med at nå deres mål på skydebanen.

På Træner 1 lærer du om holdtræning, hvad fordelene ved holdtræning er, og hvordan du kommer i gang i din forening ved hjælp af Trænerguiden. Du lærer, hvordan du kan hjælpe skytter i overgangen fra stilling til stilling og at kombinere skyttens bevægelse med de tekniske elementer SAV: Sigte, Aftræk og Vejtrækning. Du lærer desuden at spotte og forbedre alle de små tekniske detaljer, der gør en stor forskel for den enkelte skyttes præstation.

Som træner er du med til at give skytterne gode oplevelser på banen, udvikle deres interesse for skydning og skabe et sjovt og motiverende fællesskab, som bidrager til at fastholde medlemmer i foreningen.

Målgruppe

Træner 1 henvender sig til dig, der har lyst til at træne og formidle viden til skytter i foreningen. Uddannelsen henvender sig desuden til dig, der allerede har gennemført en hjælpetræneruddannelse og gerne vil vide endnu mere om skydning og træning af skytter.

Formål

- At få en teoretisk og praktisk forståelse for SAV: Sigte, Aftræk og Vejtrækning.
- At få kendskab til forskellige trænerroller og at lære at fungere som træner for skytter, herunder læring om kommunikation.
- At få en teoretisk og praktisk forståelse for opbygning af skydestillingerne, sammenhængen imellem de forskellige skydestillinger og skytternes progression fra stilling til stilling.
- At lære at planlægge og gennemføre træning for skytter i foreningen. Herunder at kende til fordelene ved holdtræning i foreningen, blandt andet bedre fastholdelse af medlemmer.

Varighed

Uddannelsen består af fire moduler: to disciplinspecifikke med en varighed på fire timer og to fælles moduler med en varighed på tre timer. Da uddannelsen er modulopdelt, er det muligt at afholde den for eksempel over en weekend, over fire aftner eller en anden kombination. Tag en snak med din landsdelskonsulent om, hvilken løsning der passer bedst.

Indhold

Modul 1: Tekniktræning

Du får en introduktion til aldersrelateret træning og lærer, i hvilken rækkefølge det er mest hensigtsmæssigt at introducere skytterne for de forskellige elementer i træningen. Du får en tilbundsgående gennemgang af den gode teknik bag SAV - Sigte, Aftræk og Vejtrækning – og lærer at kombinere det med skyttens bevægelse ind på skiven.

Modul 2: Trænerroller

Du lærer om de forskellige trænerroller – instruktør, coach og mentor. Du lærer at fungere som træner og får redskaber til god kommunikation med dine skytter.

Modul 3: Skydestilling

Du lærer mere om aldersrelateret træning, om hvordan de forskellige skydestillinger hænger sammen, og i hvilken rækkefølge og hvornår skytten er klar til at blive introduceret for de forskellige stillinger. Du får en grundig gennemgang af skydestillingerne med særligt fokus på de små detaljer, der gør en forskel for skyttens præstation.

Modul 4: Holdtræning

En god træningsplan giver overskud og ro til at fokusere på skytternes udvikling. Du lærer om fordelene ved holdtræning og får redskaber til at indføre holdtræning i din forening. Du lærer desuden, hvordan du kan tilpasse din træning forskellige aldersgrupper og bliver klogere på fysisk træning og for hvem og hvornår, det er relevant.

Forudsætninger og krav

- Aldersgrænse: 16 år
- Det er en forudsætning, at deltageren har gennemført hjælpetræneruddannelsen eller har en skyttebaggrund og kender til:
 - sikkerhedsbestemmelser for skytter herunder beskyttelse af hørelsen.
 - grundlæggende våbenlære herunder nødvendigheden af daglig og periodisk vedligeholdelse af våben.

Uddannelsen afholdes i uddannelsessamarbejdet mellem DGI Skydning og Skydesport Danmark



Er du måske allerede
hjælpetræner, men har du
lyst til flere udfordringer?



Træner 2 Riffel

Træner 2-uddannelsen henvender sig til dig, som allerede har gennemført Træner 1. Du ønsker at videreudvikle og forbedre dine trænerkompetencer indenfor riffelskydning med det formål at træne skytter i liggende, stående og knælende skydestilling.

Uddannelsen sætter fokus på holdtræning for stillingsskytter, træningsplanlægning og på udvikling af teknikken bag stående, liggende og knælende skydestilling, herunder stillingsopbygning, stillingsindtagelse såvel som indre og ydre stilling.

Uddannelsen klæder dig på til at udvikle og forbedre skytternes teknik og give dem gode træningsoplevelser, der motiverer dem til at fortsætte med skydning.

Målgruppe

Uddannelsen henvender sig til trænere, der allerede har gennemført Træner 1-uddannelsen, og som ønsker at udvikle sine trænerkompetencer yderligere med fokus på blandt andet specialisering af teknikken i skydestillingerne, holdtræning og træningsplanlægning.

Formål

- At blive klædt på til at træne og udvikle riffelskytter.
- At lære at træne skytter i liggende, stående og knælende skydestilling.
- At lære at planlægge og afholde holdtræning for riffelskytter.
- At lære at udvikle den gode teknik med fokus på blandt andet stillingsopbygning, stillingsindtagelse og indre og ydre stilling.

Varighed

Uddannelsen er inddelt i fire moduler af i alt 14 timers varighed fordelt over to undervisningsdage. Modul 1 og 3 varer tre timer, mens modul 2 og 4 varer fire timer. Det er muligt at afholde uddannelsen både i weekender og på hverdage. De to undervisningsdage må dog ikke ligge i samme weekend, da du imellem de to undervisningsdage skal nå at afprøve forskellige øvelser sammen med skytterne i din forening.

Indhold

Modul 1: Holdtræning 2

Du lærer om trænerroller og god kommunikation. Derudover lærer du om træningsplanlægning for forskellige målgrupper samt hvordan du sikrer god variation og progression på dine træningsaftener.

Modul 2: Stående skydestilling

Du lærer om skyttens ydre stilling, herunder opbygning og indtagelse af skydestillingen. Du lærer også om skyttens indre stilling, herunder bl.a. om hvordan du arbejder med skyttens fod- og hoftestilling, placering af forreste albue samt hvordan du arbejder med skyttens balance og afspænding.

Modul 3: Liggende skydestilling

Du lærer om skyttens ydre stilling, herunder opbygning og indtagelse af skydestillingen. Du lærer også om skyttens indre stilling, herunder bl.a. hvordan du arbejder med skyttens bagkappe, placering af albue, pistolgreb og placering af hovedet på indpuden.

Modul 4: Knælende skydestilling

Du lærer om skyttens ydre stilling, herunder opbygning og indtagelse af skydestillingen. Vi går i dybden med bl.a. brug af knælepude, placering af bagerste knæ og forreste fod, hvordan du arbejder med vinklerne i skuldre og arme samt skyttens hovedstilling.

Fælles for de 3 stillingsmoduler er at der løbende vil blive arbejdet med procestræning og hvordan du som træner bedst muligt kan bruge læringen i din holdtræning.

Forudsætninger og krav

- Aldersgrænse: 16 år.
- Du skal have gennemført Træner 1-uddannelsen for at kunne deltage i Træner 2 Riffel.

Uddannelsen afholdes i uddannelsessamarbejdet mellem DGI Skydning og Skydesport Danmark.



Hjælpetræner bue

Med en hjælpetræneruddannelse får du de forudsætninger, der skal til for at give andre en god oplevelse med bueskydning.

Hjælpetræneruddannelsen indeholder både teori og praktiske øvelser til recurve som barbue. Uddannelsen er et godt sted at starte. Både hvis du kunne tænke dig at gå videre med en træneruddannelse og hvis du blot ønsker, at hjælpe til i foreningen.

På hjælpetræneruddannelsen lærer du om den gode modtagelse af nye medlemmer, sikkerhed på banen og om de grundlæggende elementer i bueskydning. Som hjælpetræner er du med til at forme foreningens medlemmer og sikre at nye medlemmer har lyst til at komme tilbage.

Når du tilmelder dig Hjælpetræneruddannelsen, får du adgang til onlinekurset Den gode velkomst, hvor du lærer om, hvordan du bedst tager mod nye medlemmer i foreningen, som opsummeres ved Hjælpetræneruddannelsen.

Målgruppe

Hjælper og forældre til børn i foreningen, samt nuværende og forhenværende skytter der gerne vil give nye medlemmer en god indgang til bueskydning.

Formål

- At udarbejde en plan for at imødekomme et nyt medlem i foreningen
- At opnå den nødvendige viden om de gældende sikkerhedsbestemmelser for skytter
- At forstå grundlæggende vedligeholdelse af buer og pile med fokus på recurve barbuen
- At få en teoretisk og praktisk forståelse for skydestillingen og skudsekvens

Varighed

Uddannelsen strækker sig over 8 timer og afholdes som oftest over en lørdag eller en søndag.

Indhold

Modul 1:

Den gode velkomst, sikkerhedsbestemmelser og grundlæggende kendskab til buetyper og pile.

Modul 2:

Grundlæggende uddannelse i skydeteknik, grundlæggende uddannelse i skydeteknik.

Forudsætninger og krav

- Aldersgrænse: 14 år
- Deltagelse ved hjælpetræneruddannelsen forudsætter, at kursisten har gennemført onlinekurset "Den gode velkomst".

Træner 1 bue

Bliv en kompetent underviser i bueskydning. Lær at strukturere og gennemføre en træning, der fastholder deltagernes interesse. Du lærer også at analysere hele skudfasen, så du kan vejlede og give gode tips til hver enkelt skytte på individuelt plan.

Du lærer om de forskellige trænerroller – instruktør, coach og mentor. Du lærer at fungere som træner og får redskaber til god kommunikation med dine skytter. Du lærer om fordelene ved holdtræning og får redskaber til at indføre holdtræning i din forening. Du lærer desuden, hvordan du kan tilpasse din træning til forskellige aldersgrupper. Du bliver også klogere på fysisk træning og for hvem og hvornår, det er relevant.

Målgruppe

Uddannelsen henvender sig til personer, der i forvejen har erfaring med undervisning i bueskydning, f.eks. gennemført hjælpetræneruddannelse, eller til rutinerede skytter, der gerne vil gå trænervejen.

Formål:

- At give viden og værktøjer til at gennemføre gode klubtræninger baseret på uddrag fra bogen om skydesportens aldersrelaterede træningskoncept (ATK)
- Lære om ATK-konceptet, som værktøj til at gøre træningen sjovere, mere varieret og målrettet skytten. Deltagerne skal forstå elementerne i en god skydestilling, forberedelse af skuddet, samt den strukturerede træning af hver af disse.
- Træneren bliver bevidst om sin rolle i forhold til erfaring, udvikling- og alderstrin for skytterne og bevidst om, hvordan man kommunikerer, og hvordan kommunikationen opfattes (visuel, auditiv, taktil og kinæstetisk).
- Forståelse af skyttens skydetekniske formåen og udviklingstrin. Gennemgang af skydetekniske fokusområder for skudafgivelsen.
- Opdage fordelene ved fysisk træning i skydesporten og introduktionen af dette tidligt i skydekarreren. Flytte udgangspunktet fra at være traditionel, individuel resultatorienteret skydning til at være at struktureret holdtræning og derved skabe medlemsfastholdelse.

Varighed

Uddannelsen varer i alt 14 timer og strækker sig over 2 dage. Uddannelsen holdes som udgangspunkt lørdage og søndage.

Indhold

Modul 1:

Tekniktræning, skydestilling, indtagelse af skydestilling, greb i buen, påsætning af pil, greb om strengen.

Modul 2:

Trænerroller, de 3 trænerroller, kommunikation med skytten, øvelser i trænerrollen, sammensætning af træningsmodul

Modul 3:

Skudafgivelse, træk samt tryk, ankerpunkt, sigte, slippet

Modul 4:

Holdtræning, fysisk træning, inspiration til træning

Forudsætninger og krav

- Aldersgrænse: min. 16 år.
- Du skal have gennemført bue hjælpetræneruddannelse eller være rutineret bueskytte med kendskab til sikkerhedsbestemmelserne for at deltage.

Hjælpetræner airsoft challenge

Med en hjælpetræneruddannelse får du de forudsætninger, der skal til for at give andre en god oplevelse med airsoft challenge.

Hjælpetræneruddannelsen indeholder både teori og praktiske øvelser. Uddannelsen er et godt sted at starte. Både hvis du kunne tænke dig at gå videre med en træneruddannelse og hvis du blot ønsker, at hjælpe til i foreningen.

På hjælpetræneruddannelsen lærer du om den gode modtagelse af nye medlemmer, sikkerhed på banen og om de grundlæggende elementer i airsoft challenge. Hertil får du en grundlæggende forståelse for forhold omkring opstilling af banedesign. Som hjælpetræner er du med til at forme foreningens medlemmer og sikre at nye medlemmer har lyst til at komme tilbage.

Når du tilmelder dig Hjælpetræneruddannelsen, får du adgang til onlinekurset Den gode velkomst, hvor du lærer om, hvordan du bedst tager mod nye medlemmer i foreningen, som opsummeres ved Hjælpetræneruddannelsen.

Målgruppe

Hjælpere og forældre til børn i foreningen, samt nuværende og forhenværende skytter der gerne vil give nye medlemmer en god indgang til airsoft challenge.

Formål

- At udarbejde en plan for at imødekomme et nyt medlem i foreningen
- At opnå den nødvendige viden om de gældende sikkerhedsbestemmelser for skytter og sikker våbenhåndtering.
- At forstå grundlæggende skydeteknik, sigtemetode og skydestillinger.
- At få en teoretisk og praktisk forståelse for skydediscipliner, banedesign og opstilling.

Varighed

Uddannelsen strækker sig over 8 timer og afholdes som oftest over en lørdag eller en søndag.

Indhold

Modul 1:

Den gode velkomst, håndtering af nye medlemmer, sikkerhedsbestemmelser og sikker våbenhåndtering.

Modul 2:

Grundlæggende uddannelse i skydeteknik og skydestillinger, skydediscipliner på stationær og handlebane, forståelse for forhold omkring banedesign og opstilling.

Forudsætninger og krav

- Aldersgrænse: min. 16 år.
- Deltagelse ved hjælpetræneruddannelsen forudsætter, at kursisten har gennemført onlinekurset "Den gode velkomst".



Airsoft challenge, Handlebane – Level 1

Med uddannelsen 'Airsoft Challenge – Handlebane – Level 1' får du viden og værktøjer, der skal til for at opbygge handlebaner og instruere i Airsoft handlebane-skydning.

Uddannelsen er for dig, der er ny/letøvet Airsoft Challenge banekommandør, og som ønsker at stå for ombygning af baner samt afvikling af skydning, eller dig der er skytte, og som ønsker at prøve kræfter med rollen som banekommandør på en handlebane.

På uddannelsen lærer du om rammer og regler for handlebaneopbygning, banedesign, brug af redskaber og om banekommandørens samt skydelederens virke.

Målgruppe

- Nye og letøvede Airsoft Challenge banekommandører.
- Skytter der vil prøve kræfter med rollen som banekommandør, men som mangler den grundlæggende viden.

Formål

- At lære kommende banekommandører om de love og regler, der skal tages i betragtning, når man designer handlebaner.
- At lære kursisterne om de faktorer, der kan indgå både ved indendørs og udendørs handlebaner.
- At give kursisterne en forståelse for, hvordan brug af redskaber og barrikader kan anvendes til at justere sværhedsgraden og give variation på en handlebane.
- At give kursisterne et godt overblik over de opgaver og det ansvar, der ligger hos henholdsvis banekommandør og skydeleder.
- At give kursisterne den nødvendige viden om handlebane-skydningens faser.

Varighed

Uddannelsen strækker sig over 8 timer og afholdes som oftest over en lørdag eller en søndag.

Indhold

Modul 1:

Rammer og regler for handlebaneopbygning.

Modul 2:

Baneopbygning og brug af redskaber.

Modul 3:

Banekommandørens og skydelederens virke.

Modul 4:

Banens brug.

Krav og forudsætninger

- Aldersgrænse: 16 år
- Medbring: Kopi af instruksen fra politiet fra din forenings egen bane, alternativt kan en kopi af underviserens bruges. Egen softgun (pistol, kugler og drivmiddel) hvis det er muligt.

Skydelederuddannelse

Det er et krav, at der er en uddannet skydeleder til stede i forbindelse med al skydning på skydebaner. En skydeleder er den person, der har det sikkerhedsmæssige ansvar for gennemførelse af en skydning på en skydebane.

Du kan uddanne dig til skydeleder ved at deltage i fremmødekurset Skydelederuddannelsen og derefter bestå Skydelederprøven online. Fremmødeuddannelsen sætter fokus på sikkerhed på skydebanen, giver dig indblik i den gældende lovgivning og klæder dig på til at skabe et trygt og sikkert miljø i din forening.

Som skydeleder er du med til at sætte dagsordenen, når det gælder sikkerhed i foreningen, og er med til at forme medlemmernes værdier og holdninger til sikker og tryk adfærd.

Målgruppe

Skydelederuddannelsen henvender sig til dig, der står for sikkerheden i din skytteforening, og som ønsker at bestå skydelederprøven.

Formål

Skydelederuddannelsen tilbyder forberedende undervisning med det formål at bestå skydelederprøven og ikke mindst at:

- Sikre viden om lovgivning og sikkerhedsbestemmelser.
- Øge sikkerheden i din forening.
- Skabe et trygt miljø at færdes i for alle skytter.
- Skabe stærke værdier om sikkerhed og tryghed.

Varighed

Fremmødekurset tager kun 3 timer. Uddannelsen bliver afholdt enten en hverdagsaften eller i en weekend. Tag en snak med din landsdelskonsulent om de forskellige muligheder.

Indhold

Skydelederuddannelsen giver dig en indgående forståelse for de sikkerhedsbestemmelser, der er gældende for al færdsel, træning og adfærd på og omkring skydebaner i Danmark.

Uddannelsen giver dig viden om:

- Sikkerhedsbestemmelser (SIKSKY)
- Skydeanlæg
- Våbenlovgivning
- Roller og ansvar

Forudsætninger og krav

For at deltage i Skydelederuddannelsen skal du være fyldt 18 år og være en rutineret skytte. For at blive skydeleder kræver det, at du efter endt uddannelse består skydelederprøven online. Læs mere om skydelederprøven på næste side.

Uddannelsen afholdes i uddannelsessamarbejdet mellem DGI Skydning og Skydesport Danmark.

Du kan blive skydeleder på 3 forskellige måder:

1. Tag prøven online.
2. Deltag i et fysisk kursus og tag prøven online efterfølgende.
3. Deltag i et online kursus og tag prøven online efterfølgende.

Læs mere på dgi.dk/skydeleder

Skydelederprøve

Det er et krav, at der er en uddannet skydeleder til stede i forbindelse med al skydning på skydebaner. Hvis du skal fungere som skydeleder for riffel og pistol i en skytteforening, eller hvis du vil træne alene i foreningen, skal du derfor have bestået en skydelederprøve.

Målgruppe

Skydelederprøven henvender sig til dig, der skal fungere som skydeleder i din skytteforening, til dig der ønsker at træne alene eller dig har et særligt sikkerhedsmæssigt ansvar i din forening.

Varighed

Du kan tage skydelederprøven online på din computer, tablet eller telefon. Prøven tager cirka 20 minutter og er gratis at tage.

Indhold

Skydelederprøven tester din viden om sikkerhed på skydebanen, de gældende sikkerhedsbestemmelser og lovgivning.

Forudsætninger og krav

Inden du tager skydelederprøven, er det afgørende, at du har sat dig grundigt ind i de gældende sikkerhedsbestemmelser. Du kan også med fordel tage Skydelederuddannelsen, Skydeledelsens onlinekursus og Bestyrelsens onlinekursus. Det er ikke et krav, at du har deltaget i disse kurser, men det øger dine chancer for at bestå. Læs mere om onlinekurserne på side 16-17.

Uddannelsen afholdes i uddannelsessamarbejdet mellem DGI Skydning og Skydesport Danmark.



Skydeledelsens onlinekursus

Skydeledelsens onlinekursus giver et overblik over opgaver og ansvarsområder for henholdsvis skydeledere, banekommandører og standpladshjælpere og er med til at sikre et kompetent samarbejde omkring sikkerhed på skydebanen.

Gennem video, billeder og små quizzer sætter kurset fokus på centrale sikkerhedsbestemmelser, der er af afgørende betydning for alle frivillige med ansvar for sikkerheden i landets skytteforeninger.

Målgruppe

Skydeledelsens onlinekursus henvender sig til alle, der vil vide mere om skydelederens, banekommandørens og standpladshjælperens roller, opgaver og ansvarsområder og til dig som ønsker at bestå skydelederprøven.

Formål

- Give overblik over opgaver og ansvarsområder.
- Sikre en effektiv ansvars- og opgavefordeling.
- Sikre et kompetent og smidigt samarbejde om sikkerhed i foreningen.

Varighed

Du kan deltage i Skydeledelsens onlinekursus på din computer, tablet eller telefon. Kurset tager cirka 20 minutter.

Indhold

- Sikkerhed – hvem gør hvad?
- Opgavefordeling og ansvarsområder for skydeledere, banekommandører og standpladshjælpere.
- Viden om centrale sikkerhedsbestemmelser.

Forudsætninger og krav

Det kræver ingen særlige forudsætninger at deltage i Skydeledelsens onlinekursus, og alle kan deltage.

Uddannelsen afholdes i uddannelsessamarbejdet mellem DGI Skydning og Skydesport Danmark.





Bestyrelsens onlinekursus

Bestyrelsens onlinekursus giver et overblik over bestyrelsens sikkerhedsmæssige opgaver og ansvarsområder og klæder bestyrelsen på til at varetage sine forpligtelser, når det gælder sikkerhed på skydebanen.

Målgruppe

Kurset henvender sig til bestyrelsen i skytteforeningen og til dig som ønsker at bestå skydelederprøven.

Formål

- At skabe overblik over bestyrelsens forpligtelser, ansvarsområder og opgaver i forhold til sikkerhed på skydebanen.
- At give viden om relevante sikkerhedsbestemmelser.
- At blive klædt på til at bestå onlineprøven og fungere som skydeleder.

Varighed

Kurset varer cirka 20 minutter.

Indhold

Bestyrelsens onlinekursus tager udgangspunkt i kapitel 4 i Sikkerhedsbestemmelserne, der omhandler skytteforeningens bestyrelse. Kurset uddyber og forklarer bestyrelsens sikkerhedsmæssige opgaver og ansvarsområder og behandler blandt andet følgende emner:

- Skydeleder
- Sikkerhedsbestemmelser
- Overladelser af våben
- Nye skytter, ID, prøveperiode og logningskrav
- PR og Åbent Hus-arrangementer
- Skydebanen
- Sikkerhedsmaterialer

Forudsætninger og krav

Det kræver ingen særlige forudsætninger at deltage i Bestyrelsens onlinekursus. Du kan enten tage kurset alene eller sammen med resten af bestyrelsen i din forening for at få et fælles udgangspunkt for at varetage sikkerheden i jeres forening.

Uddannelsen afholdes i uddannelsessamarbejdet mellem DGI Skydning og Skydesport Danmark.

Onlinekurset Den gode velkomst

Onlinekurset Den gode velkomst giver konkrete værktøjer og inspiration til, hvordan din forening kan arbejde med god modtagelse af nye medlemmer. I kurset gennemgås en række cases og fakta, der klæder jer på til at tænke på velkomsten, som en naturlig del af jeres forening.

Målgruppe

Kurset henvender sig til bestyrelsen og frivillige ildsjæle i foreninger med riffel-, pistol-, bue- eller airsoft-skydning

Formål

- At give deltageren viden om Den gode velkomst.
- Grundlæggende forståelse for hvilken betydning modtagelsen af nye medlemmer har for deres oplevelse af foreningen.
- At deltageren får konkrete værktøjer der kan bruges direkte i foreningens arbejde med Den gode velkomst.

Varighed

Kurset varer cirka i 60 minutter og kan tages hjemmefra online.

Indhold

- Den gode velkomst vs. den knap så gode velkomst
- Hvordan byder vi velkommen?
- Før, under og efter velkomsten
- Konkrete værktøjer til velkomsten
- Cases fra andre foreninger
- Den gode afslutning
- Følg op
- Idébanken

Forudsætninger og krav

Det kræver ingen særlige forudsætninger at deltage i onlinekurset Den gode velkomst. Du kan enten tage kurset alene eller sammen med bestyrelse og/eller frivillige i din forening for at få et fælles udgangspunkt for at varetage Den gode velkomst i jeres forening.



Er du vores nye underviser?

Vil du være med til at styrke fagligheden i skytteforeningerne, er du en inspirerende formidler, og har du lyst til at indgå i vores skarpe underviserteam?

Vi tilbyder vores foreninger de uddannelser og kurser, du netop har læst om i dette hæfte. Vi søger løbende timelønnede i hele landet til at indgå i underviserteamet på de forskellige discipliner.

Vi tilbyder

- En bred indsigt i det skyttefaglige undervisningsmateriale og miljø.
- Du bliver en del af et stærkt fagligt underviserteam.
- Mulighed for at udvikle dig som underviser og formidler.
- Løn efter aftale i forbindelse med de enkelte uddannelses- og kursustilbud.

Din rolle som underviser

Du bliver som underviser på vores kurser og uddannelser ansvarlig for at inspirere og lære deltagere, hvordan de træner deres skytter i en bred facet af skytterelateret stof. Herunder teknik, stilling, fysik, sikkerhed, trænerrollen og meget mere. Du kommer til at tage udgangspunkt i et defineret undervisningsmateriale, som du får adgang til, når du skal i gang som underviser.

Dine kvalifikationer

- Du har gode formidlingsevner og føler dig tryk i rollen som underviser.
- Du er struktureret og kan arbejde både selvstændigt og sammen med andre undervisere.
- Du er udadvendt og motiveret for at udbrede uddannelsernes budskab.
- Du har kendskab til skydningen som idrætsgren.
- Du har kendskab til sikkerhedsbestemmelserne i skydning.
- Du er en ildsjæl med et hjerte som frivillige – gerne erfaring med foreningsarbejde.

Er du interesseret?

Så klik dig ind på www.dgi.dk/skydning/for-traenere og se mere, eller kontakt din lokale skyttekonsulent, der kan henvise dig videre til den uddannelsesansvarlige i DGI

Kom godt i gang – sådan gør du

Er du interesseret i at tage en træneruddannelse, et spotkursus eller andet? Så har du to muligheder:

- 1.** Du kan kontakte din landsdelsforening for at få et kursus til din forening.
- 2.** Du kan finde og tilmelde dig den uddannelse eller det kursus, du drømmer om på www.dgi.dk/arrangementer

Hvis du har spørgsmål til de enkelte uddannelser, er du også velkommen til at kontakte din landsdelsforening.

Find din landsdelsforening her

Landsdelsforeninger vest for Storebælt

DGI Skydning Nordjylland	79 40 41 50
DGI Skydning Vestjylland	79 40 42 50
DGI Skydning Østjylland	79 40 43 00
DGI Skydning Midtjylland	79 40 43 50
DGI Skydning Sydøstjylland	79 40 44 00
DGI Skydning Sydvest	79 40 44 50
DGI Skydning Sønderjylland	79 40 45 00
DGI Skydning Fyn	79 40 46 00

Landsdele øst for Storebælt

DGI Midt og Vestsjælland	79 40 48 00
DGI Nordsjælland	79 40 47 00
DGI Storkøbenhavn	79 40 49 00
DGI Skydning Storstrømmen	79 40 48 50
DGI Skydning Bornholm	79 40 47 50



dgi.dk/skydning og skytteunion.dk

