

Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom

Måndag 3/12, Linköping, i samarbete med Östergötlands Ridsportförbund



Kurs 2 – Under puberteten

För dig som är ledare för aktiva under puberteten 9-16 år

Målgrupp:

Utbildningen (ÅFT) vänder sig till dig som vill träna barn och ungdomar med rätt allsidig fysisk uppbyggnadsträning för långsiktig utveckling. För dig som vill minska skaderisken och förbättra teknikinläringen hos barn och ungdomar. Det är en temakurs med teori och framför allt praktikpass där du som ledare får verktyg och idéer kring hur man skapar övningar. Vi utgår ifrån allsidighet som grund, lek som form, glädje och långsiktig utveckling som mål. ÅFT vänder sig till dig som vill träna barn och ungdomar med rätt allsidig fysisk uppbyggnadsträning för långsiktig utveckling. För dig som vill minska skaderisken och förbättra teknikinläringen hos barn och ungdomar.

ÅFT bygger på god vetenskaplig forskningsgrund med inslag både från ny och gammal väl beprövad kunskap inom området.

”Kursens största styrka är att den sätter helhetssynen och det långsiktiga barnperspektivet i fokus.”

Michail Tonkonogi, prof i Medicinsk vetenskap, Högskolan Dalarna.

När: Måndag 3 december kl 17.30-20.30

Var: Valla Folkhögskola, Idrottshallen

Anmälan: [Via webbanmälan här](#) (länk)

Kontakt: anette@ostergotland.ridsport.se

Kursledare: Joakim Bååth

Kursavgift: Kostnadsfri. Vid oanmäld frånvaro faktureras din förening 500 kr/person i efterhand.

Medtag: Kläder och skor för praktiskt pass, anteckningsblock

Sista anmälningsdag 26/11.