

Banelægning, Condes, assistenttræner...HSOK har skruet et vinterkursus sammen hvor du over en weekend kan lære det hele.

Vintertid er kursus tid, og HSOK holder derfor en kursus weekend den 21 – 22 – 23 Februar, for alle der har interesse i emnerne som du kan læse om nedenunder. Kursus weekenden er modul opdelt og du er velkommen til at deltage i 1 - 2 eller alle 3 moduler.

Modul 1 er et kursus i Condes. Det henvender sig både til begynderen og dem der vil opgraderes til den nye version 9.0. Underviser er Rolf Lund og kurset er fredag den 21/2 fra 19:00 – 22:00

Modul 2 er et banelægger kursus. Det henvender sig til alle som lægger baner til både træning og større løb. Underviser er Rolf Lund og kurset er Lørdag den 22/2 fra kl 09:00 til 12:00

Modul 3a er første del af Dansk idrætsforbunds kursus ” 1 – 2 – træner ” . Når du har gennemgået både modul 3a og 3b er du i stand til at virke som assistent træner, og vi vil gerne have en lille stab af assistent trænere som kan hjælpe lidt til på skift, når vi i den nye sæson gerne vil udvikle vores både voksen og børne o-afdeling. Modul 3a afholdes lørdag den 22/2 fra kl 13:00 til kl 17:00 Underviser er Bjarne B Jensen

Modul 3b er anden del af Dansk idrætsforbunds kursus ” 1 – 2 – træner ”. Hvor modul 3a mest handler om ” De store linjer” og det der er fælles for alle idrætsgrene, så er modul 3b det som kaldes DOF delen, hvor vi ser mere på specifikt orienterings relateret planlægning og øvelser. Der er også en del om ”Skygning” den slutter vi dog modul 3a af med, idet vi starter modul 3b med at deltage i træningsløbet i Danstrup Søndag formiddag, hvor ungdomsafdelingen er til rådighed for afprøvning af skygning i praksis. Modul 3b afholdes Søndag den 23/2 fra kl 10:00 til 15:00. Efter træningsløbet vil det være muligt at smøre sig lidt mad inden vi går igang igen.

Fælles for alle moduler er at HSOK betaler udgifterne for deltagerne samt det du modtager af bøger, skriftlige materialer og erindrings ”gaver” og bespisning.

Det samlede program ser derefter sådan ud:

Fredag den 21/2 kl 19:00 ”Kursus i Condes” v / Rolf Lund
Lørdag den 22/2 kl 09:00 ”Kursus i Banelægning v/ Rolf Lund
Lørdag den 22/2 kl 12:00 Hsok er vært ved en let kursusfrokost i klubgården
Lørdag den 22/2 kl 13:00 ” 1 – 2 – Træner ” Første del v/ Bjarne B Jensen
Søndag den 23/2 kl 10:00 ” 1 – 2 – Træner ” Anden del v / Bjarne B Jensen.

