



**Kursplan  
2024-04-30**

**Bilaga 7.3**

# **Kursplan För**

**Grundutbildning tränare Nivå 1  
(VER 1.1)**



**SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET**

Postadress: Blåbärsvägen 3, 155 31 NYKVARN

Kontakt: 070 - 810 31 33 - [sbf@bagskytte.se](mailto:sbf@bagskytte.se) - [www.bagskytte.se](http://www.bagskytte.se)

Org.nr. 802000-5065 - Bankgiro: 243-0403 - Swish: 123 280 06 39



**Kursplan  
2024-04-30**

**Bilaga 7.3**

**SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET**

Postadress: Blåbärsvägen 3, 155 31 NYKVARN

Kontakt: 070 - 810 31 33 - [sbf@bagskytte.se](mailto:sbf@bagskytte.se) - [www.bagskytte.se](http://www.bagskytte.se)

Org.nr. 802000-5065 - Bankgiro: 243-0403 - Swish: 123 280 06 39



## Kursplan 2024-04-30

## Bilaga 7.3

### Omfattning

Kursplanen omfattar underlag för att kunna utveckla en utbildningsplan som i detalj beskriver hur utbildningsmålen enligt punkt 1 ska uppnås.

I kursplanen framgår hänvisningar till publikationer som ligger till grund för utbildningen.

### 1. Utbildningsmål

Övergripande utbildningsmålet med utbildningen är att deltagarna efter kursen ska kunna börja använda sina kunskaper och fungera som tränare i sina klubbar.

Detta innebär:

- Att förstå sina olika roller som tränare. Lärare, Ledare, Rådgivare och Teknisk resurs
- Kunna planera en utbildning av nya skyttar
- Förstå människors olika behov
- Att kunna anpassa träningarna till skyttarnas fysiska förutsättningar inklusive skyttar med fysiska- eller psykiska funktionsnedsättningar

### 2. Krav

#### Förstudier

Innan kursstart ska eleven ha:

- Genomfört kursen ”Ren vinnare”
- Digitala utbildningen ”Skyttar med Intellektuell funktionsnedsättning”
- Digitala utbildningen ”Skyttar med Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning”
- Studerat Coach manual 1 kap 1, kap 3, kap 6 och kap 7
- Coach manual 2 modul 12

#### Kurskrav

För godkänt som tränare Nivå 1 krävs:

- Deltagande under hela kursen
- ”Grundkurs för tränare” vid RF/ SISU
- Dokumenterad praktik

#### SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

Postadress: Blåbärsvägen 3, 155 31 NYKVARN

Kontakt: 070 - 810 31 33 - [sbf@bagskytte.se](mailto:sbf@bagskytte.se) - [www.bagskytte.se](http://www.bagskytte.se)  
Org.nr. 802000-5065 - Bankgiro: 243-0403 - Swish: 123 280 06 39



## Kursplan 2024-04-30

## Bilaga 7.3

### 3. Utbildningsmetodik

Utbildningsmetoden är upplevelsebaserat lärande och kursen genomförs i sin helhet i en träningslokal utrustad med nybörjarutrustning till samtliga deltagare. Endast kortare moment kan förekomma vid skrivbordet.

Kursbeskrivningen är därför endast en ram där kursledaren ska förmedla själva kunskapen så att kursdeltagarna kan utföra och lära sig alla moment rent praktiskt.

Kursen är inriktad mot Recurve som utgångspunkt men även andra skjutstilar kan användas.

Kursen ska minst omfatta 2 dagar plus 1 dag och 20 timmars praktik.

### 4. Kurstid

Kursen omfattar två dagar med en uppföljningsdag efter ca tre månader. Utöver det ska ca 20 timmars praktik i tränarrollen genomföras.

För de digitala utbildningarna åtgår ca 10 – 12 timmars studier.

RF/ SISU utbildning omfattar ca 12 timmars utbildning samt ca 10 – 12 timmar för det enskilda arbetet.

### 5. Resurser för utbildningens genomförande

I bågskyttelekal ska arrangerande förening tillse att följande materiel finns för utbildningen:

- Spegel
- Gummiband
- Bildkanon för datapresentationer
- Bågskytteutrustning med bågar med max 18#

Och om möjligt även:

- Balansplattor

#### SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

Postadress: Blåbärsvägen 3, 155 31 NYKVARN

Kontakt: 070 - 810 31 33 - [sbf@bagskytte.se](mailto:sbf@bagskytte.se) - [www.bagskytte.se](http://www.bagskytte.se)

Org.nr. 802000-5065 - Bankgiro: 243-0403 - Swish: 123 280 06 39



**Kursplan  
2024-04-30**

**Bilaga 7.3**

## **6. Publikationer och lektionsunderlag**

I tabellen framgår vilka publikationer och lektionsunderlag som ska användas.

<b>Publikation</b>	<b>Hänvisning sidor</b>	<b>Att iaktta</b>
Coach´s manual 1	Hela boken	
Coach´s manual 2	Modulerna 3,6,11,12 och 14	
Träningslära	Kompendium	SBF Hemsida
Bågskyttens materiel	Kompendium	SBF Hemsida
Tavelskytte inom & utomhus	Kompendium	SBF Hemsida
Jakt-, 3D- & Fältskytte med Båge och pil	Kompendium	SBF Hemsida
Domarhandboken	Kompendium	SBF Hemsida. För att kunna förklara regler
Nivå 1 Föreningstränare	Pp presentation	Lärohandledning

## **7. Utbildningsplan**

Med stöd av kursplanen utarbetas utbildningsplan för varje enskilt kurstillfälle. Lokal anpassning kan ske mot bakgrund av tillgång på lokaler och utrustning.

## **8. Giltighetstid**

Utbildningen till tränare Nivå 1 är giltig i fem år efter avslutad kurs. Respektive förening ansvarar för uppföljningen av klubbens tränare.

## **9. Övrigt**

Det distrikt eller förening som avser att genomföra denna utbildning ansvarar för att kurstillfället återfinns i Tävlingskalendern. Arrangören ansvarar för att rapportering sker i "Idrott online" efter avslutad kurs.

Efter avslutad kurs ska diplom utdelas.

**SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET**

Postadress: Blåbärsvägen 3, 155 31 NYKVARN

Kontakt: 070 - 810 31 33 - [sbf@bågskytte.se](mailto:sbf@bågskytte.se) - [www.bågskytte.se](http://www.bågskytte.se)  
Org.nr. 802000-5065 - Bankgiro: 243-0403 - Swish: 123 280 06 39