



## DANSK FÆGTE-FORBUND

### DANMARKS IDRÆTS-FORBUND INVITERER ALLE INTERESSEREDE TIL EN RÆKKE GÅ-HJEM MØDER I IDRÆTTENS HUS UNDER TITLEN "TEKNIKTRÆNING".

Trods specialforbundene under Danmarks Idræts-Forbund er meget forskellige, har vi alle mindst en ting til fælles – Hvis vores teknik ikke er perfekt, så præsterer vi ikke optimalt. Derfor har DIF's uddannelsesafdeling sammensat et program, der har til hensigt at øge bevidstheden om tekniktræning, præcision, og hvordan vi kan blive bedre til at træne vores udøveres færdigheder. Gå-hjem møderne er gratis og man kan vælge at deltage i et enkelt eller dem alle tre. Udover det faglige input, er intentionen med møderækken, at trænere og andre interesserede fra forskellige discipliner kan mødes og udveksle erfaringer.

**Tid/sted:** kl. 16.00 – kl. 18.00 - Idrættens Hus, lokale: Allan Simonsen

**Pris:** Gratis

**Tilmelding:** Breddekonsulent Øst/org. Martin Wiuff. martin\_wiuff@hotmail.com / 50536314

Danmarks Idræts-Forbund vil på dagen byde på en kop kaffe og en lille godbid.

#### **Den 4. december 2007 – Train Your Eyes ved Maria Beadle Kops og Lars Hartvig**

**Christensen** *Tilmeldingsfrist: 28. november 2007.*

I næsten alle sportsgrene er øje-hånd/fod koordinationen ekstrem vigtig, for at udøveren kan præstere optimalt. Maria og Lars kommer og fortæller om hvad ukoordinerede øjne, kan betyde for udøverens præstationer og hvordan det kan undersøges og trænes, så udøveren altid er 100% skarp i blikket. Samtidigt prøver deltagerne selv diverse tests og træningsøvelser ligesom der bliver lagt vægt på at fortælle om forskellige cases fra en lang række idrætsgrene

Maria og Lars er begge uddannet optometriste og har specialiseret sig indenfor synstræning. Siden 2002 har de samarbejdet med Team Danmark om at perfektionere udøvernes synsevne.

#### **Den 12. februar 2008 – En visuel tilgang til tekniklæring ved Lars Elbæk** *Tilmeldingsfrist: 7. februar 2008.*

Tekniklæring er den faktor der binder alle idrætsgrene sammen. Hvis vi ikke har styr på teknikken, så er præstationen ikke optimal. Lars forsker i bevægelse og læring via digitale medier og vil på dagen give os en forståelsesramme for hvordan kroppen lærer teknikker (motorlearning) og hvordan vi kan udnytte det i vores træning. Lars vil tage udgangspunkt i de observationer trænerne kan gøre som tilskuer og hvordan tekniktræningen kan effektiviseres.

#### **Den 15. april 2008 – Videoanalyse, et praktisk redskab ved Lars Elbæk** - *Tilmeldingsfrist: 10. april 2008.*

Denne gang vil Lars, med udgangspunkt i udøverens behov for at reflektere over egne færdigheder, fortælle om hvordan mediet kan bruges effektivt, også uden at blive en tidsrøver. Lars vil bruge praktiske eksempler og give gode råd til hvordan analysedelen kan gribes an.

## DANSK FÆGTE-FORBUND

Medlem af Danmarks Idræts-Forbund  
Og Federation Internationale D'escrime

Idrættens hus

Brøndby Stadion 20

DK- 2605 Brøndby

T:+45 43 26 26 26

FAX+45 43 26 20 97

DIREKTE + 45 43 26 20 98

Den Danske Bank 9570 2026295