



Invitation til DSU Træner 1 samlet for VEST & ØST

Den 12.-13. september 2026 i

HIKU

+ 3 timers online opfølgningskursus søndag den 13. december 2026 kl. 10-13 samlet for Vest & Øst

Dansk Skøjte Union
Idrættens Hus · Brøndby Stadion 20 · DK-2605 Brøndby
www.danskate.dk

Tid

Weekenden den 12.-13. september 2026

- lørdag: kl. 09.00-20.00 &
- søndag: kl. 08.00-18.00

+ Online opfølgningskursus søndag den 22. november 2026 kl. 10.00-13.00

Sted (samlet for Vest og Øst)

Tvedvangen 204, 2730 Herlev

+ online opfølgningskursus den 2/11 via Teams

Tilmelding

Tilmelding og betaling senest **mandag den 31. august 2026 kl. 23:59** her

Indhold af Træner 1

Uddannelsen består af to dele:

1) **DIF Træner 1**, som bookes direkte hos DIF, udbydes i både Øst og Vest og består af:
   - Træningslære
   - Børn og unges udvikling
   - Idrætsskader nej tak
   - Trænerrollen

2) **DSU Træner 1**, som består af 1 kursusweekend med fokus på:
   - Trænerrollen
   - Kommunikation og feedback
   - Motivation og pædagogiske overvejelser
   - Skader
   - Træningsplanlægning
   - Grundlæggende skøjteteknik
   - Aktiviteter på is
   - Aktiviteter og fokuspunkter for off-ice
   - Basic 1
   - Træningsvariationer
   - Undervisningsprincipper
   - Programplanlægning på Funskateniveau
   - Solodans

Undervisningen i kursusweekenden er en blanding af teori og praksis både på og uden for isen. Husk skøjter og varmt tøj.

Desuden består DSU Træner 1 af et 3 timers online opfølgningskursus med fokus på:

- Opsamling og læring fra kursusweekenden
- Case og træningsplaner

Deltagelse i online kurset er obligatorisk for at bestå DSU Træner 1.

Hvem kan deltage

Alle med interesse i uddannelse inden for hjælpetrænergerningen kan deltage i DSU Træner 1, når de er fyldt 14 år ved tilmeldingen, og i DIF Træner 1, når de er fyldt 16 år ved tilmeldingen. Det er ikke et krav, men kun en anbefaling at have deltaget i DSU Hold-i-Hånd.

Tilmelding og tilmeldingsgebyr

Tilmeldingsfrist: **senest mandag den 31. august 2026 kl. 23.59**.

Pris pr. deltager: kr. 2.000, som dækker kursusweekenden, materialer, forplejning, opsamlingskurset, inkl. opgaverettelse. Tilmelding er bindende, og ved tilmelding afstår man fra de 14 dages fortrydelsesret ved nethandel.

Kontakt den lokale fritidsforvaltning for evt. kommunalt tilskud til træneruddannelsen og ansøg evt. om støtte hos DIF og DGI's foreningspulje her

Rejse- og opholdsudgifter

Alle rejse- og opholdsudgifter er for deltagernes egen regning. For de, som kommer langvejs fra, kan der fx bookes overnatning på Comwell eller Scandic, som DIF har en aftale med – book her:

- Comwell: her - brugernavn: Dif@dif.dk, kode: 5479. Oplys i bestillingen, at du ønsker at gøre brug af DIF's konference og hotelaftale.
- Scandic Hotels: Book direkte hos hotellet pr. mail/telefon eller online her
  3348 0404 – kunde-ID: Dooooo8727

DSU opfordrer til, at klubber taler sammen om overnatning og også sørger for voksendeltagelse - i det omfang, det er nødvendigt. DSU kan oplyse, hvilke klubber der deltager og vil i øvrigt fremsende deltagerliste efter tilmeldingsfristens udløb.

Forbehold

Arrangørerne forbeholder sig ret til ændringer i programmet og fralægger sig ethvert ansvar for skader, uheld og tyveri, der måtte overgå deltagerne eller andre i forbindelse med arrangementet.

Yderligere information

Kan indhentes hos Dansk Skøjte Union på office@danskate.dk

Mange hilsner og på gensyn i Herlev!

Dansk Skøjte Union