



## Uddybet dagsorden

Seminar d. 26/5

Sted: Amager Bakke på 10. sal, Vindmøllevej 6, 2300 København S.

Tid	Programpunkt	Uddybet indhold	Kommentarer
9.00	Velkomst	<p>Optakt v/Henrik ... suppleret af Charlotte og Bjørg</p> <p>Indhold:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formål med seminaret</li> <li>• Dagens program</li> <li>• Præsentation af personer og deres roller</li> <li>• Kort intro til Bjørg og Charlotte's arbejde med ATK-materialer</li> <li>• Bjørg og Charlotte giver kort introduktion til de 4 hæfter</li> </ul>	Mats er til stede
9.15	Hvordan tiltrækkes og fastholdes sunde, glade, motiverede, aktive medlemmer (fra vugge til grav)?	<p>Indlæg v/Henrik og Benny</p> <p>Indhold:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Overordnet tanke bag aldersrelateret træning</li> <li>• Sunde, glade, motiverede medlemmer ... alle medlemmer uanset baggrund for at dyrke idræt – korte eksempler</li> <li>• Erfaringer fra Norge og Sverige, bl.a. "Flest mulig, længst mulig og bedst mulig"</li> <li>• Kalla-citat</li> <li>• Konkrete eksempler på, hvordan rammer og regler påvirker oplevelse</li> </ul>	Mats er til stede
9.45	Mats Mejdevi – Sportsbasics – Kort intro til aldersrelateret træningskoncept	<p>Indhold:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kort introduktion til ATK</li> <li>• God opbygning af kroppen: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gør dig bedre</li> <li>○ Forebyg skader</li> </ul> </li> </ul>	<p>Deltagerne er bedt om at huske træningstøj</p> <p>5 gode grupper at tage kort udgangs-punkt i:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8-10 årige</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvad er godt og hvad er ikke godt i forhold til aldersgrupper (hvad skal vi holde øje med?) og hvad er godt og ikke godt i forhold til idrætsspecifikt?</li> <li>• Hvordan træne for at kunne komme tilbage efter skade</li> <li>• Konkrete øvelser undervejs til at vise eksempler og variation, der skaber motivation samtidig med god opbygning af kroppen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 11-16 årige</li> <li>• 17 - ? <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Konkurrenceløberen</li> <li>○ Motionisten</li> </ul> </li> <li>• 30 – 50 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Konkurrenceløberen</li> <li>○ Konkurrence-motionisten</li> <li>○ Motionisten</li> </ul> </li> <li>• 50 +</li> </ul>
10.45	Pause		
11.00	Oplæg fra en klub der har indført aldersrelateret træning v/sportslig ansvarlig Lisbeth Klarskov, Roskilde Håndbold	<p>Indhold:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvornår hørte vi om ATK?</li> <li>• Hvad var vores første tanker?</li> <li>• Hvad besluttede vi os for?</li> <li>• Hvad har vi brugt af inspiration?</li> <li>• Hvordan har vi fulgt op?</li> <li>• Hvad har vi haft af konkrete resultater i forhold til skader, og i forhold til præstation + tiltrække og fastholde medlemmer?</li> <li>• Afprøver spillerne flere positioner end tidligere i de unge år?</li> <li>• Træner I anderledes nu i nogle af alderskategorierne?</li> <li>• Er konkurrencen/turneringsformen blevet ændret i nogle af alderskategorierne?</li> </ul>	Mats er til stede
11.45	Dialog om succesfuld opstart i klubberne	<p>Spørgsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan får vi det her bedst muligt i gang?</li> </ul>	3M – Flipovere + post it-blokke



		<ul style="list-style-type: none"><li>○ Hvad gør vi med materialerne?</li><li>○ Hvordan bringer vi bedst muligt Charlotte og Bjørg i spil?</li><li>○ Hvordan kan vi bedst skabe videndeling?</li><li>● Book en aftale.</li></ul>	
12.15	Frokost		
12.45 – 13.30	Præsentation af barmarksdelen inkl. praktiske øvelser	Introduktion v/Charlotte og Bjørg + gennemførelse	Hvor????? + evt. remedier