

### Varmt välkommen...

...till Svenska Orienteringsförbundets Introduktionsutbildning för orienteringstränare. I denna kallelse finner du samlad information inför dagen. Vi ber dig läsa kallelsen noga och säkerställa att du kommer väl förberedd till kursdagen. Det är vår förhoppning att denna nya utbildning ska ge dig en god introduktion i ledarskap i allmänhet och orientering i synnerhet.

#### Dag och tid

Torsdagen den 21 april samt måndagen den 25 april klockan 17:30 till cirka 21:00.

#### Plats

[Mälarö SOKs klubbstuga Knalleborg](#)

#### Allmän information

Utbildningen genomförs i ett varierat lärande med egen inläsning inför utbildningsdagen där sedan teori och diskussioner varvas med praktiska övningar. Det är viktigt att du avsätter tid till din egen inläsning och skriver ner dina svar på de frågeställningar vi formulerat i denna kallelse. Läs mer under: Frågor

Frågor om utbildningen hanteras av kursledarna och eventuellt återbud lämnas till kursledaren. Har du praktiska frågor rörande kost eller liknande kontakta Per Forsberg, Stockholms OF på [per.forsberg@sdfstockholm.se](mailto:per.forsberg@sdfstockholm.se) eller sms 070-696 83 78

Egna studier och förberedelser inför kursdagen.

Utbildningen sker till viss del utomhus, så ta på kläder efter väder. Det är två praktiska pass ute, ett på förmiddagen och ett på eftermiddagen. En del övningar förutsätter att du kan röra dig i raskt promenadtempo. Vi bryter av under dagen för lunch och fikastunder.

Alla deltagare över 18 år måste kunna uppvisa vaccinationsbevis. I övrigt gäller som vanligt att man stannar hemma vid symptom samt att man håller avstånd under dagen.

#### Utrustning

Dina svar på frågorna från studierna på webben.

Läs mer under: Frågor

Frågor om utbildningen hanteras av kursledarna och eventuellt återbud lämnas till kursledaren. Har du praktiska frågor rörande kost eller liknande kontakta Per Forsberg, Stockholms OF på [per.forsberg@sdfstockholm.se](mailto:per.forsberg@sdfstockholm.se) eller sms 070-696 83 78

– Egna studier och förberedelser inför kursdagen.

## INTRODUKTIONSUTBILDNING FÖR ORIENTERINGSTRÄNARE!

- Kläder som lämpar sig för fysisk aktivitet. Tänk lager på lager.
- SportIdent-pinne (om du har)
- Ombyte, handduk och hygienartiklar om du har behov av att fräscha upp dig med en dusch efter kursdagen.

### Kursledare

Lina Matthews, Stockholms OF, 0739977740, [linaehnlina@hotmail.com](mailto:linaehnlina@hotmail.com)

Johan Leire, Stockholms OF, 070324240, [kontaktajohan@gmail.com](mailto:kontaktajohan@gmail.com)

## INTRODUKTIONSUTBILDNING FÖR ORIENTERINGSTRÄNARE!

### Frågor

Frågor om utbildningen hanteras av kursledarna och eventuellt återbud lämnas till kursledaren. Har du praktiska frågor rörande kost eller liknande kontakta Per Forsberg, Stockholms OF på [per.forsberg@sdfstockholm.se](mailto:per.forsberg@sdfstockholm.se) eller sms 070-696 83 78

### Egna studier och förberedelser inför kursdagen

Egen inläsning, omfattning cirka 4-5 timmar

- › Genomför SISUs webbaserade [Introduktionsutbildning för tränare](#)
- › SOFTs Utvecklingsplan, läs avsnittet [Hitta rätt > Start](#)
- › SOFTs Utvecklingsplan, läs avsnittet [Hitta rätt > Grunder](#)
- › SOFTs video om [Färgskalan](#)

Från SISUs Introduktionsutbildning för tränare

Avsnittet [Jag & ledarskapet](#) i SISUs *Introduktionsutbildning för tränare* avslutades med fem frågeställningar riktade till dig som tränare. De lyder:

- Varför vill jag vara tränare?
- Vad vill jag bidra med som tränare?
- Vad inspirerar och driver mig framåt?
- Hur kan du hjälpa dig själv att styra mot en bestämd riktning?
- Vad behöver jag tänka på för att tränarrollen ska vara rolig, utvecklande och utmanande?

**Uppgift:** Skriv ner dina svar på frågorna och ta med dem till utbildningen.

Avsnittet [Jag & idrottsrörelsen](#) i SISUs *Introduktionsutbildning för tränare* avslutades med fyra frågeställningar rörande din förenings värdegrund. De lyder:

- Hur lyder din förenings verksamhetsidé?
- Hur lyder din förenings värdegrund?
- Vad innebär föreningens värdegrund i konkret handling, i det du gör som tränare?
- På vilka sätt kan du genom vad du säger, visar och gör se till att hålla värdegrunden levande i ditt tränarskap?

**Uppgift:** Skriv ner dina svar på frågorna och ta med dem till utbildningen.

### Från SOFTs video om Färgskalan

**Uppgift:** Titta på filmen om färgskalan för att inhämta en förståelse för hur bantyperna är uppbyggda inom svensk orientering. Besvara frågorna i [det här Googleformuläret](#)

Vi vill att du besvarar frågorna senast onsdagen den 19 april.