



Teknikanalys med video

Söndag 11 mars 2018 i Falun

I kanotslalom är coaching av teknik nyckeln till framgångsrik utveckling. Video är en suverän hjälpmedel för att förklara teknik för slalom paddlare och för andra coacher.

På denna kurs använder vi videoklipp från träning för att bättre förstå slalomteknik på slätvatten och i fors. Vi diskuterar hur man effektivt coachar sig själv och andra, med hjälp av filmer med bra slalomåk och bommar. Vi vill lyfta livliga diskussioner kring:

- Varför gick det så? Vad kan paddlaren ändra i sin slalomteknik? (drag, lutning, linje mm)
- Vad är en effektiv instruktion från en slalomcoach?
- Hur kan coachen instruera en övning för att öva och förstå slalomteknik?

Målgruppen: Träffen vänder sig till vuxna och ungdomar från 16 år.

Förkunskaper: Det är bra om du har paddlat slalom själv eller om du har coachat en slalomgrupp.

Arrangör: Falu Kanotklubb.

Plats: Falu kanotklubbs lokal - Holmvägen 2 - 791 47 Falun

9.00-9.15	Välkomnande inkl fika
9.15-12.00 med fikapaus	Utrustning för att filma och analysera slalomteknik Analysera grundläggande slalomteknik på slätvatten Analysera portteknik på slätvatten
12.00-13.00	Medtagen lunch
13.00-14.00	Analysera slalomteknik i lätt fors Analysera slalomteknik i avancerad fors

Träning: Det finns möjlighet att träna slalom i fors klass II i Hosjöholmen. Utrustning finns att låna. I klubbhuset har vi dessutom ett gym. Lördag 10 mars kl 17-18.30 i Lugnets simhall tränar vi eskimåsväng. Ta med badkläder, handduk, hänglås om du vill delta.

Slalomtävling: Vi arrangerar en slalomtävling i fors klass II i Hosjöholmen lördag 10 mars kl 10-14.

Boende: Vi föreslår Pensionat Karlborn, Birgittagården, Falu Fängelse Vandrarhem, Falu STF Vandrarhem, Trollnäs Vandrarhem, Främby Udde Resort. Fler förslag finns på www.visitsodradalarna.se.

Mat: Ta med egen mat. I klubbhuset finns ett kök. Hosjö pizzeria ligger 2 min med bil. Mataffär ligger 5 min med bil.

Pris: 900 kr per person. I det ingår fika, paddling, gym, eskimåsvängsträning och startavgift för slalomtävlingen.

Utbildningsstöd: Det finns ekonomiskt stöd genom SISU i varje region. Ta kontakt med Dag Johansson på SKF kansli 070-37 25 448, dag.johansson@kanot.com. Se också hemsidan sisuidrottsutbildarna.se. I flera kommuner finns kursbidrag att söka. Kontakta fritidsförvaltningen.

Anmälan skickas senast 25 februari till info@falukanotklubb.se

En anmälan per klubb. Meddela namn, efternamn, speciell kost. Vid frågor, ring 073-22 22 654.

Betalning sker i samband med anmälan till Falu kanotklubbs bankgiro 235-4017 eller Swish 123 379 43 10.