

# Fröidrott för barn 7-10 år i Karlskrona nov/dec 2016

– en kurs för dig som leder fröidrottsträning för barn upp till 10 år

Kursen ger dig en kort introduktion till ledarskap och barns utveckling, men handlar framför allt om att ge en verktygslåda som ger goda förutsättningar att bygga upp en bra fröidrottsverksamhet för barn där introduktionen av fröidrottens löp-, hopp- och kastgrenar kombineras med lekar, stafetter, hinderbanor samt gymnastik- och styrkeövningar.

Svensk Fröidrott rekommenderar att fröidrottsverksamhet för barn genomförs av ledarteam och därför att flera ledare från föreningen går utbildningen tillsammans.

**Fröidrott 7-10** år är en av två kurser som tillsammans utgör utbildningssteget Plattformen Fröidrott. Den andra kursen – Plattformen – arrangeras av SISU Idrottsutbildarna.

**Kurs ort/tid:** Första kursdagen i Karlskrona söndagen den 6 november 2016, kl.10.00–16.00  
Andra kursdagen i Karlskrona lördagen den 3 december 2016 kl.10.00–16.00

**Kursledare:** Ingela Nilsson, UC-Småland Fröidrott

**Instruktör** Martin Söderberg, Karlskrona

**Kursavgift:** Kursavgiften är 1 300 kr/deltagare. I denna avgift ingår lunch och fika. Kursavgiften behöver inte betalas in förrän Idrottslyftsbidraget på 600 kr/deltagare från RF har kommit. Om återbud ej lämnas debiteras full kursavgift. Avgiften kan ev. sökas av föreningen som bidrag hos Fritidsförvaltningen i din kommun.

**Litteratur:** Vi rekommenderar boken ”Fröidrott 7-10 år” som kan beställas i samband med anmälan till en kostnad av 200: -

**Anmälan:** [Anmäl dig här](#) eller maila [lena.larsson@smalandsidrotten.se](mailto:lena.larsson@smalandsidrotten.se) kom ihåg ange, kurs nr, namn, personnummer, förening samt faktura adress. **Senast den 28 oktober** vill vi ha er anmälan!

**Kallelse:** Personlig kallelse med deltagarlista/program skickas till den e-post som skickat in anmälan eller direkt till deltagarna om den uppges i anmälan.

**Övrigt:** Ytterligare upplysningar kan fås av Ingela Nilsson, 070 – 349 92 77

**Kurs nr 853584–716:019**

Smålands Fröidrottsförbund  
Michael Ostrelus

och

SISU Idrottsutbildarna Småland  
Lena Larsson

UC-Småland fröidrott

Ingela Nilsson



**SMÅLANDSIDROTTE**  
Smålands Idrottsförbund  
SISU Idrottsutbildarna