

# Brænd igennem som instruktør uden at brænde ud

Tips og tricks til hvordan du leverer første klasses svømmeundervisning samtidig med at du gør livet let for dig selv

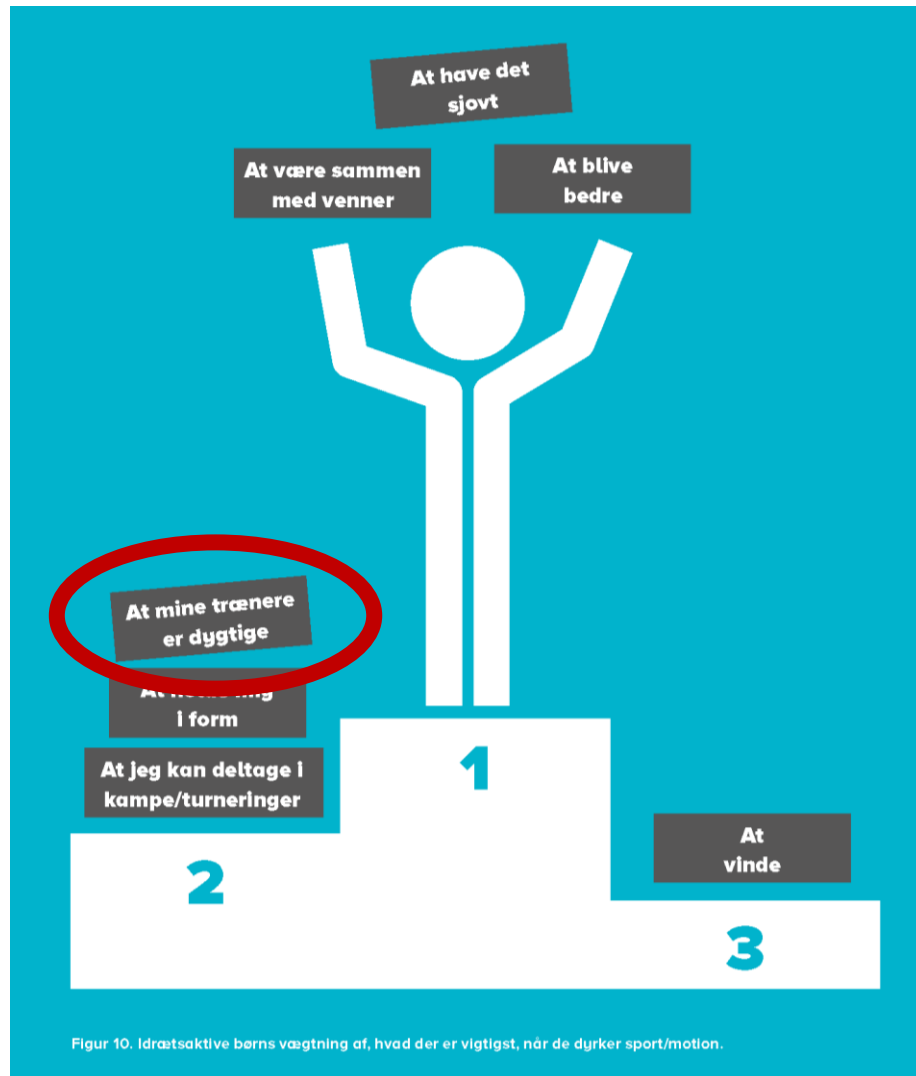
BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

# Agenda

- Hvorfor er det værd at bruge tid på at snakke om det her emne?
- 7 tips til at brænde igennem uden at brænde ud
- Hvad er dit bedste tip?
- Spørgsmål og afrunding

# Dygtige og engagerede trænere er vigtige for svømmernes motivation og fastholdelse!

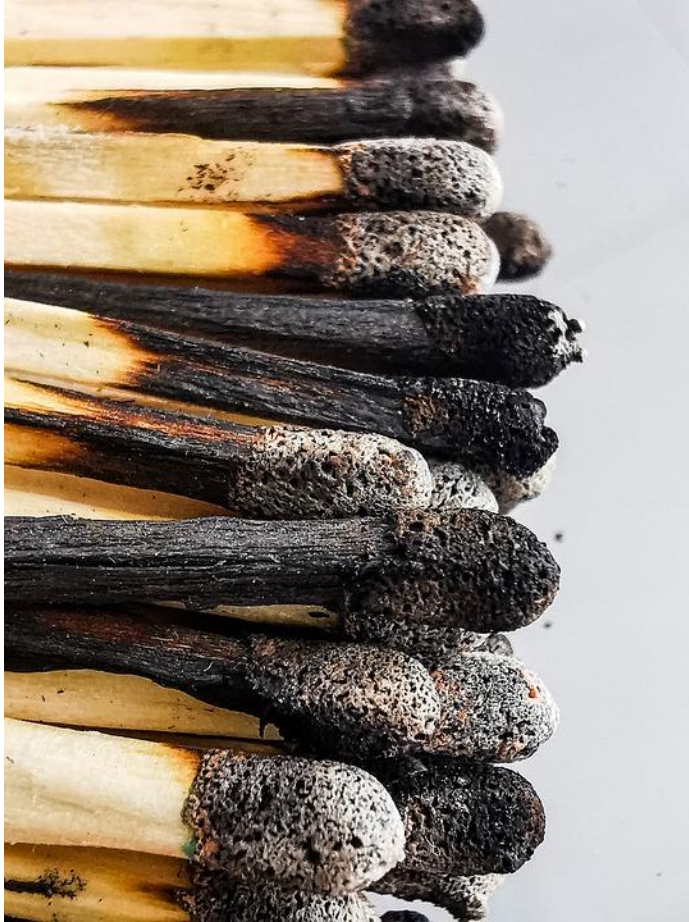
BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET



Figur 10. Idrætsaktive børns vægtning af, hvad der er vigtigst, når de dyrker sport/motion.



# Over tid kan vi opleve at brænde ud...



- For mange andre bolde i luften
- For meget rutine og for lidt udvikling
- For mange barrierer / for meget modstand
- Andet?

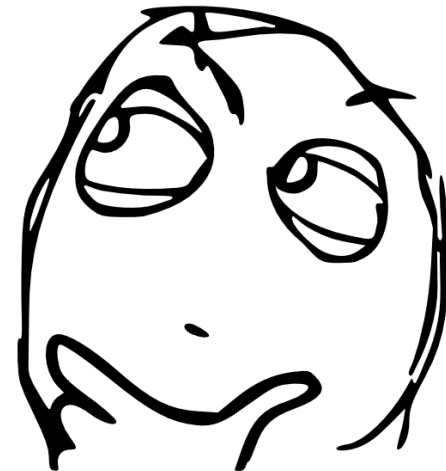
# Men lader vi os selv brænde ud så...

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

- Hvis vi mister energien i vores undervisning, vil det også gå ud over svømmernes motivation.
- Dette kan skabe en nedadgående spiral, hvor man oplever mindre succes i sin undervisning, som fører til endnu mindre lyst og energi.



**Så hvordan brænder vi igennem  
uden at brænde ud?**



# #1: Brug din energi på den vigtigste

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

#1

Hvad er vigtigt for at brænde igennem som instruktør?

#2

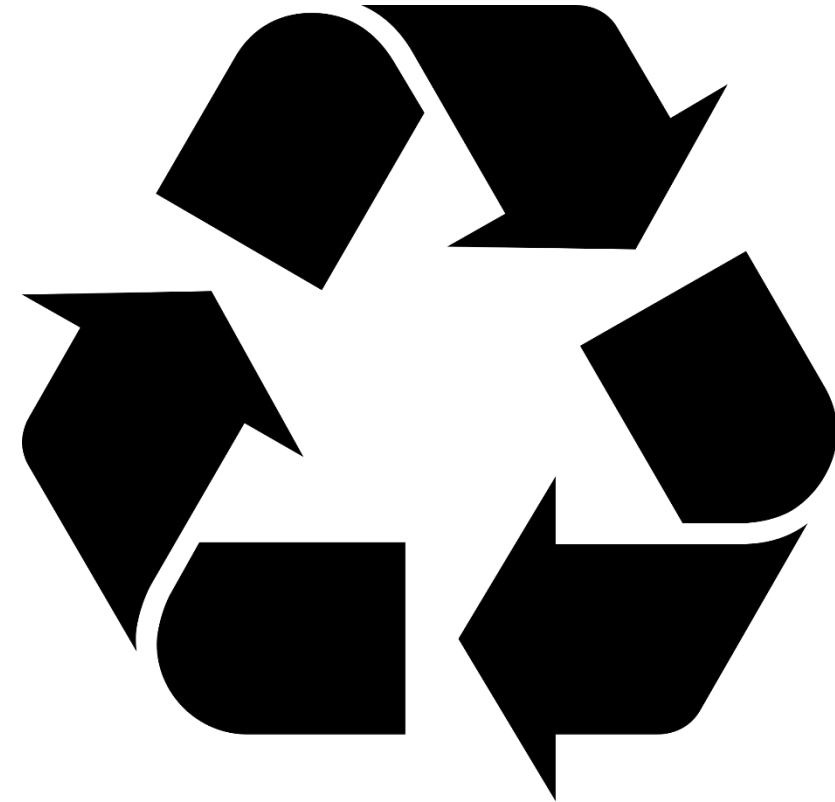
Prioriter dine bidrag. Hvad er det vigtigst?



## #2 Genbrug, Genbrug, Genbrug

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

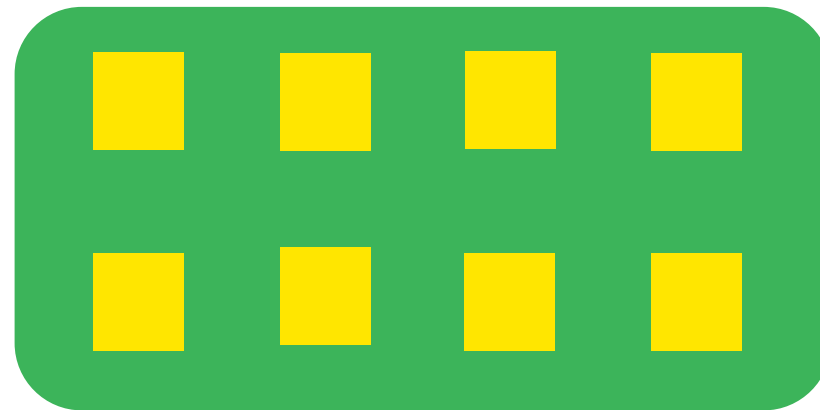
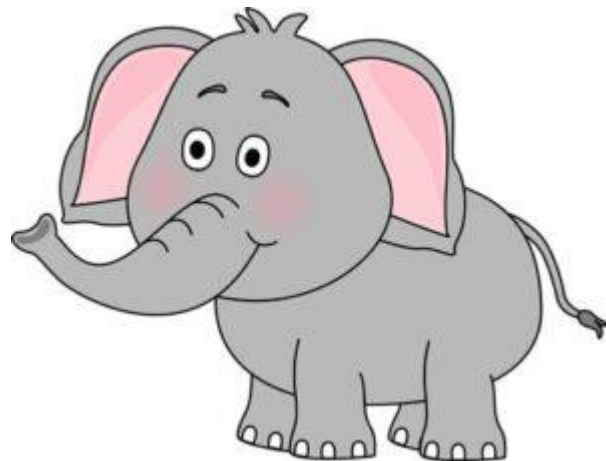
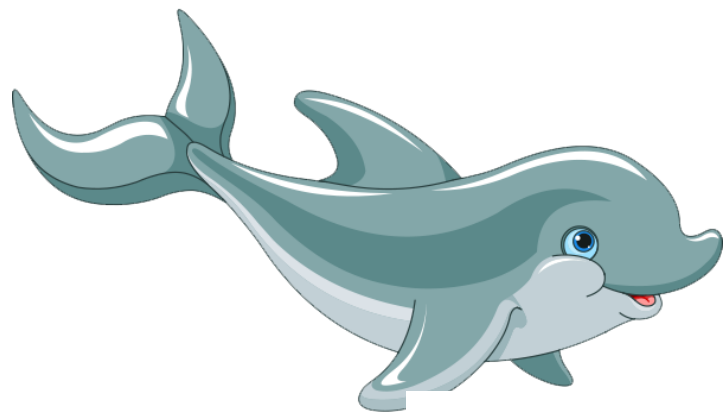
- Materiale kan ofte bruges igen og igen.
- Med små twist kan eksisterende lege/materiale få helt nyt liv
- At have lidt materiale på lager kan gøre det let at lave god undervisning i en travl tid





# Dyrekort

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET



Billeder:

<http://www.pngall.com/dolphin-png>

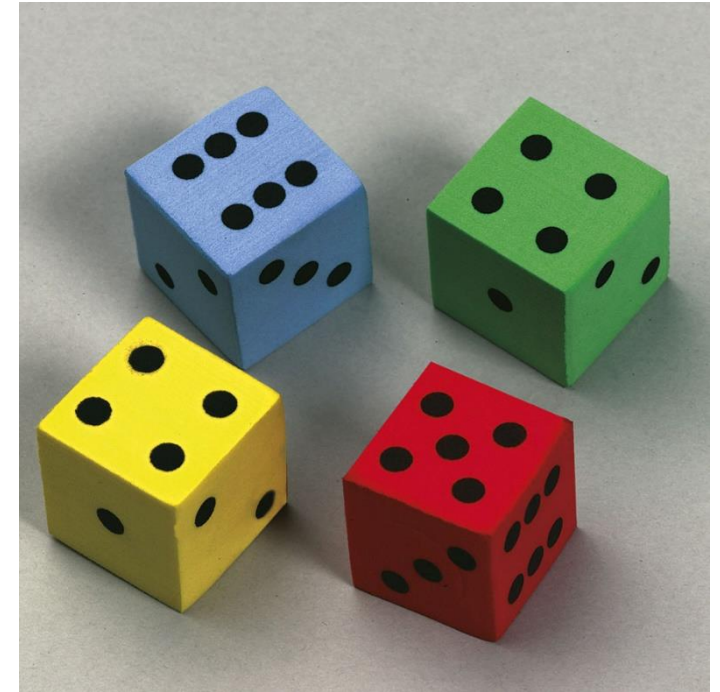
<http://animaljamspirit.blogspot.com/2013/09/jellyfish-hat.html>

<https://www.prettymummasays.com/quiet/>

# Terningeleg

Tal	Aktivitet
1	3 dyk mod bunden
2	5 gange op og ned af vandet så hurtigt du kan
3	Flyd som en kugle i 10 sekunder
4	3 * Svøm -> kolbøtte
5	2 Hovedspring med delfinsvømning
6	2 baner indianersvømning/grillkylling

Lader man svømmerne slå med flere terninger (f.eks. 2), kan man udnytte at 7 og 8 er mere sandsynlige end 2 og 12.



# #3 'Stjæl' med arme og ben – og giv igen

- Hvis en af dine kollegaer har lavet et fedt program, så spørg om du ikke må få det
- I kan også lave en delemappe i jeres klub
- Det kan også være invitationer, posteløb eller noget helt tredje
- Men vær også generøs og giv tilbage!

# Der findes en masse ressourcer vi kan bruge online

AquaSchool

<https://www.aquaschool.dk/>

DGI trænerguiden (har også andre idrætter)

<https://www.dgi.dk/traenerguiden>

Dokument: Lad os inspirere hinanden

[kortlink.dk/2dhug](http://kortlink.dk/2dhug)

# #4 Sæt et konkret og overkommeligt mål

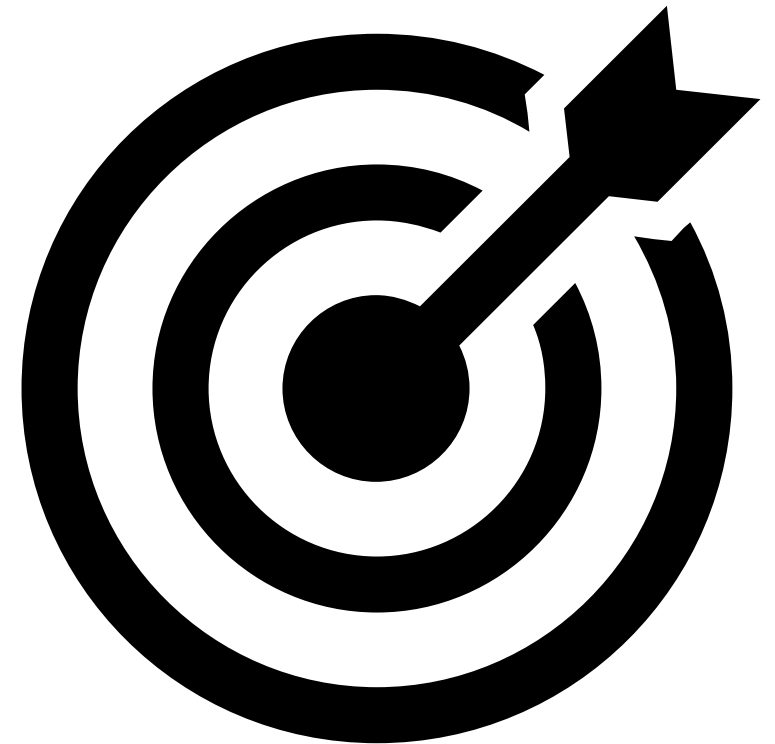
BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

Mit mål er at afprøve mindst 1 ny aktivitet/leg pr holdtype hver uge. Så skrue maks op for kreativiteten og variationen!

Jeg vil gøre mine instruktioner korte og mere præcise samt huske feedback mindst 1 gang pr. svømmer

Ægte lærings tid/ klar kommunikation

Min målsætning skal være sammenhængen imellem hvor målbart tingene jeg laver med børnene er.



# Øvelse: Dit personlige mål

Sæt dig selv et personligt mål som opfylder følgende kriterier:

- Det skal være relativt let at opnå
- Det skal være attraktivt
- Gerne specifikt

# #5 Snup de billige point

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

## Velkommen på Delfin/Delfin Super

Hej alle Delfinsvømmere

Mit navn er Simon Hansen og jeg skal sammen med Sophie Hougaard være træner for jeres børn den næste sæson. Jeg har glædet mig rigtig meget til at komme i gang med sæsonen og det var fedt at møde svømmerne for første gang i går.

### Lidt om mig

Jeg er 24 år gammel og har været svømmetræner i lidt over 10 år. Jeg har undervist alt lige fra forældre-barn svømning til konkurrence. Ved siden af underviser jeg også på svømmeinstruktørkurser i regi af DGI/SVØM, hvor jeg er med til at uddanne nye svømmeinstruktører. Derudover har også tidligere arbejdet som kystlivredder. Ved siden af min interesse for svømning læser jeg kandidat i Cognitive Science på Aarhus Universitet.

### Lidt om at gå på delfinholdet

På delfinholdet kommer vi til at arbejde videre med svømmernes basale evner i forhold til at begå sig trygt og sikkert i vand. Dette gør vi gennem de fire grundfærdigheder (Vejrtrækning, Balance, Bevægelse og Elementskifte). Samtidig vil vi arbejde med at indøve stilarterne specielt med fokus på crawl og ryg. Vi vil dog også snuse til elementer af bryst og butterfly.

Selve tilgangen til svømmeundervisning vil i høj grad være baseret på at læring foregår bedst gennem leg eller legende elementer. Det betyder ikke at vi aldrig skal svømme baner, men erfaring viser at det både er godt for svømmernes udvikling og svømmeglæde at undervisningen opleves som sjov og varieret.

### Spørgsmål

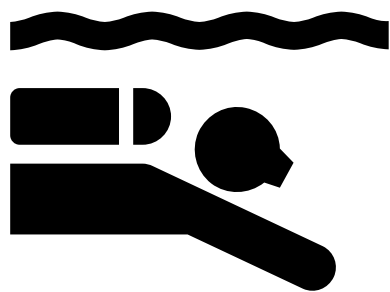
Hvis der på et tidspunkt skulle opstå nogle spørgsmål, undren eller hvis I har nogen kommentarer er I mere end velkomne til at skrive til mig på [simonamhansen@hotmail.com](mailto:simonamhansen@hotmail.com) eller blot ved at besvare denne mail. Det er sjældent der er meget tid til snak i løbet af undervisningen, men før første hold og efter sidste hold kan man også fange mig på kanten i hallen.

Mvh

Simon Hansen

# #6 Træk på andre - f.eks. En gæsteunderviser

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET





# #7 Mærk efter og undgå af banke sig selv i hovedet

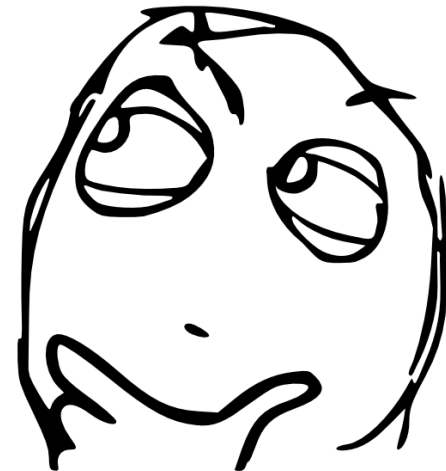
BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

Måske har du brug for:

- En pause
- Nye udfordringer
- Støtte/værktøjer
- Et spark ny inspiration
- ...



**Hvad er dit bedste tip?**



**Tak for denne gang!**

Mail: [simonamhansen@hotmail.com](mailto:simonamhansen@hotmail.com)