

## Kursusbeskrivelse Unglederuddannelsen I Front Modul 1

**Målgruppe**

Målgruppen er unge imellem 13 og 17 år såvel ikke-foreningsaktive som foreningsaktive.

**Formål**

Det konkrete formål med et uddannelsesforløb er:

- at motivere unge til at blive en del af en forening som træner eller leder.
- at synliggøre de realkompetencer, som foreningsarbejde giver unge.
- at gøre deltagerne bevidste om deres muligheder i relation til foreningsengagementet.
- at de unge får redskaber til at udvikle deres ideer og udføre dem i praksis.

**Ugekursus**

Indholdet afvikles typisk fra mandag til fredag i en ferie.

- 5 dage med 40 timer

**Sæsonkursus**

Afvikles over 3 weekender i perioden uge 43 – uge 5.

- (2 dage med 10 timer) 2 dage med 10 timer Fredag - Lørdag
- (3 dage med 15 timer) 2 dage med 15 timer Lørdag - Søndag
- (3 dage med 15 timer) 2 dage med 15 timer Lørdag - Søndag

**Timetal**

Timer	Emne
<b>3</b>	<b>Intro</b>
1,5	Intro til Modul 1
1,5	Den gode start
<b>7</b>	<b>Grænseoverskridende aktivitet</b>
7	Grænseoverskridende aktivitet/Outdoor overlevelsestur
<b>5</b>	<b>Foreningsliv</b>
3	Idrætsfabrikken
2	Fiktiv generalforsamling
<b>14</b>	<b>Børneidræt</b>
3	Ole opfinder
2	Børns motoriske udvikling – teori
1	Sansestimulering gennem idræt
2	Inspiration
2	Træningsopbygning praktisk eksempel med teori
4	Planlæg en træning og træn hinanden
<b>10</b>	<b>Procesarbejde</b>
5	Planlægning af idrætsstævne
4	Klargøring og afvikling af idrætsstævne
1	Stævneevaluering
<b>1</b>	<b>Evaluering</b>
1	Evaluering af Modul 1
<b>I alt 40</b>	



**Intro**  
3 timer**FORMÅL**

At afklare gensidige forventninger mellem deltagere og undervisere. At deltagerne bliver rystet sammen, så de får mest muligt ud af hinanden under uddannelsen.

**HVORDAN****Intro til Modul 1 – 1,5 time**

Deltagerne præsenteres for den uddannelse de skal igennem, og for undervisernes forventninger. Deltagerne skal opnå bevidsthed om deres medansvar for forløb og udbytte. Deltagerne skal kende formålet med I Front Modul 1 – *altså ikke en ferie de er på*. Man kan evt. bruge noget af tiden på at udarbejde fælles "spilleregler" for afviklingen af uddannelsen. Man kan også lade deltagerne skrive et brev eller postkort til sig selv, som de modtager, når de har gennemført forløbet.

**Den gode start – 1,5 time**

Her er der plads til navnelege, teambuilding og "lad-os-komme-hinanden-ved". Det er samtidig ment som inspiration for deltagerne, så de selv kan bruge aktiviteterne hjemme i deres egen forening.

**Foreningsliv**  
5 timer**FORMÅL**

At deltagerne får en grundlæggende forståelse for hvordan en forening fungerer. At deltagerne får udvidet deres horisont med forskellige problemstillinger i forhold til idræt og foreningsliv.

**HVORDAN****Idrætsfabrikken – 3 timer**

En leg, som handler om at lære hvordan en forening fungerer. Legen er bygget op over en fysisk aktivitet – fx en miniturnering. Det essentielle er at de unge lærer ved selv at gøre – i stedet for at lytte til en underviser der fortæller.

**Fiktiv generalforsamling – 2 timer**

Et rollespil, hvor deltagerne udfordres i at argumentere for deres holdninger. Det kan gøres rigtig spændende ved at krydre legen med nogle problemstillinger, som kan få de unge op af stolene, og noget der tvinger dem til at tage stilling til idrætspolitiske emner.

*Eksempel: Skal handicappede og adfærdsvanskelige børn have samme muligheder for idræt som andre børn? Skal der bruges flere penge på eliteidræt end breddeidræt?*



**Grænse-  
overskridende  
udfordring**

7 timer

**FORMÅL**

At deltagerne udfordres psykisk og fysisk på et niveau, hvor det er hensigten at det skal munde ud i en succesoplevelse for den enkelte. Det skal være sjovt og grænseoverskridende, og det skal være noget deltageren husker som en fed oplevelse fra "dengang jeg var på Ungleder". Deltagerne skal gerne erfare, at de godt kan klare en udfordring, der ved sin begyndelse kan virke uoverskuelig, og at det kan betale sig at vove sig ud, på usikker grund for en stund. Desuden kan man på mange måder lægge samarbejdselementer ind, som efterfølgende kan drøftes. *Hvad fik samarbejdet til at fungere? Kunne man have samarbejdet endnu bedre og hvordan?*

**HVORDAN:** Op til jer som undervisere – dog med nogle krav.

- 7 timer hvor der skal være aktivitet – enten fysisk, psykisk eller begge dele.
- Aktiviteter skal holdes hemmeligt – så de ikke tænker fremad.
- Man må ikke sove.
- Det skal være lærerigt/sjovt!

Det handler om at få ungledeerne rystet rigtigt godt sammen, og at de bliver udfordret. Tænk kreativ og så udnyt timerne til at se hvad de unge står for, når det gælder samarbejde osv.

Man kan fx gøre sådan at man for hver time har en opgave der bliver trukket, som de så i fællesskab skal løse. Det kunne også være man lavede noget konkurrence/dyster. Så her er det kun fantasien der sætter grænser.

**Børneidræt**

14 timer

**FORMÅL**

At deltagerne får en grundlæggende indsigt i børns udvikling – socialt, psykologisk og motorisk. At deltagerne får et indblik i rollen som træner/instruktør. At deltagerne tilegner sig redskaber, som de kan bruge i forbindelse med børneidræt i foreningen.

I forbindelse med aktiviteterne er det vigtigt, at deltagerne får mulighed for løbende at skrive nogle af legene ned. I denne forbindelse kan man samtidig snakke om hvordan aktiviteten bruges i praksis – *Hvilken aldersgruppen passer den til? Hvad er formålet med den og hvad træner man? Hvilke variationsmuligheder er der?*

**HVORDAN**

**Ole Opfinder** – 3 timer

Deltagerne skal i grupper opfinde deres leg eller et spil, som de efterfølgende kan afprøve i praksis. Hensigten er, at deltagerne skal lære at man kan udvikle en velkendt leg til noget nyt og spændende, ved at bruge lidt fantasi.

Derudover skal deltagerne stifte bekendtskab med "Spilhjulet" som er en metode til at optimere og tilpasse lege. Når de fantasifulde ideer ikke fungerer helt som planlagt, skal deltagerne vha. spilhjulet



tilpasse legen undervejs.

Tanken er, at deltagerne udover idéudvikling skal prøve at "være på" og styre legen i praksis. Alle skal gerne prøve at "være på" under denne aktivitet. Dette er nemlig en god forøvelse til, når deltagerne senere i forløbet skal arbejde med opbygningen af en træningstime, da de også her skal undervise hinanden.

Samtidig bliver de også udfordret på tiden da de kun har 3 timer til at finde på deres leg, samt afprøve dem for hinanden. Så sæt en tidsgrænse på en halv time/ tre kvater til at planlægge og så derefter afprøve for hinanden.

### **Børns motoriske udvikling - teori – 2 timer**

Deltagerne skal opnå indsigt i hvordan børn udvikler sig motorisk – "motoriktrappen" er meget oplagt at tage udgangspunkt i her.

Derudover handler det også om børns sociale og psykiske udvikling – *Hvordan er børn i forskellige aldersgrupper? Hvad kan de godt lide at lege? Hvad betyder noget for dem?*

### **Sansestimulering igennem idræt – 1 time**

Øvelser og lege, hvor der fokuseres på stimulering af sanserne.

Dette emne kan meget naturligt kædes sammen med "børns motoriske udvikling". Pointen er at deltagerne skal opleve, hvad det betyder for børns motoriske evner, at deres sanser bliver stimuleret igennem idræt og leg.

### **Inspiration – 2 timer**

Hensigten er, at de unge skal prøve en masse forskellige lege, som de helt konkret kan bruge som inspiration til daglig i foreningen. Det skal gerne være kreativt og sjovt, så det også udfordrer deltagerens fantasi i forhold til børneidræt.

Aktiviteterne skal være nogle, som alle unge – uanset idrætsgren – kan have nytte af. Stafetter, kamplege, fangelege m.m. er rigtig gode til formålet og kan sættes i forbindelse med næsten alle idrætter, hvis de varieres lidt.

Det er ok at gå lidt i dybden inden for forskellige typer af idræt, så længe der ikke fokuseres alene på en slags idræt. Man kan fx lave to moduler, hvor det ene handler om boldspil/holdsport og det andet om gymnastik/spring.

Har de unge nogle ønsker/noget de ikke har fået svar på – er det under inspiration man kan komme lidt i dybden med det.

### **Træningsopbygning praktisk eksempel med teori – 2 timer**

Gennemgang af de 4 grundelementer i en træning:

- Icebreaker/opstart
- Opvarmning/løb krudtet af
- Hoveddel/træning af tekniske færdigheder
- Afsluttende aktivitet/udstrækning/få pulsen ned

Deltagerne præsenteres for en træningstime, som er opbygget efter de 4 grundelementer.

Kom omkring en præsentation af forskellige træner typer, således at deltagerne bliver bevidstgjort om, at man kan indtage rollen som



træner på flere forskellige måder.

### **Planlæg en træning og træn hinanden – 4 timer**

Deltagerne skal i grupper planlægge en træning ud fra den model, de er blevet præsenteret for. Deltagerne skal derpå undervise hinanden. Overvej hvor meget tid grupperne skal have til planlægning, og hvor meget tid der skal bruges på fremlæggelser. Hvis en gruppe er for hurtigt færdige med deres program, stilles der yderligere krav til dem, så de bliver udfordret på deres kunnen og deres fantasi.

Det er vigtigt, at alle prøver at være på som underviser og får personlig feedback på deres fremtræden.

En ide kan være at i som instruktører udpeger hvad i gerne vil se, efter de har planlagt en hel træning.

Er der mange deltagere, kan der evt. være en observatørgruppe, som har til opgave at skrive noter under fremlæggelsen og lægge ud med feedback.

Der kan til slut følges op på emnet om træner typer.

### **FORMÅL**

At deltagerne bliver introduceret til procesarbejde – planlægning, afvikling og evaluering af et arrangement. At deltagerne får mulighed for at afprøve deres færdigheder indenfor børneidræt i praksis. At deltagerne finder inspiration og motivation til arbejdet i deres lokalforening.

### **HVORDAN**

Deltagerne skal gøre så meget som muligt selv – men med så tilpas meget støtte fra underviseren at det bliver en positiv oplevelse at gennemgå processen og afvikle arrangementet. Deltagerne skal gerne føle ejerskab af arrangementet, og føle at de selv har været hoveddrivkraften i arbejdet.

Der lægges op til følgende rammer:

- Et idrætsarrangement/idrætsstævne for børn.
- Varighed ca. 3 timer.
- Deltagerne skal så vidt som muligt selv tage del i markedsføringen og finde børn fra deres lokalområde, der vil deltage.
- Økonomi: Til finansiering af forfriskning og rekvisitter må der tages et symbolsk beløb ved tilmelding - prisen må være 10-25 kr. Lokaleleje finansieres af Unglederuddannelsen.

### **Stævneplanlægning – 5 timer**

Her arbejdes med emner som situationsanalyse, målformulering og ideudvikling. Derudover kan man inddrage andre områder som fx økonomi, find tema vha. forhandling osv.

Se på USB-stik for ideer.

## **Procesarbejde**

10 timer



**Evaluering**  
1 time**Klargøring af stævne og stævneafvikling** – 4 timer

Her er plads til praktiske forberedelser og afprøvning af planlagte aktiviteter. Når stævnet afvikles, er det underviserens opgave at få noteret bemærkninger og evt. problemstillinger undervejs, så der er nogle konkrete observationer at tage fat i ved evalueringen. Stævnet er 3 timer.

**Stævneevaluering** – 1 time

Deltagerne gives først og fremmest mulighed for selv at reflektere over arrangementet – dernæst diskuteres observationer fra underviserne.

**FORMÅL**

At deltagerne reflekterer over hvad de har fået ud af uddannelsen.  
At deltagerne giver DGI Vestjylland og underviserne feedback på uddannelsen.

**HVORDAN****Evaluering** – 1 time

Der kan arbejdes med evalueringen både skriftligt og mundtligt. Har du et sæsonkursus, så evaluer efter hver weekend.

**Overrækkelse af kursusbeviser**

Foreningsrepræsentanter + forældre inviteres til overrækkelse af kursusbeviser samt evaluering.

Der er et lille beløb afsat så man kan bestille kaffe og kage til dem der kommer.

**Foreningspraktik:**

Har du et kursus hvor foreningspraktik er med, skal du kigge i mappen på USB-stikket hvor der står en fremgangsmåde.

Du vil få at vide fra kontoret om du har foreningspraktik som en del af ungleder, som udgangspunkt har du ikke.

NB: alt der er på usb-stikket er udkast til hvad man kan lave – op til jer selv om i vil bruge det.

