



ÅLANDS IDROTT

Fysisk träning för barn och ungdom

Träning med den egna kroppen som verktyg. Din kropp har du alltid med dig så det är viktigt att ge möjligheter till fysisk utvecklande träning i olika miljöer för idrottare oavsett idrottsgren. Fantasi och kunskap att kunna träna eller bygga "träningsstationer" var du än befinner dig. Utnyttja de redskap som finns och variera träningen med nya övningar för samma inriktning.

Hur kan vi träna fram och bygga atleter oavsett idrott? Teori och många praktiska övningar där ni som deltagare får möjligheten att prova träningen på den egna kroppen. Allsidig träning som både skadeförebyggande och utvecklande för idrottarna.

- Målgrupp:** Barn- och ungdomstränare, Starka Barn ledare, lärare, fritidsledare, andra intresserade
- Tid:** **Lördag 12 februari**
Kl. 09-15.00 Fysisk träning för barn upp till 12år
Innehåller både teori och praktik
- Söndag 13 februari**
Kl. 09-15.00 Fysisk träning för ungdomar med inriktning på att utvecklas och hänga med i toppen.
Innehåller både teori och praktik
- Plats:** Återkommer med lokal vid anmälan
- Avgift:** 30€/dag för medlemmar inom idrotten. Vid deltagande båda dagar 50€
40€/dag för övriga intresserade
- Max antal deltagare:** 36 personer/föreläsning
- Anmälan:** www.alandsidrott.ax (se föreläsningar och kurser)
Sista anmälningsdag är 4 februari 2021
- Frågor:** Kontakta Lena Eriksson, e-post: lena@alandsidrott.ax
mobil 0457 3421974



Mats Mejdevi, fysisk tränare med en bred bakgrund och som arbetat med den yttersta eliten i många idrotter. Utvecklare av konceptet Sportsbasics och träningsplattformen www.sportsbasics.com Mats har utvecklat och förädlat talanger i de flesta idrotter. Författare till bl.a. "Träna med kroppen" och "Rörlighet - träning för bättre prestation. Mats har varit en stor tillgång för bland annat Team Danmark och Svenska Olympiska Kommittén med sin kunskap om fysisk träning och om vikten av att bygga en hel atlet. Tidigare Förbunds-kapten för det svenska herrlandslaget i gymnastik. Nyttillsatt landslagschef för Svenska Gymnastikförbundet inom kvinnlig och manlig artistisk gymnastik 2022-2024.

Välkommen att anmäla dig!