



Beskrivelse av UNG Instruktørutvikling

Kurset er for deltakere som er under 14 år. Kurset består av 18 skoletimer teknikk-læring og 2 skoletimer teori. Den er beregnet på deltakere som ønsker å lære rykk og støt. Kurset har som formål at deltakerne selv skal kunne lære bort grunnleggende vektløfterteknikk til ungdom eller andre som vil lære vektløfting.

Kursets innhold er:

- Oppvarming: hensikt og hvordan (1 time)
- Ernæring og antidoping (1 time)
<https://www.olympiatoppen.no/fagomraader/idrettsernaering/page1016.html>
- Teknikkinnlæring i praksis (18 timer)