

Velkommen til Fluekasteinstruktørkurs 2.-4. mai NJFF Rogaland og Eid JFL

Praktisk informasjon og utstyrsbehov (program på side 2):

Ta med:

- Egne stenger
 - enhånds og
 - tohånds
- Snelle,
- Snøre (flytesnøre) #5 eller #6 eller kraftigere (ikke klump)
- Vadesko og Vadebukse
- Brillen (beskyttelse, fiskebriller)

Dette er tidlig mai og vi må derfor ta noen værforbehold nå vi kler oss.

Ta med varme og vanntette klær i tilfelle det skulle bli vått og kaldt. Det meste av undervisning vil bli gjennomført på land (gode sko og vanntett/ vindtett klær vil være ok).

Forbundsinstruktør Cato Vivelid Nilsen er instruktør på kurset.





PROGRAM

FREDAG

17:00 - 18:00	Kursstart og kartlegging av nivået – dere kaster, jeg observerer	Ute, praksis
18:00 - 20:00	Introduksjon, kastesektor, stangtoppen bestemmer, vanligste feil, innlæring progresjon, Bruk av kroppen, pedagogikken	Inne, teori
20:00 – 20:00	Oppsummering med info om instruktørordningen	Inne, teori

LØRDAG

09:00 - 10:00	Teori videre	Inne, teori
10:00 - 12:30	Innlæringsprogresjon, trinn for trinn, kun enhånds	Ute, praksis
12:30 – 13:00	Lunsj (ta med egen lunsj)	Ute
13:00 - 15:00	forts. innlæringsprogresjon.....	Ute, praksis
15:00 - 15:45	De vanligste feil – årsaker/ løsninger Kunsten å kaste feil på kommando	Ute, praksis
15:45 - 18:00	Vannkast / spesialkast (enhånds og tohånds)	Ute, praksis

SØNDAG

09:00 - 10:00	Egenferdighet, arbeidsoppgaver for egentrening (enhånds og tohånds)	Ute, praksis
10:00 - 12:30	Praktisk/ metodisk trening: Gjennomføring av kurs / vi prøver oss som instruktører for hverandre og eller inviterte	Ute, praksis
12:30 - 13:00	Lunsj (ta med egen lunsj)	Ute
13:20 - 14:00	Eksamen	Ute
14:00 - 14:30	Oppsummering, avslutning	Ute