

# Ungdomsledarkurs i Värmlands distrikt 2007-2008 Dömle Kursgård

## Steg 1, 29-30 september 2007.

22 förväntansfulla kursdeltagare från 9 ridklubbar såg fram emot en lärare helg. De kommer få lära sig mer om ridsportförbundet, ridklubben, hur man är en bra ledare och förebild för barn och unga samt säkerhet med häst under 3 helger i vinter.

Första föreläsare på kursen var Sture Hermansson. Sture är ordförande i Värmlands Ridsportförbund. Han berättade om hur Svenska Ridsportförbundet arbetar och hur det är organiserat.



Kursledare Nettan Knöös och Mia Eriksson.

DUS (Distriktets UngdomsSektion) kom och berättade om sitt arbete för US (UngdomsSektion) i distriktet samt hade låt deltagarna spela rollspel i "hur ett styrelsemöte går till".

Elisabeth Annersand från SISU Idrottsutbildarna kom och förklarade skillnaden på de olika kurserna som finns inom SISU, studiecirkel, kulturarrangemang etc. Samtliga deltagare blev godkända studiecirkel-ledare. Sedan var det dags att välja ämne till studiecirkeln som skulle genomföras under Ungdomsledar-kursen.

Hur man gör en verksamhetsplan och aktivitetsplanering diskuterades flitigt och övades. Utomhusaktivitet med olika team-övningar (stocken, knuten etc) gjordes i det regntunga vädret.

## Steg 2, 17-18 november 2007.



Rosie och några av kursdeltagarna i diskussion om barns och ungdomars utveckling.

Denna helgen var det mycket ledarskap, hur barn fungerar, brandskydd och olika lekar.

Rosie Johansson, Kils Ryttarförening, kom och delade med sig av sina kunskaper om hur man på ett bra sätt leder på ungas vis och om barn och ungdomars utveckling. Det blev grupp-arbete och diskussioner.

Lasse Ellström från Deje Räddningstjänst pratade hur man förebygger och undviker i möjligaste mån att få en brand. Såg på filmen Stallbränder och det bollades tips och idéer mellan deltagare och föreläsare.



Rebecka Nilsson, Färjestads Ridklubb, kom och pratade om att alla i gruppen behövs och att alla är olika. Den blyga ska lyftas fram och den med "mycket spring i benen" dämpas på ett bra sätt.

Rebecka var också ledare för helgens utomhusaktivitet som för dagen var koordination- och balans-övningar i gymkhana-form.



Rebecka Nilsson håller föredrag.

På steg 1 fick varje deltagande förenings kursdeltagare i hemuppgift att göra en klubbpresentation. Denna hemuppgift redovisades av kursdeltagarna på olika vis, muntligt, skriftligt, OH-bilder och på film. Alla presentationer var mycket välgjorda.



Flitiga kursdeltagare...



...som skriver så pennan glöder.

### Steg 3, 12-13 januari 2008.



Anncha Kyrk

Ann-Charlotte Kyrk, Karlstads Ridklubb, (fd ordförande i CUS, Centrala UngdomsSektionen inom Svenska Ridsportförbundet), kom och pratade om vad CUS gör för DUS och US. Om vikten att våga prata och påverka. Ett tips var att går man ihop flera om samma idé så kan man få igenom sin idé.

Ancha pratade också om hur man själv är, ryttarens kost, motion och friskvård som ofta glöms bort. Vi är duktiga på att ge våra hästar toppmat och motion men slarvar oftast med vår egen.

Sista helgens rörelseprogram var Friskis & Sveltis Miniröris. Mia och Gita blev ledare för detta.

Miniröris är ett 20-minuters jympapass från 3 år och uppåt. Det blev 20 minuter med mycket skratt. Vi var Pippi, mullvader och cowboys!

Därefter blev det tips på stretch-övningar för ryttare av Nettan.



Mycket skratt blev det på F&S Miniröris.

Kursdeltagarnas genomförda studiecirklar redovisades med gott betyg. Det var studiecirklar i egna valda ämnen såsom; Tjej-kväll, Midi-gnagg, Maxi-gnagg och Föräldrakurs.



Sandra och Kristin, Arvika.



Madeleine, Anna, Maria, Sofia och Jessika, Sörmon.

Efter 3 intensiva studiehelger examinerades 22 stycken nya Ungdomsledare inom Värmlands Ridsportförbund.



**Nöjda nyexaminerade ungdomsledare i Värmland 2007-2008.**

Från Arvika RK: Kristin Gassner och Sandra Andersson, Bellevue PRK: Sofia Nilsson och Emma Andersson, Hammarö RF: Johannah Steen och Malin Öfverbeck, Karlstads RK: Gita Gambrick, Sara Nilsson och Linn Tingberg, Rudsskogens RF: Evelina Häggstad och Viktoria Jansson, Sörmons RK: Anna Sohrabpour, Jessika Eriksson, Madeleine Baeksgaard, Maria Andersson och Sofia Ekman, Tolita RK: Emma Johansson och Erika Hassellund, Torsby RK: Alexandra Røjder och Emma Larsson, Åmåls RK: Ida Johansson och Jenny Langenbach.

Lycka till önskar kursledarna Mia Eriksson och Nettan Knöös.