

# Kursplan

# 2018

## SBK Instruktor Friskvård



### INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Kursplan Instruktorutbildning Friskvård	2
Allmänt	2
Genomförande	3
Innehåll	3
Examination	3

Hundägarutbildning

Svenska

Brukshundklubben

2018-03-22



# Kursplan instruktörsutbildning Friskvård

## ALLMÄNT

<b>Gäller från:</b>	Maj 2018
<b>Fastställd av:</b>	Britta Agardh, projektledare och utskottet för hundägarutbildning, 2018-05-02
<b>Mål</b>	Förvärva kunskap som blivande instruktörer att lära sig skapa individuella träningsprogram till hund och hundägare och vägleda allt från nybörjare till högpresterande ekipage inom funktionell träning.
<b>Syfte</b>	Att utbilda inspirerande instruktörer som ska instruera, motivera, och vägleda hundekipage och förmedla en positiv upplevelse som genererar en varaktig förbättring i friskvården.
<b>Utbildningsansvarig</b>	Utskottet för hundägarutbildning
<b>Lärare</b>	Av utskottet för hundägarutbildningen tillsammans med Britta Agardh utvalda lärare som är auktoriteter inom sina respektive ämnesområden.
<b>Kursadministration</b>	Handläggare från förbundskansliet, <a href="#">Ulrika Norell</a> Ledamot i utskottet för hundägarutbildning.
<b>Förkunskaper</b>	SBK Instruktör eller motsvarande inom SBK. Datorvana krävs då vissa uppgifter skickas in digitalt till kursledaren. God fysik på både blivande instruktör och egen hund.*
<b>Krav</b>	Ha rekommenderats av styrelsen i lokalklubben eller distrikt. Vara medlem i Svenska Brukshundklubben eller i någon av SKK länsklubb, specialklubb eller Sveriges Hundungdom och vara aktiv i klubbverksamheten.
<b>Examination</b>	Extern examinator utses i samråd med distriktet till examinationstillfället.
<b>Omfattning</b>	Kursen omfattar cirka 80 studietimmar á 45 minuter (60 h). Kursen kan ges som kvällskurs eller över ett antal helger. I kurstimmarna ingår hemuppgifter, distansstudier och projektarbete som utförs före, under och efter kurstillfällena.
<b>Arbetsformer</b>	Praktiskt arbete med egen hund och projektekipage. Diskussioner, grupparbeten, redovisning av projektarbeten och föreläsningar. Övning i att praktiskt kunna omsätta de teoretiska kunskaperna inför grupp. Kursen kommer också innehålla webbaserade delar och kunskapsprov.

**Litteratur**

Fysträning för hundar, Britta Agardh  
Cirkelträning för människa och hund

**Examination**

I utbildningens slutskede kommer deltagaren att kunna planera och genomföra olika kurser inom friskvård och skadeförebyggande träning för hundar och människor. Deltagaren kommer att praktisera på ett hundekipage eller en grupp av hundekipage. Deltagaren kommer själv att hålla i kursen som förväntas vara ca 90 minuter/tillfälle med fyra kurstillfällen. I detta moment ska kursen planeras, marknadsföras och genomföras. Det kommer direkt feedback från kursdeltagarna och kursledaren.

Heldag med extern examinator enligt examinationsprotokoll.

\* Fysiskt behöver du kunna springa(jogga) oavbrutet på löpband ca 20min

**GENOMFÖRANDE**

Fysiska träffar och eget arbete. Fullständigt genomförd utbildning med godkända uppgifter och examination leder till certifikat SBK Instruktor Friskvård.

**INNEHÅLL**

- Grundläggande fysiologi
- Anatomi
- Distans-, intervall-, styrke- och cirkelträning
- Mätbara resultat
- Journalföring
- Träningsupplägg
- Pulsträning och belastningsträning
- Sammanställning träningsresultat
- Utvärdering av resultat
- Kursplanering
- Fallstudier och projektarbete



## FÖR ATT KUNNA EXAMINERAS

- Kursen består av både teoretiska och praktiska provdelar. Det förekommer även krav på inlämningsuppgifter, projektarbeten och presentationsframställning inför grupp. Det teoretiska provet är skriftligt och innehåller frågor av både flervalsskaraktär och beskrivande frågor.
- Kravet för att bli godkänd på det teoretiska provet är 80%.
- För att bli godkänd krävs också 100 % närvaro på alla lärarhandledda lektioner, inklusive de utbildningslektionerna som är förlagda via internet på distans. Det gäller även att deltagaren är aktiv under lektionerna.
- För att behålla sin instruktörstitel inom friskvård, krävs det att instruktören är aktiv och kan uppvisa detta när fortbildning påbjuds vartannat år. Detta för att säkerställa att vi kan leverera en hög kvalitet med aktuell forskning som stöd.

## KOSTNAD:

7500kr/deltagare inklusive kost och logi.

## KURSLEDARE:

**Britta Agardh, projektledare Sund med Hund**



Licensierad Personlig Tränare människa (2018)

Licensierad Beteende Coach (2017)

Certifierad Personlig Tränare på hund (2013)

Certifierad Fysioterapeut på hund (2010)

SBK Allmänlydnads instruktör (2011)

SBK Provledare inom uthållighetsprov UHP,  
(2013)

Pedagogisk barn -och ungdomsledarutbildning i  
idrott via SISU (2001)