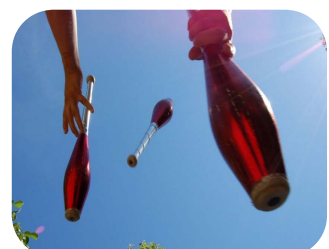
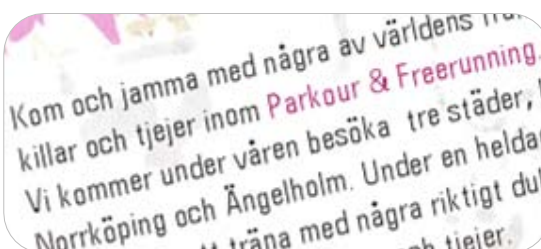


# Vårens Utbildningar

med



## KFUM Umeå

## Hej alla gamla och nya ledare, medlemmar och andra intresserade av att vakna till liv i vår!

Nu har våren äntligen kommit till Umeå och lägergårdarna håller på att tina fram. Det innebär att vi allihopa också måste tina fram och göra oss i ordning för en helt otrolig sommar. Så gör er redo att välja och vraka bland vårt ovanligt stora utbud av utbildningar som finns till bara för att ni ska kunna bli så bra ledare som ni bara kan vara oavsett om det gäller studsande på trampoliner, klättrandes på torn och i träd, improviserande pirat, tomahawkindian eller inspiratör och grunden läggs dessutom i ett antal ledarutbildningar på olika nivåer.

På de flesta utbildningarna du kan läsa om här gäller minst tre deltagare för att vi ska kunna genomföra utbildningen.

Tänk på att det inte bara är de som ska jobba på exempelvis seglingsläger som kan gå seglingsutbildning, det är inte heller bara de som ska hålla piratläger som behöver kunna improvisera. Vårt mål denna vår har varit att det ska finnas något för alla att förkovra sig i.

Vissa utbildningar är obligatoriska, exempelvis måste du ha gått trampetsutbildningen för att kunna jobba på studsmattelägren, ha minst grönt kort för att få hålla i klättring och vara godkänd instruktör i bågskytte för att få ansvara för ett bågskyttepass. Det är av den enkla anledningen att det finns en säkerhetsnivå vi vill upprätthålla på våra aktiviteter.

Undrar du något kontakta [utbildningsgruppen@kfum.nu](mailto:utbildningsgruppen@kfum.nu)

### Innehåll

• Grunden.....	3	
○ TS – Trygghet, Samarbete	13-15 Maj 150kr	
○ BLU – Plattformen	28-29 Maj 150kr	
○ HLU – Högre Ledar Utbildning	16-21 April 1500kr	
○ KRIM – Upptakten	2-5 Juni Gratis	
• Aktivitetsutbildningar.....	4	
○ Grönt Kort	18, 25, 28 Maj 100kr	
○ Höghöjd – Utmaningarna	20-22 Maj 300kr	
○ Höghöjd – Konstruktion, Underhåll	14-16 Okt Gratis	
○ Segling Hav	10-12 Juni 300kr.....	5
○ Segling Sjö	28-29 Maj 200kr	
○ Reparation – Hamn	10 Maj Gratis	
○ Trampolin steg 1	11-12 Juni 200kr	
○ Bågskytte	5-6 Juni 150kr.....	6
○ Imrokurs	16-17 Maj 200kr	
○ Nycirkus	18-19 Juni 200kr	
○ Smide	20-22 Maj 300kr	
○ Friluftsutbildning	20-22 Maj 200kr.....	7
○ Berättar och samtalskurs	6 Juni Gratis	
○ Parkour med Airwhipp	14-15 Maj Gratis.....	8

## Grunden



### **TS - Trygghet och Samarbete**

Vad är poängen med aktiviteter om man inte har ett tydligt underliggande syfte? En pedagogik som genomsyrar all aktivitet och ett tydligt arbetssätt som alla instruktörer och ledare är väl utbildade i? Klättring, Segling, bågskytte mm är alla roliga och häftiga aktiviteter, men TS är det som ger våra aktiviteter syfte! Det här grunden till allt! Att kunna leda en grupp och få dem att utvecklas och jobba tillsammans lägger grunden för att gruppen ska kunna lära sig något tillsammans. Trygghet och Samarbete är tembuilding baserat på Project Adventure i från USA.

**När:** 13/5 18:00-21:00, 14/5 09:00-17:00, 15/5 09:00-16:00 (Närvaro alla dagar krävs).

**Var:** KFUM Nydala aktivitetscenter

**Anmälan:** Anmälan via hemsidan.

**Kostnad:** 150kr (medlemmar) 300kr (icke medlemmar) (fredag ingår fika, Lunch ingår lördag och söndag)

**Kursledare:** Helena Lewandowska



### **Barn Ledar Utbildning – Plattformen**

Plattformen är idrottens gränsöverskridande barn- och ungdomsledarutbildning. Här lär du dig grunderna för hur du blir en positiv och självständig idrottsledare för barn och ungdomar. Du kommer att utveckla dina ledaregenskaper och knyta nya kontakter med andra ledare inom olika idrotter. Plattformen tar upp ämnen som barn och ungdomars utveckling, barnet/ungdomen i centrum samt ledarskap och pedagogik i praktiken. Utbildningen är likvärdig oavsett vilket distrikt du tillhör eller vilken idrott du är verksam inom. Utbildningen kräver inga förkunskaper.

**När:** 28-29 Maj

**Var:** KFUM Umeå

**Anmälan:** via hemsidan

**Kostnad:** 150kr (medlemmar), 300kr (icke medlemmar)

**Kursledare:** Extern



### **Högre Ledar Utbildning – HLU**

KFUM Umeås egen utbildning för ledare som leder ledare. Utbildningen är till för våra lägerchefer och andra som kommer leda andra ledare. I år äger utbildningen rum i London där vi bland annat besöker platsen där YMCA grundades och grottar ner oss i KFUMs historia så väl som lär oss om gruppdynamik, feedbackteorier, teambuilding och annat matnyttigt i en otrolig miljö!

**När:** 16-21 April

**Var:** London

**Anmälan:** Fullt

**Kostnad:** 1500kr

### **KRIM / Upptakten**

KRIM är Norrbyskärs årliga upptakt för alla som ska jobba under sommaren. I år kommer en stor del av upptakten ske tillsammans med Nydala vilket kommer bli en otrolig mötesplats för ledare med mycket utrymme för utbyte av erfarenheter. Vi lär oss gårdarna, varandra, KFUM, första hjälpen och mycket mera. Upptakten är obligatorisk!

**När:** 2-5 Juni

**Var:** Norrbyskäer och Nydala

**Anmälan senast:** 26 Maj

**Kostnad:** Gratis



## Aktivitetsutbildningar



### Grönt kort

Det här vår grundläggande utbildning för att kunna hålla pass i klättring. Utbildningen är uppdelad på tre tillfällen. De två första ger dig grönt kort, medan det tredje och sista tillfället är en häftig kunskapsexplosion på Nydala i vårt 15meters torn där vi lär oss rigga tornet och dessutom testas på repklättring och firning!

**När:** 18/5 18:00-21:00, 25/5 18:00-21:00, 28/5 10:00-16:00 (För grönt kort krävs deltagande på de två första tillfällena, för att jobba på Nydala krävs även närvaro den 28:e)

**Var:** 18 och 25 Maj, The Wall, KFUM Umeå. 28 Maj, Nydalas klättertorn.

**Anmälan:** Anmälan via hemsidan.

**Kostnad:** 100kr (medlemmar) 300kr (ej medlemmar) (Lunch ingår den 28:e)

**Kursledare:** Gustav Nilsson och Helena Lewandowska

---



### Höghöjd – Utmaningar

Det här är kursen för dig som har längtat efter att hjälpa alla äventyrslystna genom de olika utmaningarna på Norrbyskär! Vi lär oss rigga höghöjdsbanan, trapetzhoppet och klättertornet, övar på räddningar och viktigast av allt lär vi oss att använda de olika höghöjdsaktiviteterna som ett effektivt verktyg i grupputveckling och personlig utveckling, det sista steget i TSU – Trygghet, Samarbete och Utmaning. Kursen gör det möjligt för dig att under våren gå som tvåa och så småningom kunna jobba som instruktör på egen hand.

**När:** 20/5-22/5

**Var:** Norrbyskär

**Anmälan:** Via hemsidan,

**Förkunskapskrav:** TS-kursen, samt Grönt kort kurs del 1 (18/5). Minst 18år.

**Kostnad:** 300kr (medlemmar) 500kr (icke medlemmar) (Helpension ingår)

**Kursledare:** Gustav Nilsson och Helena Lewandowska

---



### Höghöjd, Konstruktion och Underhåll

Är du höghöjdsinstruktör och vill hjälpa till att utveckla de fasta aktiviteterna på våra lägergårdar? Vi får nya idéer till konstruktioner och lär oss underhålla de existerande aktiviteterna.

**När:** 14-16 Oktober

**Var:** Alnäs, Uppsala

**Anmälan:** Intresseanmälan till [ola.bengtsson@kfum.nu](mailto:ola.bengtsson@kfum.nu)

**Förkunskapskrav:** Utbildad instruktör

**Pris:** Gratis



## Seglingsutbildningar

### Hav

Vill du segla? JA! Vår seglingsutbildningshelg riktar sig främst till dig som ska bli instruktör, eller jobba på gården i sommar, men inga förkunskaper krävs! Vi kommer att lära oss grundläggande segling och hur du kan lära ut samma konst! Så haka på! Segla med oss i sommar!

**När:** 10-12 Juni

**Var:** Norrbyskär

**Anmälan:** Via hemsidan.

**Kostnad:** 300kr (medlemmar), 500kr (icke medlemmar)

**Kursledare:** Åsa Vennberg och Jacob Isaksson

### Sjö

I år har vi två olika seglingsutbildningar att erbjuda. Utbildningen på Norrbyskär fokuserar på segling med Optimist och våra lite större Giggas och c55:an. Utbildningen på Nydala har fokus på segling på sjö med Optimist och syftar till att återuppliva Nydala som historiskt har varit en av de bästa seglarskolorna i Sverige.

**När:** 28-29 Maj

**Var:** KFUM Nydala aktivitetscenter

**Anmälan:** Via Hemsidan.

**Kostnad:** 200kr (medlemmar), 350kr (icke medlemmar)

**Kursledare:** Per Nilsson



## Reparationskurs Hamm

Det här är kursen för dig som älskar allt vad segling är och helst av allt vill hjälpa till att hålla våra flottor levande!

**När:** 10 Maj, 18:00

**Var:** KFUM Nydala aktivitetscenter

**Anmälan:** Via hemsidan.

**Kursledare:** Per Nilsson



## Trampolin steg 1

Kursen vänder sig till dig som provat på att hoppa trampolin och tycker att det var så roligt att du vill lära andra att hoppa. Här får du lära dig grunderna i ledarskap och passningsteknik genom både teori och praktik. Under kursen går vi igenom grund- övningar upp till och med framåt- och bakåtvolt. Kursen är ett krav om du ska jobba på något av Nydalas studsläger. Nivå: Nybörjare.

**När:** 11-12 Juni

**Var:** KFUM Nydalas aktivitetscenter

**Anmälan:** Via hemsidan.

**Kostnad:** 200kr (medlemmar), 350kr (icke medlemmar)

**Kursledare:** Extern



## Bågskytteutbildning

Är du nästa Robin Hood? På vår bågskytteutbildning får du lära dig grunderna i bågskytte, samt hur man håller i ett pass med en grupp. Riktat sig till dig som vill bli instruktör eller bara är intresserad. Inga förkunskaper krävs.

**När:** 5-6 Juni

**Var:** Norrbyskär

**Anmälan:** Via hemsidan.

**Kostnad:** 150kr (medlemmar), 300kr (icke medlemmar)

**Kursledare:** Pernilla Nylén

---



## Improkurs

Nu har vi glädjen att erbjuda en improvisationskurs i samarbete med Skuggteatern! Detta är en kurs som vi gärna ser att de som ska jobba på något av våra temaläger passar på att gå. Kursen hålls av pedagoger från Skuggteatern och kommer fokusera bland annat på bejakning och olika roller.

**När:** 16-17 Maj, 18:00-21:00.

**Var:** KFUM Umeå

**Anmälan:** Via hemsidan.

**Kostnad:** 200kr (medlemmar), 400kr (icke medlemmar)

**Kursledare:** Skuggteaterns pedagoger

---



## Nycirkus

Har du aldrig provat cirkus men drömmer om att prova? Kom till vår utbildning och prova på! Den vänder sig till kursen fokuserar på att lära sig redskapen och lekar som är relaterade till nycirkus. Vi lär oss om redskaps kännedom, akrobatik - par, grupp, solo, kontak improvisation, lekar, ledarskap - impossible is only a word, gyckleri / showartist och framträdande.

**När:** 18-19 Juni

**Var:** KFUM Nydalas aktivitetscenter

**Anmälan:** Via hemsidan.

**Kostnad:** 200kr (medlemmar), 350kr (icke medlemmar)

**Kursledare:** Daniel Vinsenth

---



## Smidesutbildning

Har du kastat ett långt öga mot smedjan? Då är vår smidesutbildning något för dig. Utbildningen riktar sig till dig som vill jobba som instruktör hos oss eller intresserar dig för smideskonst. Inga förkunskaper krävs

**När:** 20-22 Maj

**Var:** Norrbyskär

**Anmälan:** Via hemsidan.

**Kostnad:** 300kr (medlemmar), 500kr (icke medlemmar)

**Kursledare:** Philip Granered och Mattias Ågren



## Friluftskurs

Friluftsliv och hajk kan både vara njutning och utveckling. Njutningen ligger i att skärma av sig från krav och måsten för att upptäcka mer av både skönheten i naturen och inom oss själva. Runt lägerelden och i kanoten ges naturligt tid och möjlighet att både småprata och gå på djupet. Genom vår friluftskurs ger vi dig baskunskap i att leva ute med paddling, utomhusmatlagning, vindskyddsbygge, lek och lite råd för packning, hälsa och färdledarskap.

**När:** 20-22 maj

**Var:** Norrbyskäer

**Anmälan:** Anmälan via hemsidan.

**Kostnad:** 200kr (medlemmar) 350kr (ej medlemmar)

**Kursledare:** Nicklas Sundberg



## Berättar och samtalskurs

Djupet i oss behöver sitt. En del talar ofta om dem och har stor repertoar av sätt att närma sig existentiella och etiska frågor, medan andra kan lite grand eller så känner man att man inte alls vet hur man skall prata om det eller göra. Denna kurs är till för dig som vill få fundera över och prata om hur man kan jobba med berättelser och samtal på ett medvetet sätt. Vi funderar också tillsammans över andra sätt än berättelser för att närma oss livsfrågor, känslor och dilemman.

**När:** 6 juni

**Var:** KFUM Vandrarhem

**Anmälan:** Anmälan via hemsidan.

**Kostnad:** 0kr (medlemmar) 100kr (ej medlemmar)

**Kursledare:** Nicklas Sundberg



FW  
ACADEMY

# Nu har du chansen att bli instruktör!

Som instruktör/tränare får du ansvara och arrangera **Parkour och Freerunning**träningar hemma i din egen stad. Utbildningen sträcker sig över en helg och är helt gratis! Vi kör utbildningen i tre olika städer, så välj det som passar dig bäst. Skriv en kort ansökan med info om dig, gärna med en youtubelänk och skicka den till [academy@air-wipp.com](mailto:academy@air-wipp.com), skriv även adress, ålder, e-post och mobilnummer.

Vi på **Air Wipp Academy** kommer välja ut de som är mest lämpade, för att få en bra spridning över landet. Du som söker måste vara minst 16 år.

Ansök senast 31 mars.

Resor ersätts inte.

**Ängelholm** | **Norrköping** | **Umeå**  
(Lingvallen) 23-24 april | 7-8 maj | 14-15 maj  
Tider: lördag kl. 9-17 | söndag kl. 9-16

"Tillsammans med er  
sätter vi standarden  
för utbildning kring  
Parkour i Sverige!"



FW  
ACADEMY

# KOM OCH JAMMA!

Kom och jamma med några av världens främsta killar och tjejer inom **Parkour & Freerunning**. Vi kommer under våren besöka tre städer, Umeå, Norrköping och Ängelholm. Under en heldag får du chansen att träna med några riktigt duktiga Parkour & Freerunning killar och tjejer.

Skicka din anmälan till [academy@air-wipp.com](mailto:academy@air-wipp.com)

Platserna är begränsade!

Deltagandet är gratis.

Vi bjuder även på enklare lunch.

Resor ersätts inte.

**Ängelholm** | **Norrköping** | **Umeå**  
(Lingvallen) 24 april | 8 maj | 15 maj  
Tider för jam: kl. 9-16

