

Barntränare i friidrott: Jönköping hösten 2026

Kursen ger dig en kort introduktion till ledarskap och barns utveckling, men handlar framför allt om att ge en verktygslåda som ger goda förutsättningar att bygga upp en bra friidrottsverksamhet för barn där introduktionen av friidrottens löp-, hopp- och kastgrenar kombineras med lekar, stafetter, hinderbanor samt gymnastik- och styrkeövningar.

Anmälan till utbildningen sker individuellt via [Kunskapsarenan](#) där du under "Välj datum och boka" väljer din ort och datum när du vill gå utbildningen. Under utbildningen används digitala plattformen Learnifier till de teoretiska självstudierna. De digitala självstudierna tar ca 7,5 tim + 1,5 tim för hemuppgiften och förväntas vara klart tills första fysiska träffen. När du har anmält dig till kursen får du länk till Learnifier via email, klicka för att aktivera dig.

Inga förkunskaper behövs. Kursen bygger på att jobba i team, därför ser vi gärna att kursdeltagarna ingår i team och att hela teamet går utbildningen. Även enskilda tränare är självklart välkomna.

Vid den fysiska träffen bjuds på lunch och fika.

Kursens aktiviteter

1	Start	Fredag 23 okt. Skaffa Freja ID+ och logga in i Lärplattformen. Nu kan du påbörja självstudierna.
2	Ledarskapet	
3	Barnen	
4	Träningen	Självstudierna, steg 2-6, förväntas vara genomförda till den fysiska träffen.
5	Friidrottens grenar	
6	Hemuppgift – introduktionsutbildning för tränare	
7	Fysisk träff	Söndag 8 nov kl. 09.00-17.00
8	Avslutning – utvärdering	Utvärderingen görs i lärtigen senast 22 nov.

Utbildare: Frida Nikesjö, frida.nikesjo@gmail.com

Lokalt ansvarig: Anders Grönvall, IKHP, a.gronvall@telia.com
(ansvarig för lokaler, utrustning, lunch, fika)

Plats: Kålgårdsarenan, Jönköping

Anmälan: Senast måndag 19 okt.
<https://kunskapsarenan.se/friidrott/utbildningar-och-produkter/produkt/barntränare-i-friidrott-1?event=74808>

Kursavgift: 1 800 kr/deltagare. I denna avgift ingår tillgång till kurslitteratur i Learnifier, lunch och fika. Eventuell logi ordnas på egen hand. Avgiften faktureras efter kursstart till föreningen.

Subvention av SFIF: **OBS Nytt:** Föreningen måste **innan kursstart** ansöka om projektstöd/utbildningssubvention i Idrottsarenan för sina deltagare och kan då få tillbaka **500 kr/deltagare** i subvention.

Övrigt: För ytterligare upplysningar eller ev. återbud, kontakta utbildningssamordnare Markus A.



Östsvenska Friidrottsförbundet

Markus Andersson

Utbildningssamordnare

markus.ostsvenska@friidrott.se