

# Den frie Lærerskoles Friluftslivs kursuskatalog; foråret 2018

---

Fagudvalget for Friluftsliv udbyder igen en række kurser som er målrettet studerende på Den frie Lærerskole, samt lærere, pædagoger og andre interesserede, der vil tage supplerende friluftslivuddannelser. Vi tilbyder følgende:

**Rappelle-kursus.** Kurset foregår lørdag den 3.marts. Instruktør Asger Brandhøj Conrad.

**Rappelle-instruktør-kursus.** Kurset foregår lørdag den. Instruktør Asger Brandhøj Conrad. UDSOLGT

**Kanoinstruktør 2.** Kurset foregår i fagugen i uge 20, mandag den 14.maj til torsdag den 17.maj 2018. Instruktør er Sanne Jensen. Eksamen er fredag den 29.juni kl.9.00-17.00

**Kajakroer EPP3 og kajakinstruktør 1.** Kurset foregår i fagugen i uge 20, mandag den 14.maj til torsdag den 17.maj 2017. Instruktør er Lars Hansen og Vagn Sørensen. Eksamen til EPP3 er den lørdag den 30.juni kl.9.00-17.00. 2 ledige pladser.

**Træklatring i dobbeltreb-teknik BTCC**, basic tree climbing course. Kurset tilbydes eftermiddage og lørdage og er på i alt 16 timer. Instruktør er Bent Hansen. Tidspunkter aftales individuelt. UDSOLGT

**Facilitator i træklatring i dobbeltreb-teknik.** Kurser tilbydes lørdag den 23.juni-tirsdag den 26.juni 2018. Alle dage kl.9.00-17.00. Instruktør Bent Hansen.

**Mountainbike Teknik-kursus.** Kursuet foregår lørdag den 14.april kl.9.00-11.00. Instruktør Linus Lohmann

**4/8 timers 1.hjælpskursus i fagugen** lørdag den 19.maj 2018. Instruktør Mads Pedersen.

Bemærk ved instruktør/facilitatoruddannelser: 8 timers 1.hjælpskursus er en forudsætning for at deltage i kurset og eksamen. Hvis du kan dokumentere, at du har deltaget i et 8 eller 12 timers 1.hjælpskursus, og det stadig er gyldigt, behøver du ikke deltage i den del af kurset.

Vi planlægger at udbyde kajakinstruktør 2 til efteråret, forudsat at der er 6 deltagere. Pris for dette kursus vil ligge på omkring 2500 kr./3000 kr.

Kurserne udbydes til studerende fra Den frie Lærerskole i Ollerup, og de har førsteret til kurserne ind til fredag den 16.december, derefter kan alle andre også melde sig til kurserne. Det er ikke et krav for studerendedeltagelse, at man har friluftsliv som linjefag.

Der er to priser på de fleste kurser, studerende/ikke-studerende.

Læs mere om de enkelte kurser på de følgende sider

# Mountainbike Teknik

---

Friluftslivs fagudvalg tilbyder i samarbejde med Mountainbike-instruktør Linus Lohmann et teknik-kursus i mountainbike. Uddannelsen er for dig, der er øvet/erfaren mountainbiker.

Formål: Formålet er, at deltagerne gennem praksisøvelser afprøver og udvikler de mest hensigtsmæssige teknikker i forhold til terræn, forhindringer mv. Desuden skal kursisterne efter kurset kunne vejlede og fejlrette i forhold til valg af køre-teknik.

Vi fokuserer på at lave forskellige sværhedsgradueringer af øvelserne, således at deltagerne efterfølgende kan bruge det i egen undervisningspraksis.

Indhold: Der vil være en naturlig vekselvirkning og sammenhæng mellem praksis og teori omfattende bl.a. avancerede teknikker, analyse og fejlretning, rytter-profil og niveauer, tyngde- og centrifugalkræfternes påvirkning, mountainbikens indstilling i forhold til profil og forhold

## Tid

Lørdag den 14.april 2018 kl.9.00-13.00

## Pris

200 kr. inkluderer undervisning, lån af mountainbike, samt et kursusbevis.

## Instruktør

Linus Lohmann er uddannet instruktør i DGI og har undervist i mange år på deres kurser. Han er også uddannet lærer fra Den frie Lærerskole, hvor han også har gennemført mange kurser.

## Tilmelding

Send en mail til [bent@fabulatoriet.dk](mailto:bent@fabulatoriet.dk) efter Først-til-mølle-princippet senest den fredag den 19.januar 2018. Skriv også om du har egen cykel eller vil låne en. Minimum 8 pladser og maksimum 14 pladser.

## Sted

Hallingskoven, P-Pladsen ved Rantzausminde Efterskole, Skårupøre Strandvej 3, 5700 Svendborg.

## Transport

Når du er tilmeldt får du en deltagerliste, så I kan arrangere fælleskørsel.

## Medbring

Du medbringer selv vanddunk, passende tøj og en cykelhjelm.

Det er et krav, at deltagerne bruger hjelm og overholder færdselsreglerne.

# Kanoinstruktør 2

---

I fagugen gennemfører fagudvalget i Friluftsliv et Kano-instruktør kursus i samarbejde med kanoinstruktør Sanne Jensen. Kurset følger Dansk Kanosamråds standarder for Kanoinstruktøruddannelser, og er en gentagelse af kurset fra fagugerne 2015 og 2016.

## Tid

Kanokursus: Mandag den 14.maj til torsdag den 17.maj 2017 kl.8.00-17.00

Skriftlig eksamen: Torsdag den 28.juni kl.19.00-20.00

Praktisk eksamen: Fredag den 29.juni kl.8.00-17.00

## Pris

2500 kr./3000 kr.

Prisen dækker instruktør, leje ad kano, leje af vådragter, lån af kanoer til træning efter fagugen, eksamensdag, instruktionsbog og kursusbevis.

## Instruktører

Sanne Jensen er hovedinstruktør. Asger Madsen er hjælpeinstruktør.

## Hvor

Kurset gennemføres i samarbejde med Naturskolen i Tarup-Davinde, og gennemføres i Davinde Sø. Vi lejer også deres sheltere, og der er mulighed for at overnatte her, vi laver bålmad og øver kanosejls om aftenen. Prisen for mad deles mellem dem, der benytter sig af denne ordning.

## Træning

For at kunne deltage i eksamensdagen forudsættes det, at man har øvet praktisk med kano i tiden efter fagugen. Vi lejer kanoerne ved Davinde Sø, så alle deltagerne kan træne ubegrænset om eftermiddagen og de fleste weekender.

## Deltagerforudsætninger

Du skal have prøvet at sejle med en kano og være tryk ved at opholde dig i den. Du skal kunne svømme 600 m i en svømmehal eller 400 m i åbent vand.

## Transport

Man sørger selv for transport, men vi har booket bussen i fagugen. Vi organiserer fællestransport.

## Tilmelding

Send en mail til [bent@fabulatoriet.dk](mailto:bent@fabulatoriet.dk) efter Først-til-mølle-princippet senest den fredag den 19.januar 2018. og indbetal derefter 1000 kr. i depositum. Betal først, når du får har fået en bekræftelse via mail. Man kan melde fra senest 3 måneder før. Ved senere framelding mister man sit depositum.

Det resterende beløb indbetales senest fredag den 2.februar 2018.

Der skal være minimum 14 deltagere for at kurset gennemføres.

# Kajak IPP3 & IPP kajakinstruktør 1

---

I fagugen gennemfører fagudvalget i Friluftsliv et kajakinstruktør kursus. Kurset følger Dansk Kano og Kajak Forbunds standarder for kajakuddannelse. Kurset består af et egenfærdighedskursus (IPP3), som afsluttes med prøve og et instruktørkursus (IPP-Instruktør 1 Hav) som afsluttes med evaluering.

## Tid

Kajakkursus: Mandag den 14.maj til torsdag den 17.maj 2017 kl.8.00-17.00

Praktisk eksamen: Lørdag den 30.juni kl.8.00-17.00

Instruktør 1 kurset gennemføres med minimum 6 deltagere og maksimum 8 deltagere

## Instruktører

Vagn Sørensen

## Hvor

Undervisning foregår som udgangspunkt ved Syltemæ Camping, men kan alt efter vejret flyttes til andre steder.

## Pris

2750 kr./3300 kr. for IPP3 og IPPInstruktør 1

Prisen dækker instruktører, leje af kajak, eksamen, instruktionsbog og kursusbevis.

Deltagerne sørger selv for våddragter og sikkerhedsudstyr.

## Træning

Deltagelse i eksamen, samt i Instruktør 2 kræver meget træning i tiden efter fagugen til eksamen.

## Deltagerforudsætninger

Du skal kunne svømme 600 m i en svømmehal eller 400 m i åbent vand. Du skal have erfaring med at sejle i en kajak på EPP2-niveau. Hvis du er i tvivl om dine forudsætninger, kontakt Lars Hansen.

## Tilmelding

Send en mail til [bent@fabulatoriet.dk](mailto:bent@fabulatoriet.dk) efter Først-til-mølle-princippet senest den fredag den 19.januar 2018. og indbetal derefter 1000 kr. i depositum. Betal først, når du har fået en bekræftelse via mail. Man kan melde fra senest 3 måneder før. Ved senere framelding mister man sit depositum.

Det resterende beløb indbetales senest fredag den 2.februar 2017.

Bemærk: Vi planlægger at udbyde kajakinstruktør 2 til efteråret, forudsat at der er 6 deltagere. Pris for dette kursus vil ligge på omkring 2500 kr./3000 kr.

# Basic Tree Climbing Course - BTCC

---

Du lærer at klatre i store træer med tov, hvor du bruger en teknik, der hedder Dobbelt Reb Teknik. Du lærer noget om at udvælge træer og have øje for potentielle farer, sikkerhed i træer og de knob og knuder, der skal bruges. Kurset er meget praktisk, du kommer til at klatre meget i træer og lærer de forskellige dele, til du kan dem udenad. Kurset følger Treeclimber Internationals standarder for træklating.

Kurset slutes af med en praktisk solo træklating og en skriftlig prøve.

## Tid

Kurset tilbydes eftermiddage og lørdage og er på i alt 16 timer. Undervisningen bliver tre eftermiddage, samt en lørdag formiddag. På hvert kursus er der teori og praksis.

Der er to deltagere pr. kursus.

## Pris

2200 kr./2500 kr. for BTCC-kurset, som uddanner dig til at klatre på egen hånd og låne lærerskolens udstyr.

Kurset dækker instruktion, lån af udstyr, forsikring og eksamensbevis.

Når du har fået tilstrækkelig rutine, kan du tage facilitator-uddannelsen, som kvalificerer dig til lave klatreaktiviteter for andre.

## Deltagerforudsætning

Det kræver ingen deltagerforudsætninger, men du skal have det ok med at opholde dig højt oppe i et træ.

## Tilmelding

Efter Først-til-mølle-princippet. Man tilmelder sig ved at sende en mail til Bent på Viggo og derefter indbetale 1000 kr. i depositum inden fredag den 16. december. Betal først, når du får har fået en bekræftelse via mail. Man kan melde fra senest 2 måneder før. Ved senere framelding mister man sit depositum.

Det resterende beløb indbetales senest fredag den 2. februar 2017.

## Instruktør

Bent Hansen

## Teknikken

TCI-metoden går ud på at kaste en tynd line omkring en tyk gren højt oppe i et træ, og derefter fastgøre et 11 mm semi-dynamisk reb, hvor en række specialknuder bindes. Klatreren har en hjelm og en klatresele, som fastgøres til rebet og vedkommende kan nu uden den store kraftindsats ved hjælp af en fodslynge bevæge sig op ad rebet. Man kan når som helst holde pause, sidde behageligt i siddeselen og selv bestemme fart og højde. Når handicappede skal klatre, bruges taljer, som gør, at de kun behøver arme til at trække sig selv op med. Klatreren sørger under instruktørens vejledning selv for at komme ned, men det er også muligt for instruktøren at få klatreren ned, hvis vedkommende er forhindret deri.

# Facilitator-uddannelsen i træklating

---

Facilitator-uddannelsen uddanner dig til at stå for træklatre-aktiviteter, hvor du har op til 6 personer oppe i træet på en gang. Der er meget fokus på sikkerhed med f.eks. træner makkerredning, hvor du på 15 min skal have et reb op i et træ, klatre op til en tilskadekommet person og få vedkommende ned på en sikker og forsvarlig måde. Du lærer også at sætte hængekøjer op og får perfektioneret den klating, du har lært på BTCC-kurset. Kurset følger Treeclimber Internationals standarder for træklating.

## Tid

Der er foreløbig planlagt et kursus á 4 dage med 2 deltagere på hvert hold.

1.kursus: lørdag den 30.juni-tirsdag den 3.juli. Alle dage kl.9.00-17.00.

Der er to deltagere pr. kursus.

## Pris

4500 kr./5000 kr. som dækker instruktion, lån af udstyr, forsikring og eksamensbevis

## Tilmelding

Efter Først-til-mølle-princippet. Man tilmelder sig ved at sende en mail til Bent på Viggo og derefter indbetale 1000 kr. i depositum inden fredag den 16.december. Betal først, når du får fået en bekræftelse via mail. Man kan melde fra senest 3 måneder før. Ved senere framelding mister man sit depositum.

Det resterende beløb på 3500/4000 kr. indbetales senest fredag den 24.marts 2018.

## Deltagerforudsætninger

Bestået BTCC-kurset og have klatret 25 gange i 5 forskellige træer i tre forskellige arter.

Kurset slutes af med en praktisk prøve, hvor du skal stå for en klatre-aktivitet med indbudte deltagere. Der vil også være en teoretisk prøve. Efter prøven er du kvalificeret til at instruere op til 3 deltagere ad gangen. I løbet af 18 måneder skal du stå for 10 klatre-arrangementer i 5 forskellige træer, 3 forskellige træarter inkl. en natklating. Det skal du dokumentere, samt sende en videoptagelse af en instruktion til Tim. Hvis det godkendes må du tage 6 elever ad gangen op i et træ.

## Instruktør

Bent Hansen

# Sikring og rappelling

---

Kurset henvender til dig, der vil lære at rappelle fra bygninger, skorstene og siloer på en sikkerhedsmæssig forsvarlig måde. Du opnår kompetence til at rapelle sammen med andre på samme niveau. Herved oparbejder du erfaring og rutine til at gennemføre rappelleinstruktør kurset.

1. Sikkerhedsmæssig forsvarlig opsætning af rappellebane
2. Nødprocedure for solister
3. Sikkerhedsreb
4. Nedsænkbart abseilreb
5. Nødprocedure

## Tid

Lørdag den 3.marts 2018 kl.10.00-16.00. Kursets varighed er 6 timer. Oprettes ved min. 4 deltagere.

## Pris

1200 kr. Kurset dækker udstyr, kompendie og instruktørbevis.

## Tilmelding

Efter Først-til-mølle-princippet. Man tilmelder sig ved at sende en mail til Bent på Viggo og derefter indbetale 600 kr. inden fredag den 16.december 2017, det resterende beløb betales senest den 2.februar. Betal først, når du få har fået en bekræftelse via mail. Man kan melde fra senest 1 månede før. Ved senere framelding mister man sin indbetaling.

Kurset oprettes ved minimum 4 deltagere og maksimum 6 pladser.

## Deltagerforudsætninger

Du skal ikke være bange for højder.

## Instruktør

Asger Brandhøj Conrad, ABC-klatring

# Rappelling instruktør

---

Kurset henvender til pædagoger, lærere, studerende o.l., der vil bruge rappelling i arbejdet med udvikling af mennesker. Du opnår kompetence til at lede rappelleaktiviteter.

1. Opsætning – herunder vurdering af lokalitetens egnethed
2. Sikkerhedsreb
3. Nedsænkbart abseilreb
4. Nødprocedure
5. Redning af fastklemte rappeller
6. Praktisk prøve med figuranter

## Tid

Lørdag den 14.april og søndag den 15.april 2018, begge dage kl.10.00-16.00.  
Oprettes ved min. 4 deltagere og maksimum 6 deltagere.

## Pris

2000 kr./2500 kr. Kurset dækker udstyr, kompendie og instruktørbevis.

## Tilmelding

Efter Først-til-mølle-princippet. Man tilmelder sig ved at sende en mail til Bent på Viggo og derefter indbetale 1000 kr. inden fredag, det resterende beløb betales senest den. Betal først, når du har fået en bekræftelse via mail. Man kan melde fra senest 2 måneder før. Ved senere framelding mister man sin indbetaling.

Det resterende beløb indbetales senest fredag den

Kurset oprettes ved minimum 4 deltagere og maksimum på 6 deltagere.

## Deltagerforudsætninger

Du skal ikke være bange for højder og har allerede deltaget i rappelle begynderkurset

## Instruktør

Asger Brandhøj Conrad, ABC-klating



# 8 timers 1.hjælpskursus

---

De fleste instruktøruddannelser kræver et 8 timers 1.hjælpskursus, og desuden er det en meget god erfaring at have med sig, når man underviser i friluftsliv. Kurset indeholder det obligatoriske stof og vil inddrage relevant undervisning til bl.a. vandaktiviteter.

## Tid

Lørdag den 19.maj 2018, begge dage kl.9.00-17.00

## Pris

600 kr./800 kr.

## Tilmelding

Efter Først-til-mølle-princippet. Man tilmelder sig ved at sende en mail til Bent på Viggo og derefter indbetale 600 kr. inden fredag den 16.februar 2017. Betal først, når du få har fået en bekræftelse via mail. Man kan melde fra senest 3 måneder før. Ved senere framelding mister man det indbetalte beløb.

## Instruktør

Mads Petersen fra Røde Kors