URBAN BASIC

LEVEL UP YOUR COACHING GAME!

*VOLG EEN **OPLEIDING** BIJ*

URBAN BASIC

CHECK DE BROCHURE →

URBAN BASIC

Middels onze trajecten stellen wij trainers in staat om hun kennis en vaardigheden op het gebied van urban sport te vergroten en hun vaardigheden als coach naar het volgende level te tillen. We gaan onder andere terug naar de essentie van bewegen, laten je ervaren wat het betekent om een urban sporter te zijn en leren je vervolgens hoe je deze ervaring als coach/organisatie het beste kan overbrengen op jouw doelgroep.

Wanneer je als organisatie kunt zorgen dat meer mensen deze unieke beleving persoonlijk kunnen ervaren, leidt dat direct tot een toename van het ledenaantal. Is dit laatste niet het geval, dan krijgen de deelnemers dus niet wat ze verwachten of biedt je als organisatie niet voldoende mogelijkheden om nieuwe leden kennis te laten maken met het huidige aanbod. In beide gevallen laat je dus waardevolle kansen liggen en 'kost' het de organisatie letterlijk leden, geld en de mogelijkheid om een impact te maken op het leven van jonge sporters.

We bieden je graag de mogelijkheid hier verandering in te brengen door met elkaar te kijken naar de wensen en behoeften van de leden, de trainers en de organisatie in zijn geheel. Niet alleen voor jezelf of jouw organisatie maar voornamelijk voor de leden, om hen de beste begeleiding te geven die jullie kunnen bieden en zei verdienen.

Waar we voor staan

- Wij werken voornamelijk met zeer gedreven urban sporters, coaches en organisaties die erop uit zijn het maximale uit hun trainingen, sporters en zichzelf te halen.
- Wij bieden unieke, betekenisvolle en uitdagende leerervaringen en brengen mensen in contact met de essentie van bewegen.
- Wij stellen mensen in staat de beleving van hun doelgroep naar het volgende level te tillen.
- Wij verbinden professionals en bouwen aan een krachtige community.
- Wij dragen bij aan de ontwikkeling van urban sport en waarborgen daarbij de cultuur, vrijheid en creativiteit van de beoefenaars.

'LEARN YOUR WAY & UNLEASH YOUR FULL POTENTIAL'

E-Learning & Community platform

Bij de Urban Basic werk je met een unieke digitale leer- en community omgeving en krijg je toegang tot een database aan voorbeeldlessen, oefenvormen en methodieken. Wissel toffe ideeën uit met je medecursisten, bespreek hoe je omgaat met uitdagende leerlingen, organiseer / neem deel aan events en nog veel meer!

Wil je alvast een kijkje nemen?

Maak dan nu een gratis account aan en volg de eerste module geheel kosteloos.

learn.urbanbasic.nl

LEVEL 1 ASSISTENT - INSPIRE

Een volledige dag voor **gedreven atleten** en lesgevers die erop uit zijn het maximale uit zichzelf en anderen te halen. We nemen een diepe duik in de sport en gaan intensief aan de slag met zeer bruikbare thema's. Geschikt als **bijscholing** of **kennismaking** met **urban sport/lesgeven**.

- Leren urban sporten aan de hand van de DARE to MOVE methode
- Benoemen van basiselementen en bijbehorende technieken uitvoeren
- Praktische, toegankelijke oefenvormen en opstellingen met minimale materialen.
- Gebruik maken van het 'Urban Sport Skills' lesmateriaal.

Urban sporters met de ambitie om te helpen bij urban sport lessen.
Beweegprofessionals die kennis willen maken met urban sports
en lesdelen willen verwerken in hun huidige lesaanbod.

Bijeenkomst van 5 uur
2 Uur zelfstudie
3 Uur stage

Actieve deelname vereist
E-learning: **Level 1**

Urban Basic - Level I certificaat

Freerun Skills: 5 Skill posters
3 Challenge cards

Individuele deelname
€240,-
(Tarieven zijn exclusief BTW en inclusief E-learning, lesmateriaal en certificaat.)

DE HAAGSE HOGESCHOOL

Vincent van Duijn

***Student Haagse Academie** voor lichamelijke opvoeding (Level 1)*

Tijdens mijn keuzemodule 'Freerunning in het onderwijs' heb ik ontzettend veel geleerd. Zo heb ik de visie en didactiek meegekregen, maar ook een geheel nieuwe kijk op hoe ik de mooiste sport, Freerunning, in het primair en voortgezet onderwijs kan gaan geven.

LEVEL 2 INSTRUCTEUR - SKILLS

Voor enthousiaste urban sporters en lesgevers die zich willen verdiepen in het **trainerschap** en urban sport. Je leert in 2 maanden hoe je **zelfstandig eenmalige clinics** aan kunt bieden en onder begeleiding **lessen te verzorgen**. Je geeft onder andere instructie aan gelijkgestemden en krijgt feedback van elkaar. Ook ga je aan de slag met het oefenen/ verbeteren van je eigen vaardigheid.

- Een les en technieken opbouwen middels het 'VACHT & Movement Layers' model.
- Veilige, uitdagende en leerzame instructie middels het 'BRICKK' model.
- Instrueren van basiselementen en bijbehorende technieken correct demonstreren.
- Onderlinge beweeg- en instructiemomenten inclusief feedback op techniek en lesgeven.
- Gebruik van (social) media in en rondom de lessen.

Urban sporters met de ambitie om eenmalige clinics aan te bieden en onder begeleiding lessen te verzorgen
Beweegprofessionals die verdieping zoeken in urban sport en lesreeksen willen verwerken in hun huidige lesaanbod.

---

3 Bijeenkomsten van 5 uur
2 Uur online bijeenkomst
15 Uur zelfstudie
15 Uur stage

Actieve deelname.
100% aanwezigheid vereist.
E-learning: **Level 2**
Ondersteuning *Urban Basic event*.

Urban Basic - Level 2 certificaat
Element5 kaartspel: 40 Kaarten met technieken en challenges voor eindeloos veel oefenplezier.

Individuele deelname
€650,-
Liever een traject op maat? Neem contact op voor de mogelijkheden en een
(Tarieven zijn exclusief BTW en inclusief E-learning, lesmateriaal en certificaat.)

Rutger Schippers
Team Tantum (Level 2)

Wij zijn erg tevreden over de opleiding van Urban Basic omdat de leraren op een andere manier leren kijken naar de sport. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan het verzorgen van veilige lessen en dat iedereen op zijn eigen niveau uitgedaagd wordt. Wij vinden het belangrijk dat onze trainers deze kennis en vaardigheden beheersen en leiden al jaren onze trainers naar tevredenheid op via Urban Basic.

LEVEL 3 *TRAINER* - ***EVOLVE***

Voor ervaren lesgevers en urban sporters die beschikken over basiskennis en vaardigheden. Je specialiseert je in **4 maanden** als ware **urban sport expert** en gaat aan de slag met de uitdagingen en verantwoordelijkheden die deze rol met zich meebrengt. Wij brengen jouw **competenties in kaart**, stellen **concrete doelen** op en ondersteunen je bij het behalen van het gewenste resultaat.

- Plannen en organiseren van trainingen en activiteiten.
- Beïnvloeden van gedrag, bouwen aan groepsdynamiek en inspelen op niveau.
- Individueel coachen van sporters en aansturen van assistenten.
- Grenzen verkennen en verleggen middels het 'FEAR' principe.
- Onderlinge beweeg- en instructiemomenten inclusief feedback op techniek en lesgeven.

Urban sporters met de ambitie om eenmalige clinics aan te bieden en onder begeleiding lessen te verzorgen
Beweegprofessionals die verdieping zoeken in urban sport en lesreeksen willen verwerken in hun huidige lesaanbod.

---

4 Bijeenkomsten van 5 uur
12 Uur online bijeenkomst
32 Uur zelfstudie
45 Uur stage

Actieve deelname.
100% aanwezigheid vereist.
E-learning: **Level 3**
Organiseren en uitvoeren van *Urban Basic event.*

Urban Basic - Level 3 certificaat
Mogelijkheid tot ambassadeurschap
Betaalde opdrachten en gratis bijscholingen via *Urban Basic*

Individuele deelname
€1250,-
(Tarieven zijn exclusief BTW en inclusief E-learning, lesmateriaal en certificaat.)

Laurens Hofman
(Level 3)

Opleiding klinkt als school... Gelukkig laten deze mannen het niet als school voelen. Het is duidelijk een opleiding door en voor de urban sporters, met de "urban" mindset. Hun passie voor de sport straalt door de opleiding heen en je merkt aan alles dat ze jou zover willen brengen als jij bereid bent te gaan.

Na een praktijkdag had ik gelijk nieuwe ideeën en inspiratie voor mijn lessen. Bij de online theorie sessies waren er een paar tussen waarvan ik dacht: Ja dit is echt super waardevol en kan ik ook gelijk toepassen.