

## Steg 2

**Längd:** 32 lektionstimmar

**Förkunskapskrav:** Kvinnlig Artistisk Gymnastik Steg 1

**Syfte:** Att ge fördjupade kunskaper om kvinnlig artistisk gymnastik och att ge tränare kompetens att få gymnaster att träna och tävla på USM-nivå.

**Innehåll:** Genomgång av syfte, upplägg och innehåll i uppvärmning, styrketräning, flexibilitet och rörelse-skolning upp t.o.m. Tians serier. Deltagarna får ta del av tillämplig pedagogik, metodik, biomekanik, och teknik för olika övningar i hopp, barr, bom, fristående och trampolin t.o.m. Tians serier. Biomekanik är en viktig del av kursen framförallt för att förstå övningarnas uppbyggnad och utförande.

## Steg 3

**Längd:** 32 lektionstimmar

**Förkunskapskrav:** Kvinnlig Artistisk Gymnastik Steg 2

**Syfte:** Att ge ytterligare fördjupade kunskaper i kvinnlig artistisk gymnastik motsvarande JSM och SM-nivå.

**Innehåll:** Deltagarna får fördjupade kunskaper i metodik och teknik i övningar och kombinationer som motsvarar JSM och SM-nivå samt ytterligare fördjupade kunskaper i biomekanik, styrketräning, flexibilitet och rörelseskolning.

Topptränarkurs

**Längd:** Flexibelt (endags- till flerdagarskurser)

**Förkunskapskrav:** Lämpligt med Steg 3, men inget krav.

**Syfte:** Att ge tränare inspiration och kunskaper förmedlade av internationellt framgångsrika tränare

**Innehåll:** Kursen kan utgå från ett eller flera redskap beroende på tränarnas intresse, önskemål och behov. Övningar och kombinationer motsvarar en internationell nivå och ska därmed fungera som en påbyggnad av Steg 3 kursen.

## Manlig Artistisk Gymnastik (AG)

### Steg 1

**Kurslängd:** 36 lektionstimmar

**Förkunskapskrav:** Baskurs Barn och Ungdom

**Målgrupp:** Främst ledare som arbetar på pojktill ungdomsnivå men alla ledare kan ha nytta av denna utbildning.

**Syfte:** Ge kunskap i att träna nybörjare med sikte på ett deltagande på Riksmästerskap och Ungdoms-SM.

**Innehåll:** Kursen är upplagd på en teoretisk och en praktisk del. Den teoretiska innehåller bland annat grundläggande träningsplanering, anatomi, pedagogik, genomgång av riksprogram, kravanalys och testprogram. Den praktiska delen fokuserar på grundläggande tekniker i de sex redskapen och trampolin, uppvärmning samt styrketräning. Fristående: Handstående, handvolt, rondat, flick-flack, frivolt, salto. Bygel: Krets och sving. Ringar: Svingar. Hopp: Överslag och Yurchenko. Barr: Svung i stöd, svung i häng, avhopp. Räck: Svung, sväng, hjulupp, Stalder, Endo, avhopp. Trampolin: Volter framåt, volter bakåt, skruvar, Kaboom

## Steg 2

**Kurslängd:** 36 lektionstimmar

**Förkunskapskrav:** Manlig Artistisk Gymnastik Steg 1 samt Teori Steg 1.

**Målgrupp:** Främst tränare som arbetar på ungdoms- och juniornivå. Huvudinriktning är på Riksprogrammets högsta klasser samt gymnaster som siktar på JSM-nivå.

**Syfte:** Ge fördjupade kunskaper inom Manlig Artistisk Gymnastik med sikte på JSM.

**Innehåll:** Kursen är upplagd på en teoretisk och en praktisk del. Den teoretiska innehåller bland annat mer avancerad träningsplanering, anatomi, pedagogik och bedömning. Den praktiska delen fokuserar på mer avancerade tekniker i de sex redskapen och trampolin, uppvärmning samt styrketräning. Fristående: Kombinationer, skruvar och dubbla volter. Bygel: Vandringar, enbygel, avhopp. Ringar: Svängar, avhopp. Hopp: Volthopp med skruvar. Barr: Vändning fram, Diamidov, Healy, Kenmotsu, hjulupp, avhopp. Räck: Svung, Vridet, släpp, vändningar, avhopp. Trampolin: Dubbla volter framåt, dubbla volter bakåt, kombinationer, kaboom.

## Steg 3

**Kurslängd:** 7 dagar

**Förkunskapskrav:** Manlig Artistisk Gymnastik Steg 2 samt teori Steg 2.

**Målgrupp:** Främst tränare som arbetar på ungdoms- och juniornivå på nationell och internationell nivå.

**Syfte:** Ge fördjupade kunskaper i Manlig Artistisk Gymnastik

**Innehåll:** FIG Academy level 2,

Mer info på: [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com)

## Rytmsk Gymnastik (RG)

### Steg 1

**Kurslängd:** 16 lektionstimmar

**Förkunskapskrav:** Baskurs Barn och Ungdom

**Syfte:** Ge kunskap i Rytmsk Gymnastiks grunder för tränare i disciplinen

**Innehåll:** Kunskap i de olika grundövningarna som hållning, vristkontroll och armrörelser, balettprogram, golvövningar, styrkeövningar samt tester. Grundläggande metodik och teknik i rep, tunnband, boll, käglor och band.

### Steg 2

**Kurslängd:** 16 lektionstimmar

**Förkunskapskrav:** Baskurs Barn och Ungdom

**Syfte:** Ger fördjupade kunskaper inom Rytmsk Gymnastiks fem handredskap: rep, tunnband, boll, käglor och band.

**Innehåll:** Balett, metodik och teknik inom de olika handredskapen, artistiskt värde och svårighetsbedömning.

### Steg 3

FIG Academy,

Mer info på: [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com)

## Hopprep

### Steg 1

**Kurslängd:** 16 lektionstimmar

**Förkunskapskrav:** Baskurs Barn och ungdom

**Syfte:** Ge kunskap om hur hopprep används på olika sätt för att kunna delta i tävlingar.

**Innehåll:** Övningar i enkelrep, dubbelrep, superlångrep, uppvisningsrep t ex Chinese Wheel-rep och bit-rep.



## Licensiering

Licensiering sker på respektive steg och ska vara godkänd för att gå vidare till nästa steg.

**Gymnastikutbildarna är ett samlingsnamn för Gymnastikförbundets utbildningsutbud och för det arbete som säkerställer kvalitén på våra utbildningar. Mer information om vårt utbildningsutbud hittar du på [www.gymnastik.se/utbildning](http://www.gymnastik.se/utbildning).**

**Gymnastik utbildarna** 

utbildning

tävling

Fotograf: Andreas Gustafsson

Gymnastikförbundet 

