

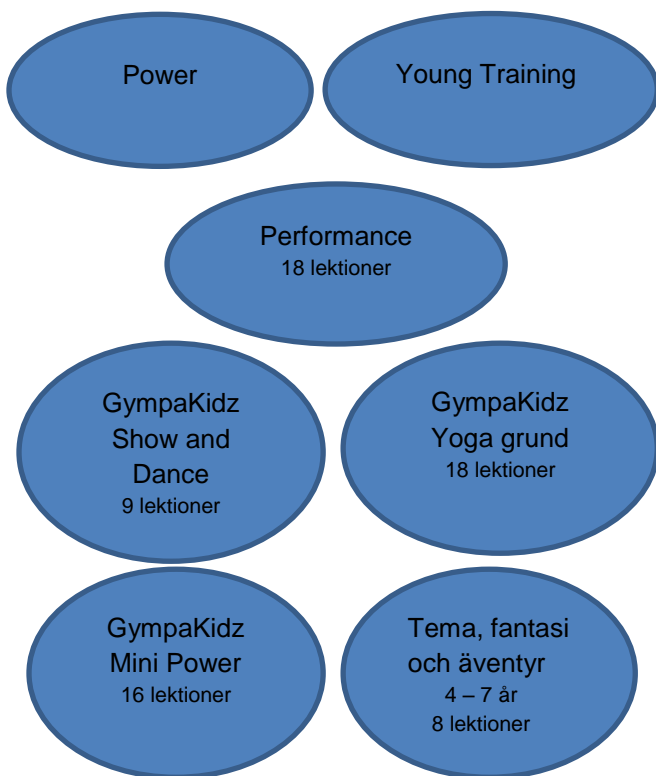
Gymnastikförbundets

# Riktlinjer för ny Baskurs Barn och Ungdom

Version 2, september 2011

## Den nya utbildningsstrukturen

Nedan beskrivs utbildningsstrukturen för Gymnastikförbundets barn- och ungdomsverksamhet och tävlingsdiscipliner. Baskursen är gemensam för alla barn- och ungdomsledare oavsett vilken verksamhet och/eller disciplin som du väljer.



Disciplinspecifik praktisk Steg 4  
(enbart inom vissa discipliner)

*Rekommenderat minst 100 timmars praktik i hallen (under minst 1 år)*

Disciplinspecifik praktisk  
Steg 3

Teori steg 3 (14 lektioner)

*Rekommenderat minst 100 timmars praktik i hallen (under minst 1 år)*

Disciplinspecifik praktisk  
Steg 2

Teori steg 2 (26 lektioner)

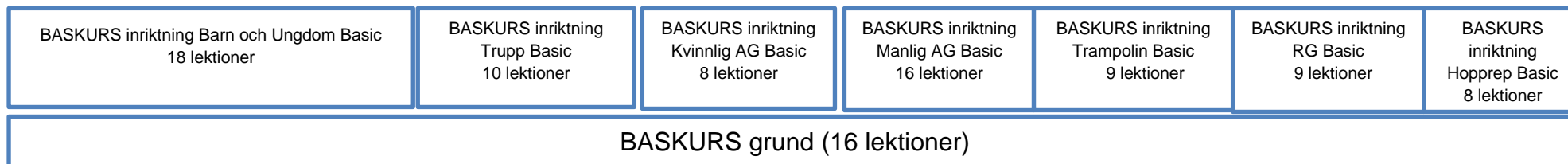
*Rekommenderat minst 60 timmars praktik i hallen (under minst 6 månader)*

Disciplinspecifik praktisk  
Steg 1

Teori steg 1 (24 lektioner)

*Rekommenderat minst 30 timmars praktik i hallen (under minst 3 månader).  
Minimiålder för Steg 1 är det år du fyller 16 år.*

### Baskurslicens



Baskursen vill skapa ledare med helhetssyn på gymnasten och ge en förståelse för hur gymnastiken anpassas till barn och ungdomars förutsättningar. Den viktigaste uppgiften som ledare är att hjälpa gymnasterna att utveckla sina egna förmågor på bästa möjliga sätt i en tillåtande miljö.

Baskurs Barn och Ungdom är indelad i två delar, en grund- och en inriktningsdel. I Baskurs grunddel får du lära dig om ledarrollen, barn och ungdomars utveckling, grundläggande gymnastik i form av gymnastikens Basvägg och att bygga stabila och hållbara gymnastikpyramider till en färdig övning. Baskursen innehåller även en introduktion i biomekanik, träningslära och hur du som ledare arbetar för att skapa en säker gymnastik. Baskursens olika inriktningar är praktiskt inriktade. Inriktning Barn och Ungdom Basic ger en breddare bas och är en lämplig inriktningsdel för dig som arbetar med barn och ungdomar oavsett vilken verksamhet du sedan kommer att verka inom.

Dessutom finns det ett antal inriktningsdelar, som riktar sig till olika verksamheter/ discipliner. Inriktningarna är följande:

- Barn och Ungdom Basic: 18 lektioner
- Trupp: 10 lektioner
- Kvinnlig artistisk gymnastik: 8 lektioner
- Manlig artistisk gymnastik: 16 lektioner
- Trampolin: 9 lektioner
- Hopprep: 9 lektioner
- Rytmask gymnastik: 9 lektioner (klar under senare delen av hösten 2011)

### **Minimiålder**

Minimiåldern för den nya Baskursen är från det år du fyller 15. Inga dispenser ges.

### **Vägval efter Baskurs**

Efter genomförd Baskurs Barn och Ungdom öppnar sig hela utbildningssystemet ovan. Väljer du en annan disciplins steg 1- utbildning eller någon av fördjupningarna på barn och ungdom är det viktigt att du har de förkunskaper som krävs för just denna kurs, det vill säga det som lyfts i den specifika inriktningsdelen. Läs mer om vad respektive inriktningsdel innehåller i bilaga 1. Det är ditt ansvar som ledare att se till att du har dessa förkunskaper när du kommer till kursen. Vi rekommenderar dig som är

osäker att gå eller köpa och ta del av kursmaterialet för den specifika inriktningsdelen. Du kan beställa kursmaterialet genom att maila [utbildning@gymnastik.se](mailto:utbildning@gymnastik.se)

### **Hemuppgift mellan grund- och inriktningsdel**

Mellan grunddelen och inriktningsdelen i den nya Baskursen kommer deltagaren att få i uppgift att göra en lärgruppsuppgift hemma i sin egen förening. Utgångspunkten är en dialogplansch med värdegrundsfrågor, som finns med som deltagarmaterial. Uppgiften ska genomföras på hemmaplan med ett antal ledarkollegor och/eller sina egna gymnaster under en kväll eller för- eller eftermiddag. Uppgiften kan redovisas till SISU distriktet och som en kort sammanställning till aktuell regionen, utifrån givet underlag.

### **Baskurslicens**

Efter att du genomfört båda delarna erhåller du en Baskurslicens.

När du fått din Baskurslicens kommer du automatiskt att kontinuerligt få nyheter från utbildningsenheten och ibland viss rabatt i vår Gymnastikbutik.

### **Dispens**

En eventuell dispens för vår baskurs lämnas av våra regioner. Skicka in en dispensansökan till närmaste regionskontor med kopia på den utbildning som du anser motsvarar Gymnastikförbundets Baskurs.

Deltagare med Idrottslärarexamen ges dispens för Baskurs. Detta kan regionskontoret direkt ge dispens för.

Dispens kan dessutom ges till likvärdig utbildning. Dessa dispenser skickas direkt till [utbildning@gymnastik.se](mailto:utbildning@gymnastik.se)

## Bilaga 1

### Innehåll i respektive inriktningsdel

#### Inriktningsdel Barn och Ungdom Basic

Musik och rörelser (bla musikanalys)

Leken som arbetssätt

Metodik och teknik i matta (hjulning och rondat)

Metodik och teknik i hopp/trampett

(hoppets faser, raka hopp och kullerbytta upp till mattberg)

Grundfärdigheter i räck, ringar, bom, barr.

Grunderna i handredskap

#### Inriktningsdel Trupp Basic

Musikanalys

Grunderna i fristående träning

Metodik och teknik i matta (hjulning, rondat)

Metodik och teknik i hopp/trampett

(hoppets faser, raka hopp och upp till volt på mattberg)

#### Inriktningsdel Kvinnlig AG Basic

Musikanalys

Grunderna i fristående träning

Grundträning (gå, löpning, hopp, stäm, landning och stödja)

Övningar i grundpositioner

Grunderna i rörlighetsträning

#### Inriktningsdel Manlig AG Basic

Metodik och teknik i matta

(hjulning, rondat, handvolt)

Metodik och teknik i hopp (överslag)

Grundfärdigheter i räck, ringar, barr, bygel

#### Inriktningsdel Trampolin Basic

Trampolinen som redskap

Trampolin hopps grunderna

Passningsteknik och säkerhet för grundövningar

Lekar på trampolinen

#### Inriktningsdel RG Basic

Grunderna i rytmisk gymnastik

fem handredskap (rep, tunnband, boll, kaglor och band)

Grundpositioner och musikanalys

#### Inriktningsdel Hopprep Basic

Grunderna i enkelrep, dubbelrep och superlångrep.

Musikanalys