



RYTMISK GYMNASTIK

Gymnastikförbundets utbildningar inom rytmisk gymnastik 2022. Fler kurstillfällen kan tillkomma och en del datum kan komma att flyttas.

Klicka på respektive rubrik för mer information alternativt gymnastik.se/utbildning.

Intro Svensk Gymnastik 2021-2022

Samtliga ledare som bedriver verksamhet inom en av Gymnastikförbundets medlemsföreningar ska genomföra webbkursen *Intro Svensk Gymnastik* vartannat år. Kursen är också ett förkunskapskrav för deltagare på alla Gymnastikförbundets kurser.

Gymnastikens baskurs - träning och tävling

Ca 40 kurstillfällen varje termin, från norr till söder. Kursen tar upp viktiga ämnen som gymnastikens ledarskap, trygga träningsmiljöer, rörelseförståelse, gymnastikens rörelsemönster, lektionsplanering samt barn och ungdomars fysiska och mentala utveckling. Du får också med dig värdefull kunskap och tips om hur du lär ut några av våra vanliga gymnastikövningar. Kursen är ett förkunskapskrav för många av Gymnastikförbundets övriga kurser.

Åldersanpassad träning för barn och unga

Digital distanskurs, som genomförs på egen hand. Kursen utgår från kunskapen om hur barn och ungas kroppar växer och hur det påverkar deras fysiska förmågor och motoriska färdigheter. Kursen genomförs på ca fem lektionstimmar.

Åldersanpassad träning för vuxna

Digital distanskurs, som genomförs på egen hand. Kursen utgår från kunskapen om hur den vuxna kroppen åldras och hur det påverkar fysiska förmågor och motoriska färdigheter. Kursen genomförs på ca fem lektionstimmar.

Rytmask gymnastik basic

Baskunskap och grundövningar för rytmisk gymnastik med rörelseskolning och handredskap: rep, tunnband, boll, kägglor och band. Innehållet passar nybörjare oavsett ålder, du får också med dig färdig-koreograferade program som kan användas inom såväl breddverksamhet som enklare tävling.

10 september i Örnsköldsvik

Gymnastikens ledarskap

Ca 30 kurser under 2022, från norr till söder. Kursen tar avstamp i trygga, tydliga lärandemiljöer och de aktivas inre motivation. Kursen genomförs som en heldag med åtta lektioner + två lektioner självstudier. Finns som digital eller fysisk kurs.

Styrka, rörlighet och fysiologi

Digital distanskurs, som genomförs på egen hand. Kursen utgår från den grundläggande träningsläran och ger dig grundläggande kunskaper om anatomi och fysiologi. Kursen genomförs på ca tio lektionstimmar.

Rytmask gymnastik steg 1

I den här kursen får du grundläggande utbildning i kroppshållning, vristkontroll och armrörelser, balett, golvövningar, styrkeövningar samt tester. Du får också grundläggande metodik och teknik i rep, tunnband, boll, kägglor och band samt grunder i bedömning och programkomposition.

Preliminärt tillkommer 1-2 kurstillfällen under året. Håll utkik i utbildningskalender på gymnastik.se



GRUNDKURSER



TEKNIK OCH METODIK



TRÄNINGSLÄRA



LEDARSKAP



Kursen utförs på distans



RYTMISK GYMNASTIK

Gymnastikförbundets utbildningar inom rytmisk gymnastik 2022. Fler kurstillfällen kan tillkomma och en del datum kan komma att flyttas.

Klicka på respektive rubrik för mer information alternativt gymnastik.se/utbildning.

Biomekanik

Digital distanskurs, som genomförs på egen hand. Kursen utgår från hur olika fysiska lagar och krafter påverkar kroppens rörelser. Med förståelse för biomekanik skapar du dig bättre förutsättningar att tillsammans med de aktiva förstå, förklara och förändra övningar eller rörelser. Kursen genomförs på ca tio lektionstimmar.

Rytmisk gymnastik steg 2

Utbildningen ger dig fördjupade kunskaper inom balett, kroppsskolning samt metodik och teknik för mer avancerade kroppsvårigheter. Du får även ytterligare metodik och teknik inom de olika handredskapen rep, tunnband, boll, käglor och band samt vägledning i programkomposition koreografi och bedömning.

Preliminärt tillkommer 1 kurstillfälle under året. Håll utkik i utbildningskalender på gymnastik.se

Rekommenderad kurs:

Idrottspsykologi

Kursen fokuserar på att upprätthålla och utveckla självförtroende, reglera spänningsnivå, koncentration och mentala föreställningar.

5 mars

2 april

1 maj

5 maj

30 augusti

2 oktober

22 oktober

5 november

 GRUNDKURSER

 TEKNIK OCH METODIK

 TRÄNINGSLÄRA

 LEDARSKAP

 Kursen utförs på distans