



BARN & UNGDOM

Gymnastikförbundets kurser inom barn och ungdom 2022. Fler kurser kan tillkomma och något enstaka tillfälle kan behöva justeras.

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.

Alla kan gympa

En kurs för dig som leder eller vill leda gymnastik för personer med funktionsnedsättning. Under kursen går vi igenom hur du som ledare kan anpassa såväl övningar som ditt ledarskap. Du får information om olika funktionsnedsättningar och kunskap kring bemötande och anpassning. Vi går igenom planering och olika kommunikationssätt. Vi provar olika typer av gymnastik och lär oss hur vi kan förenkla och utmana.

19-20 mars i Stockholm

+ eventuellt fler tillfällen kan läggas till. Håll utkik i utbildningskalendern på gymnastik.se.

Bamsegympa

På Bamsegympan provar barnen, 3-6 år, att röra sig på olika sätt i de viktiga grundmotoriska färdigheterna tillsammans med Bamse och hans vänner. Utbildningen bygger på ett koncept med färdiga lektioner och gör dig snabbt och enkelt till Bamsegympaledare.

12 februari i Strängnäs

13 februari i Ängelholm

19 februari i Borlänge

27 februari i Tanumshede

5 mars i Växjö

23 april i Halmstad

10 september i Uppsala

10 september i Göteborg

1 oktober i Borlänge

Barngymnastik - leka och lära

Kursen lägger grunden för rörelse hela livet och riktar sig till dig som är ledare för barn upp till sex år. I denna kurs utvecklar du ditt ledarskap för målgruppen; med praktiska tips för hur du möter och skapar trygghet hos de yngre barnen.

12 februari i Ängelholm

19 februari i Luleå

20 februari i Borlänge

4 september i Stockholm

11 september i Uppsala

 GRUNDKURSER

 TEKNIK OCH METODIK

 TRÄNINGSLÄRA

 LEDARSKAP

 Kursen utförs på distans



BARN & UNGDOM

Gymnastikförbundets kurser inom barn och ungdom 2022. Fler kurser kan tillkomma och något enstaka tillfälle kan behöva justeras.

Klicka på respektive rubrik för mer information alternativt [gymnastik.se/utbildning](https://www.gymnastik.se/utbildning).

Barngymnastik - variera och utmana

Kursen tar barn- och ungdomsgymnastiken till en ny nivå, allt för att du ska kunna leda roliga och utmanande träningar med stor variation. Den här kursen är en guldgruva för dig som leder aktiva från sju år och uppåt.

5-6 februari i Växjö

5-6 mars i Brunflo

19-20 mars i Hudiksvall

26-27 mars i Ängelholm

17-18 april i Stockholm

17-18 september i Uppsala

17-18 september i Stockholm

8-9 oktober i region norr

12-13 november i region norr

Vi rekommenderar även:

Hjälpledare - Svensk gymnastik

Hjälpledare - Svensk Gymnastik är kursen för dig som har fått eller ska få ditt första uppdrag som ledare inom Svensk Gymnastik. Den är till för dig som vill utvecklas och stärkas i din roll som hjälpledare, oavsett ålder eller verksamhet. Kursen ger dig en introduktion till gymnastikens ledarskap, redskap, rörelse och lek. Du lär dig bland annat hur du kan bidra till en trygg träningsmiljö, samla de aktiva, ge instruktioner och feedback. Du lär dig också om din förening och hur ett vanligt träningspass går till.

Kursen beräknas ta fem lektionstimmar där två genomförs på egen hand och resterande med handledare i den egna föreningen.



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. Med kunskap om tillväxt kan du som ledare anpassa den långsiktiga träningsplaneringen i syfte att minska risken för att den aktive får tillväxtskador.

Kursen genomförs på ca fem lektionstimmar.

■ GRUNDKURSER

■ TEKNIK OCH METODIK

■ TRÄNINGSLÄRA

■ LEDARSKAP

📖 Kursen utförs på distans