




TRUPPGYMNASTIK


Gymnastikförbundets kurser inom trupp-gymnastik 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. *Gymnastikens baskurs - träning och tävling* är Gymnastikförbundets egen grundutbildning med fokus på gymnastikens grunder, barns och ungdomars utveckling samt positivt ledarskap.

-  **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.


-  **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.

Truppgymnastik A

Ca 60 kurstillfällen under 2022. *Truppgymnastik A* är den grundläggande kursen för dig som är, eller vill bli, tränare inom truppgymnastik. Kursen passar dig som tränar gymnaster i alla åldrar. Här får du kunskap om truppgymnastikens alla tre grenar; fristående, tumbling och trampett för att kunna nyttja olika moment i en varierad träning men också för att väva samman träningarna till en helhet för gruppen.

Gymnastikens ledarskap

Ca 30 kurser under 2022, från norr till söder. Kursen tar avstamp i trygga och tydliga lärandemiljöer och de aktivas inre motivation.

-  **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.

Truppgymnastik fristående B

5-6 mars i Sigtuna
19-20 mars i Växjö
23-24 april i Ängelholm
7-8 maj i Göteborg
17-18 september i Stockholm

Truppgymnastik redskap B

12-13 februari i Umeå
12-13 februari i Gävle
19-20 februari i Trollhättan
5-6 mars i Sigtuna
12-13 mars i Järfälla
12-13 mars i Huskvarna
19-20 mars i Ängelholm
2-3 april i Trollhättan
7-8 maj i Tumba
21-22 maj i Järfälla
21-22 maj i Sundsvall
9-10 juli i Ängelholm
3-4 september i Mölnlycke
3-4 september i Stockholm
24-25 september i Falun
24-25 september i Järfälla
8-9 oktober i Uppsala
22-23 oktober i region norr
29-30 oktober i Varberg
12-13 november i Stockholm
19-20 november i Trollhättan



TRUPPGYMNASTIK

Gymnastikförbundets kurser inom trupp-
gymnastik 2022. Fler kurser kan tillkomma
och något enstaka tillfälle kan behöva justeras.

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.

Idrottspsykologi

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

5 mars

2 april

1 maj

5 maj

2 oktober

22 oktober

5 november

Truppgymnastik fristående C

Preliminärt 2 tillfällen under 2022. Datum och plats ännu ej bestämt. Håll utkik i utbildningskalendern på gymnastik.se.

Truppgymnastik redskap C

5-6 mars i Halmstad

5-6 mars i Gävle

12-13 mars i Järfälla

19-20 mars i Ängelholm

21-22 maj i Järfälla

18-19 juni i Vendelsö

3-4 september i Stockholm

24-25 september i Stockholm

15-16 oktober i Gävle

12-13 november i Järfälla

Truppgymnastik redskap D

Preliminärt 1-2 tillfällen under 2022. Håll utkik i utbildningskalendern på gymnastik.se.

Domarutbildning: Introduktion till nationellt bedömningsreglemente

12 februari i Stockholm

5 mars (digital)

10 september i Stockholm

17 september i Uppsala

Domarutbildning: Truppgymnastik steg 1 - regionsdomare (nivå 7-9)

12 februari (digital)

12 februari i Stockholm

26 februari (digital)

27 februari (digital)

26 mars (digital)

23 april (digital)

10 september i Stockholm

24 september (digital)

Domarutbildning: Truppgymnastik steg 2 - regionsdomare (nivå 3-6)

11-13 februari i Ängelholm

18-20 februari i Stockholm

18-20 februari i Umeå

18-20 mars i Göteborg

23-25 september i Göteborg

14-16 oktober i Stockholm

Förbundsdomarutbildning: Truppgymnastik - steg 3

30 september - 2 oktober i Stockholm

Förberedande domarutbildning: Truppgymnastik - Introduktion till Code of Points

1-3 april i Stockholm

 GRUNDKURSER

 TEKNIK OCH METODIK

 TRÄNINGSLÄRA

 LEDARSKAP

 Kursen utförs på distans