



TRAMPOLIN

Gymnastikförbundets utbildningar inom trampolin 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.

Trampolin steg 1

I *Trampolin steg 1* byggs grunden för bra trampolin-hoppning; det viktigaste arbetet kopplat till logisk stegring och att alla övningar sedan bygger på varandra, som motoriska legoklossar. Du får med dig förslag till kombinationer, lekar samt färdiga lektionsupplägg.

5-6 februari i Klippan

24-25 september i Lidköping

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.

Trampolin steg 2

För *Trampolin steg 2* ligger fokus övningsmässigt på metodik och teknik för avancerade enkelvolter, i samtliga stilarter och med skruv. De praktiska delarna kompletteras med tränings- och tävlingslära.

26-27 mars i Upplands Väsby

+ preliminärt fler kurstillfälle tillkommer. Håll utkik i utbildningskalender på gymnastik.se

 GRUNDKURSER

 TEKNIK OCH METODIK

 TRÄNINGSLÄRA

 LEDARSKAP

 Kursen utförs på distans



TRAMPOLIN

Gymnastikförbundets utbildningar inom trampolin 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.

Trampolin steg 3

För *Trampolin steg 3* ligger fokus övningsmässigt på metodik och teknik för dubbelvolter, via den logiska stegringen från de första dubbelvolterna till och med dubbelvolt framåt med en och en halv skruv samt dubbelvolt bakåt med dubbelskruv (till och med pikerad rudi out, grupperad full half samt grupperad full full). De praktiska delarna kompletteras med diskussioner kring framgångsfaktorer, planering och periodisering, progression och coaching på elitnivå.

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

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

Trampolin steg 4

För Trampolin steg 4 ligger fokus övningsmässigt på metodik och teknik för de mest avancerade dubbelvolterna och även trippelvolter. De praktiska delarna kompletteras med teori om ytterligare ledarskap, skadeprevention, planering/periodisering samt aktuell omvärldsanalys.

Inget kurstillfälle inplanerat under 2022.

Domarutbildning: Trampolin

Inga inplanerade, ges vid efterfrågan.

 GRUNDKURSER

 TEKNIK OCH METODIK

 TRÄNINGSLÄRA

 LEDARSKAP

 Kursen utförs på distans