





# KVINNLIG ARTISTISK GYMNASTIK


**Gymnastikförbundets utbildningar inom kvinnlig artistisk gymnastik 2022. Fler kurs-tillfällen kan tillkomma och en del datum kan komma att flyttas.**

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


**Kvinnlig artistisk gymnastik basic**  
Baskunskap och grundövningar för kvinnlig artistisk gymnastiks grenar: hopp, bom, barr och fristående. Utbildningen ger dig som ny ledare en bred och stabil grund för disciplinens inledande träning med grundformer och grundpositioner i kombination med musik och rörelse.

*11 september i Göteborg*

*1 oktober i Umeå*

*+ preliminärt fler kurstillfälle tillkommer. Håll utkik i utbildningskalender på [gymnastik.se](https://gymnastik.se)*

**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.

**Kvinnlig artistisk gymnastik steg 1**  
I denna utbildning kompletteras diskussioner kring ledarskap, biomekanik, fysisk preparation och grundträning med praktik på de olika redskapen. Den praktiska delen bygger vidare på övningarna från basic-kursen.

*12-13 februari i Gråbo*

*+ preliminärt fler kurstillfälle tillkommer. Håll utkik i utbildningskalender på [gymnastik.se](https://gymnastik.se)*



# KVINNLIG ARTISTISK GYMNASTIK

Gymnastikförbundets utbildningar inom kvinnlig artistisk gymnastik 2022. Fler kurs-tillfällen kan tillkomma och en del datum kan komma att flyttas.

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

### Kvinnlig artistisk gymnastik steg 2

Utbildningen är precis som steg 1 indelad i en teoretisk del och en praktisk del. Den teoretiska delen innehåller fördjupade diskussioner kring träningsplanering, anatomi, pedagogik och bedömning. Den praktiska delen fördjupar och bygger vidare på övningarna från steg 1-kursen.

*Preliminärt 2 tillfällen tillkommer. Håll utkik i utbildningskalendern på [gymnastik.se](https://gymnastik.se)*

## Idrottspsykologi

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

5 mars  
2 april  
1 maj  
5 maj  
30 augusti  
2 oktober  
22 oktober  
5 november

### Kvinnlig artistisk gymnastik steg 3

På denna utbildning får du som deltagare fördjupade kunskaper i metodik och teknik i övningar och kombinationer som motsvarar stegserierna sjuan till tian upp till JSM- och SM-nivå samt ytterligare fördjupade kunskaper i biomekanik, styrketräning, flexibilitet och rörelseskolning.

*11-13 februari i Luleå*

*+ Preliminärt 1 tillfälle under hösten tillkommer.*

*Håll utkik i utbildningskalendern på [gymnastik.se](https://gymnastik.se)*

### Domarutbildning: Kvinnlig artistisk gymnastik steg 1

*6 februari (digital)*

*26 februari i Alingsås*

*6 mars i Falun*

*19 mars (digital)*

*20 mars i Eskilstuna*

### Domarutbildning: Kvinnlig artistisk gymnastik steg 2

*19-20 februari (digital)*

*19-20 mars i Falun*

*3-4 september i Alingsås*

 GRUNDKURSER

 TEKNIK OCH METODIK

 TRÄNINGSLÄRA

 LEDARSKAP

 Kursen utförs på distans