

Utbildningar våren/sommaren 2024



 SVENSK
GYMNASTIK

Gymnastikförbundet 
SYD



Förkunskapskrav

Intro Svensk Gymnastik

[Intro Svensk Gymnastik - Svenska Gymnastikförbundet](#)

Obligatorisk kurs för samtliga ledare som skall gå Webbkursen Intro Svensk Gymnastik. Alla ledare skall gå kursen vartannat år samt följa och efterleva innehållet. Kursen är också ett förkunskapskrav för deltagare på alla Gymnastikförbundets kurser. Kursen är kostnadsfri och genomförs digitalt när som helst.

Kursen behandlar gymnastikens ledarskap, rörelsemönster, uppförandekoden, utvecklingsmodellen och information om idrottsrörelsen. Intro Svensk Gymnastik är en digital kurs som görs enskilt på Gymnastikförbundets utbildningsportal och tar ungefär två timmar att genomföra. Efter genomförd kurs gör du ett självtest och om du blir godkänd går du vidare till registrering och diplom.

Åldersanpassad träning för barn och unga

[Åldersanpassad träning för barn och unga - Svenska Gymnastikförbundet](#)

Obligatorisk kurs för de som skall gå vidare med högre utbildningar efter Gymnastikens Baskurs. Åldersanpassad träning för barn och unga utgår från kunskapen om hur barn och ungas kroppar växer och hur det påverkar deras fysiska förmågor och motoriska färdigheter. Detta är en digital kurs som görs enskilt på Gymnastikförbundets utbildningsportal och tar ungefär två timmar att genomföra. Efter genomförd kurs gör du ett självtest och om du blir godkänd går du vidare till registrering och diplom.

Gymnastikens ledarskap

[Gymnastikens ledarskap - Svenska Gymnastikförbundet](#)

Obligatorisk kurs för de som skall gå vidare från A till B nivå.

Gymnastikens ledarskap utvecklas den egna ledarskapsfilosofin. Kursen fokuserar på att skapa trygga och tydliga lärandemiljöer där de aktiva får möjlighet att utvecklas i inre motivation och självständighet.

27 januari	Gymnastikens ledarskap	Anmäl här
16 mars	Gymnastikens ledarskap	Anmäl här
04 maj	Gymnastikens ledarskap	Anmäl här

Styrka, rörlighet och fysiologi

[Styrka, rörlighet och fysiologi - Svenska Gymnastikförbundet](#)

Obligatorisk kurs för de som skall gå vidare från A till B nivå.

Detta är en digital kurs som görs enskilt på Gymnastikförbundets utbildningsportal.

Kursen Styrka, rörlighet och fysiologi utgår från den grundläggande träningsläran och ger dig grundläggande kunskaper om anatomi och fysiologi. Kursen ger dig kunskap om, och förståelse för muskler och deras respons på olika typer av träning, uppvärmning och rörlighetsträning samt konkreta medskick kring hur du använder dig av den kunskapen i din roll som ledare.

Idrottspsykologi

[Idrottspsykologi - Svenska Gymnastikförbundet](#)

Idrottspsykologi är kursen för dig som är ledare för aktiva från cirka 13 år och som har ett uttalat mål med sin träning och tävling inom någon av Svenska Gymnastikförbundets olika verksamheter.

Kursen tar upp ämnen som att upprätthålla och utveckla självförtroende, oro, reglerad spänningsnivå och koncentrationen. Kursen inleds med självstudier, där du som deltagare redan innan kurstillfället får lära dig om och prova på inre samtal. Övningen nyttjas för att kunna hjälpa de aktiva att öva olika psykologiska färdigheter som kan bidra till ett ökat välbefinnande och förbättrade prestationer. Under kurstillfället kommer du att få möjlighet att diskutera dina upplevelser, reflektioner och tankar med de andra deltagarna.

Arrangeras hösten 2024

Biomekanik

[Biomekanik - Svenska Gymnastikförbundet](#)

Obligatorisk kurs för de som skall gå vidare från B till C nivå.

Detta är en digital kurs som görs enskilt på Gymnastikförbundets utbildningsportal.

Kursen Biomekanik 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. Ju mer biomekaniska kunskaper du har, desto enklare kan du som ledare förklara olika tekniskt komplicerade övningar.



Ledarskapskurser

Hållbart ledarskap

[Hållbart ledarskap - Svenska Gymnastikförbundet](#)

Hållbart ledarskap är kursen som fokuserar på dig och ditt välmående att hitta balans i ett hållbart ledarskap över tid. Kursen passar både aktivitets- och organisationsledare; tränare, styrelsearbete och andra förtroendeuppdrag för alla åldrar och verksamheter inom Gymnastikförbundet.

Arrangeras digitalt för din förening – minimum 7 deltagare

Ledarteam

[Ledarteam - Svenska Gymnastikförbundet](#)

Kursen ger dig kunskaper om hur ni som ledarteam kan samarbeta effektivare och utvecklas tillsammans, och hur det i sin tur kan främja bättre relationer och välmående. Med andra ord, hur ert ledarteam kan bli effektivt och hållbart över tid.

Arrangeras digitalt för din förening efter önskemål – minimum 7 deltagare

Gruppdynamik

[Gruppdynamik - Svenska Gymnastikförbundet](#)

Kursen Gruppdynamik fokuserar på hur grupper fungerar och hur du som ledare kan arbeta med att utveckla och stärka sammanhållning, målsättning och det kollektiva självförtroendet. Kursen passar både aktivitets- och organisationsledare; tränare, styrelsearbete och andra förtroendeuppdrag som möter en bestämd grupp med gemensamma mål.

Arrangeras digitalt för din förening efter önskemål – minimum 7 deltagare

Träningslära

Åldersanpassad träning för barn och unga

[Åldersanpassad träning för barn och unga - Svenska Gymnastikförbundet](#)

Obligatorisk kurs för de som skall gå vidare med högre utbildningar efter Gymnastikens Baskurs. Åldersanpassad träning för barn och unga utgår från kunskapen om hur barn och ungas kroppar växer och hur det påverkar deras fysiska förmågor och motoriska färdigheter. Detta är en digital kurs som görs enskilt på Gymnastikförbundets utbildningsportal och tar ungefär två timmar att genomföra. Efter genomförd kurs gör du ett självtest och om du blir godkänd går du vidare till registrering och diplom.

Digital kurs som görs enskilt på Gymnastikförbundets utbildningsportal, du hittar den på www.gymnastik.se under Utbildning - Träningslära

Åldersanpassad träning för vuxna

[Åldersanpassad träning för vuxna - Svenska Gymnastikförbundet](#)

Kursen Åldersanpassad träning för vuxna utgår från kunskapen om hur den vuxna kroppen åldras och hur det påverkar fysiska förmågor och motoriska färdigheter. Med kunskap om hur kroppen åldras kan du som ledare anpassa den långsiktiga träningsplaneringen i syfte att möjliggöra utveckling på individnivå och skapa förutsättningar för ett friskt liv över tid.

Digital kurs som görs enskilt på Gymnastikförbundets utbildningsportal, du hittar den på www.gymnastik.se under Utbildning - Träningslära

Idrottsnutrition och återhämtning

[Idrottsnutrition och återhämtning - Svenska Gymnastikförbundet](#)

I kursen Idrottsnutrition och återhämtning får du lära dig om sambandet mellan den mat du äter och de fysiologiska processer som är inblandade i energiproduktionen och återhämtningen. Kunskapen du får i den här kursen ger dig ett bättre utgångsläge för att kunna ge bra rekommendationer gällande kost och återhämtning till de aktiva så väl som kunskap om nutritionsrelaterade problem och ätstörningar. Dessutom får du råd om hur du kan förebygga, uppmärksamma och agera om du misstänker att någon har en ätstörning eller andra nutritionsrelaterade problem.

Digital kurs som görs enskilt på Gymnastikförbundets utbildningsportal, du hittar den på www.gymnastik.se under Utbildning - Träningslära

Planering och periodisering

[Planering och periodisering - Svenska Gymnastikförbundet](#)

Kursen Planering och periodisering utgår från allmänna träningsprinciper och ger dig ökad förståelse för hur du på ett organiserat sätt kan strukturera upp träningsperioder. Att planera och periodisera träningen innebär att på kort så väl som lång sikt variera träningsvariabler, till exempel volym, belastning, intensitet och återhämtning. Detta för att få en önskad prestationshöjande effekt vid ett givet tillfälle, stimulera långsiktig utveckling hos den aktive och minimera risken för överträning.

Digital kurs som görs enskilt på Gymnastikförbundets utbildningsportal, du hittar den på www.gymnastik.se under Utbildning - Träningslära



Grundkurser

Gymnastikens Baskurs Träning och Tävlning

[Gymnastikens baskurs - träning och tävling - Svenska Gymnastikförbundet](#)

Gymnastikens baskurs – träning och tävling är Gymnastikförbundets baskurs för dig som är ledare för utövare i alla åldrar och verksamheter inom gymnastiken. Kursen tar upp viktiga ämnen som gymnastikens ledarskap, trygga träningsmiljöer, rörelseförståelse, gymnastikens rörelsemönster, lektionsplanering samt barn och ungdomarnas fysiska och mentala utveckling

Arrangeras också på beställning i din förening – minimum 15 deltagare. Samverka gärna med en närliggande förening. Var ute minst 2 månader innan om du vill göra en beställning.

4-5 januari	Gymnastikens Baskurs träning och tävling	Anmäl här
3-4 februari	Gymnastikens Baskurs träning och tävling	Anmäl här
16-17 mars	Gymnastikens Baskurs träning och tävling	Anmäl här
13-14 april	Gymnastikens Baskurs träning och tävling	Anmäl här
4-5 maj	Gymnastikens Baskurs träning och tävling	Anmäl här

Gymnastikens Baskurs Gruppträning

[Gymnastikens baskurs - gruppträning | Svenska Gymnastikförbundet – NY UTBILDNING!](#)

Gymnastikens baskurs - gruppträning är för dig som är, eller vill bli, gruppträningssinstruktör och som vill instruera effektiva, roliga, inspirerande och säkra gruppträningspass. Med utgångspunkt i Athlete Centered Coaching får du verktyg för att du ska känna dig trygg och utvecklas i din roll som instruktör. Under kursen får du lära dig om grunderna i gruppträningspassets delar, förståelse för hur kroppen fungerar och kunskap om hur träningen kan anpassas efter de aktivas nivå. Genom kursen får du med dig många verktyg att använda i din roll som gruppträningssinstruktör: allt från anatomi och teknik i vanliga rörelser inom gruppträning, till musikanvändning och ledarskap.

Arrangeras hösten 2024!

Barn

Bamsegympa

[Bamsegympa - Svenska Gymnastikförbundet - INGA FÖRKUNSKAPSKRAV!](#)

Det är snabbt och lätt att dra igång Bamsegympa i din förening och det lockar både nya barn och ledare. Gymnastikförbundet har exklusiv rätt att använda Bamse och hans vänner inom barngymnastik. 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. **Ingen erfarenhet eller Grundkurs behövs**, perfekt för föräldrar som vill bli ledare. Utbildningsmaterialet innehåller allt du behöver för att starta en Bamsegympa-grupp direkt efter utbildningen.

24 mars

Bamsegympa

[Anmäl här](#)

Barngymnastik – leka och lära

[Barngymnastik - leka och lära - Svenska Gymnastikförbundet - Kursen är för dig som är ledare från 13 år - INGA FÖRKUNSKAPSKRAV!](#)

Kursen lägger grunden för rörelse hela livet och riktar sig till dig som är ledare för barn upp till sex år. Kursen inleds med självstudier, där du som deltagare redan innan kurstillfället får redskapskännedom, en introduktion i barns fysiska och mentala utveckling samt barnrättsperspektivet. Kursen inleds med samarbete mellan stor och liten, som inspiration till innehåll i familjegymna. Kursen genomförs av rörelseglädje via lekar, dans och redskapsbanor. Avsnittet om lekar är fyllt med tips på hur du kan få in styrka, handredskap och samarbete som en naturlig och rolig del i träningen. **Ingen erfarenhet eller Grundkurs behövs**, perfekt för föräldrar som vill bli ledare.

23 mars

Barngymnastik Leka och lära

[Anmäl här](#)

Gymnastik – variera och utmana

[Barngymnastik - variera och utmana - Svenska Gymnastikförbundet](#)

Denna kurs 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. Med cirkus tränas lekfullhet och kreativitet; gymnastiken och cirkusen delar det glädjefylla förhållandet till den egna kroppens rörelser genom exempelvis jonglering och parakrobatik. För trampett och satsbräda får du grunderna till och med licens för grupperad frivolt inkl. passningsteknik.

20-21 april

Variera och utmana

[Anmäl här](#)

Rörelsebanken

[Rörelsebanken - Svenska Gymnastikförbundet](#)

Inspirationsmaterial för grundmotorisk träning

Rörelsebanken är ett inspirationsmaterial med motorisk träning för barn mellan 7 och 12 år. Materialet ska stimulera till aktivitet och en ökad kompetens inom de grundmotoriska rörelserna och riktar sig både till föreningar och till skolor. Innehållet i rörelsebanken utgår från gymnastikens rörelsemönster och den allsidighet som finns inom gymnastiken. Över 130 övningar och lekar finns filmade och tillgängliga för alla så att du, i egenskap av ledare eller personal i skolverksamhet, enkelt ska kunna använda och inspireras utav det.

Har du många barnledare i din förening som du vill inspirera kan vi komma till din förening en kväll eller en helg och hålla en liten inspirationskurs på 3 lektioner.

Paragymnastik - Alla Kan Gympa

Paragymnastik - Alla Kan Gympa

[Paragymnastik - Alla kan gympa | Svenska Gymnastikförbundet](#)

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.

Arrangeras hösten 2024!

Inspirationsdag - Paragymnastik - Alla Kan Gympa

16 mars

Inspirationsdag

[Anmäl här](#)

Hopprep

Hopprep A

[Hopprep A - Svenska Gymnastikförbundet - NY UTBILDNING!](#)

Grundläggande kursen för dig som är, eller vill bli, tränare inom hopprep. Kursen passar också ledare inom alla gymnastikens verksamheter då innehållet kan användas som ett komplement till den ordinarie träningen. Innehållet, med all dess inspiration, är utformad för att även passa skolans verksamhet där hopprep kan vara ett enkelt sätt att få in rörelse under skoldagen eller på idrottslektionen. Kursen är en digital distanskurs, som du genomför när det passar dig.

Hopprep B

[Hopprep B - Svenska Gymnastikförbundet - NY UTBILDNING!](#)

När du känner dig trygg med att lära ut övningar och tricks från Hopprep A och vill lära dig mer avancerade tricks, kombinationer och serier, kan du gå vidare till Hopprep B. Du får med dig en övningsbank med avancerade tricks i såväl enkelrep som dubbelrep och chinese wheel.

Läs mer på länken om vad som ingår i kursen och vilka förkunskaper som krävs!

3-4 februari

Hopprep B

[Anmäl här](#)

Manlig Artistisk Gymnastik

Inom Manlig Artistisk Gymnastik arrangerar vi utbildning då det finns behov och önskemål från föreningar/kommittéer i Gymnastikförbundet Syd.

Kvinnlig Artistisk Gymnastik

Inom Kvinnlig Artistisk Gymnastik arrangerar vi utbildning då det finns behov och önskemål från föreningar/kommittéer i Gymnastikförbundet Syd.



Truppgymnastik

Truppgymnastik A

[Truppgymnastik A - Svenska Gymnastikförbundet](#)

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 både för att skapa varierad träning men också för att väva samman träningarna till en helhet för gruppen.

Läs mer på länken om vad som ingår i kursen och vilka förkunskaper som krävs!

6-7 januari	Truppgymnastik A	Anmäl här
9-10 mars	Truppgymnastik A	Anmäl här
23-24 mars	Truppgymnastik A	Anmäl här
13-14 april	Truppgymnastik A	Anmäl här
4-5 maj	Truppgymnastik A	Anmäl här

Arrangeras också på beställning i din förening – minimum 15 deltagare.
Samverka gärna med en närliggande förening.
Var ute minst 2 månader innan om du vill göra en beställning.

Truppgymnastik Redskap B

[Truppgymnastik redskap B - Svenska Gymnastikförbundet](#)

När du känner dig trygg med att lära ut övningarna på tumbling och trampett från kursen Truppgymnastik A, och vill lära dig om mer avancerade övningar, kan du gå vidare till Truppgymnastik redskap B introduceras du till skruvar, dubbla volter, whipback och förberedelser för dubbla volter över bordet. Läs mer på länken om vad som ingår i kursen och vilka förkunskaper som krävs!

3-4 februari	Truppgymnastik redskap B	Anmäl här
23-24 mars	Truppgymnastik redskap B	Anmäl här
4-5 maj	Truppgymnastik redskap B	Anmäl här

Truppgymnastik Redskap C

[Truppgymnastik redskap C - Svenska Gymnastikförbundet](#)

I kursen Truppgymnastik redskap C fortsätter du utveckla din kompetens inom dubbla volter, nu både framåt och bakåt och med skruvar. Du får också kunskap för att lära ut dubbla volter på bord. Läs mer på länken om vad som ingår i kursen och vilka förkunskaper som krävs!

20-21 januari	Truppgymnastik redskap C	Anmäl här
13-14 april	Truppgymnastik redskap C	Anmäl här

Truppgymnastik Redskap D

[Truppgymnastik redskap D - Svenska Gymnastikförbundet](#)

I kursen Truppgymnastik redskap D fortsätter du att bygga på de övningar du gått igenom i tidigare kurser. Kursen innehåller de mest avancerade övningar som tränas på idag på tumbling och trampett, såsom dubbla och trippla volter med multipla skruvar, både med och utan hoppbord. Läs mer på länken om vad som ingår i kursen och vilka förkunskaper som krävs!

Arrangeras hösten 2024!

Truppgymnastik Fristående B

[Truppgymnastik fristående B - Svenska Gymnastikförbundet](#)

I Truppgymnastik fristående B får du konkreta tips och verktyg för hur ett program kan skapas och tränas. Kursen ger dig inspiration och förslag på olika sätt att träna på koreografi och svårighetsmoment genom grundläggande rörelseskolning och rörelseskolningsprogram med fokus på olika svårighetsmoment. Du får också verktyg om hur sekvenser kan växa fram till en koreografi, och hur en koreografi kan anpassas och utvecklas.

9-10 mars	Truppgymnastik Fristående B	Anmäl här
-----------	-----------------------------	---------------------------

Truppgymnastik Fristående C

[Truppgymnastik fristående C - Svenska Gymnastikförbundet](#)

I kursen Truppgymnastik fristående C får du fördjupa din kunskap inom friständets alla delar. Kursen tar upp konkreta tips och förövningar för avancerade svårighetsmoment och vikten av att planera friständekoreografin taktiskt runt svårighetsmomenten. Du får förslag på hur du kan jobba vidare med koreografi och hur du kan förfina utförandet i både koreografin och svårighetsmoment. Kursen ger dig också förutsättningarna att skapa olika typer av rörelseskolningsprogram och verktyg för att arbeta med målsättningar och hur du kan lägga upp terminsplaneringen.

Arrangeras i Halmstad den 3-4 februari



Truppkurserna arrangeras också på beställning i din förening - minimum 15 deltagare.
Samverka gärna med en närliggande förening.
Var ute minst 2 månader innan om du vill göra en beställning.

PASSNINGSKURS – Trupp

Det finns många tränare som önskat att få lov att fördjupa sig lite i passningsteknik och har känt att detta saknas i många av de utbildningar som finns idag.

Patrick Dahl – har därför satt ihop en passningskurs i två delar:

Passning nivå A – rondat flickis, rondat flickis salto, salto, handvolt frivolt, frivolter på trampett.
Förkunskapskrav Truppgymnastik A

Vi kör denna utbildning lördagen den 9 mars kl. 9.00-12.00

[Anmäl här till Passningskurs nivå A](#)

Rytmask Gymnastik

Inom Rytmask Gymnastik arrangerar vi utbildning då det finns behov och önskemål från föreningar/kommittéer i Gymnastikförbundet Syd.

Aerobic gymnastics

Aerobic gymnastics

Våren 2024 kommer den nya utbildningen vara klar och arrangeras i Syd

Trampolin

Trampolin som hjälpredskap

[Trampolin som hjälpredskap - Svenska Gymnastikförbundet](#)

Trampolin som hjälpredskap passar tränare från alla verksamheter och öppnar upp möjligheten att nyttja trampolin som hjälpredskap fullt ut. Denna webbkurs fokuserar på att hantera trampolins egenskaper och ger dig som tränare behörighet att lära ut övningar på trampolinduken i kombination med den behörighet du skaffat dig för övningar genom verksamhetsspecifika kurser.

Digital kurs som görs enskilt på Gymnastikförbundets utbildningsportal

Inom Trampolin arrangerar vi övriga utbildning då det finns behov och önskemål från föreningar/kommittéer i Gymnastikförbundet Syd.

Gruppträning

Rörelse hela livet kommer att innehålla inspiration för alla gruppträningsledare. Denna inspirationsdag hålls den 27 januari på Lingvallen. [Se mer information här.](#)

[Anmäl här till rörelse hela livet!](#)

Inspiration hösten 2024 - Inspirationsledardag den 31 augusti på Lingvallen

Parkour

Parkour/Freerunning steg 1

[Parkour/Freerunning steg 1 - Svenska Gymnastikförbundet](#)

Den nya Parkour utbildningen väntas vara klar hösten 2024 och kommer då arrangeras på Lingvallen.

Domarkurser alla discipliner

Domarkurser planeras då det finns behov och önskemål från kommittéer i Gymnastikförbundet Syd.

13 januari Truppgymnastik – Steg 1

[Anmäl här](#)

19-21 januari Truppgymnastik - Steg 2

[Anmäl här](#)

BAS- programmet - ett gymnastiskt basträningsprogram

Gymnastikförbundet har tagit fram BAS-programmet, ett gymnastikspecifikt framtaget träningsprogram med 15 övningar i syfte att stärka balans, koordination, kontroll och styrka inom de vanligaste gymnastiska problemområden som våra duktiga medicinska resurser sett över tid i behandlingen av gymnaster.

[Här kan du ladda ner BAS-programmet och använda i din vardagliga träning.](#)



KONVERTERA KURS

[Klicka här för att komma till information om aktuella konverteringar:](#)

[Kvinnlig artistisk gymnastik](#)

Konvertering öppen från juni 2023

[Rytmisk gymnastik](#)

[Hopprep](#)

Konvertering öppen från 1 augusti 2022

[Träningslära och ledarskap ersätter Teori steg 1-3](#)

Konvertering öppen från 1 januari 2021

[Kurser i truppgymnastik](#)

Konvertering öppen från 1 augusti 2021



www.gymnastik.se/syd
syd@gymnastik.se
0431-20107



**SVENSK
GYMNASTIK**

Gymnastikförbundet
SYD 