



Gymnastikförbundets utbildningar

Trampolin och DMT

UTBILDNINGAR INOM

Trampolin och DMT

Utbildningsstegen - förkunskaper och progression

Utbildningsstegen visar vilka förkunskaper du behöver för att gå nästa kurs. Varje nivå av disciplinspecifik teknik- och metodikkurs (A-D, tidigare steg 1-4) har sina egna kurser inom träningslära och ledarskap, som förkunskapskrav. Var noga med att kontrollera vilka förkunskaper som behövs för den kursen du anmäler dig till.

Många av kurserna inom träningslära och ledarskap är webbkurser som genomförs på distans.

Anmälan till kurser sker via utbildningskalendern på gymnastik.se alternativt via din region.



D	🕒 25	Trampolin och DMT D	
	🕒 5	Idrottspsykologi	
C	🕒 20	Trampolin och DMT C	
	🕒 10	Biomekanik 	
B	🕒 20	Trampolin och DMT B	
	🕒 10	Gymnastikens ledarskap	🕒 10 Styrka, rörlighet och fysiologi 
A	🕒 20	Trampolin och DMT A	
	🕒 5	Åldersanpassad träning för barn och unga (eller för vuxna) 	
Grund	🕒 20	Gymnastikens baskurs - träning och tävling (eller gruppträning)	
	🕒 3	Intro Svensk Gymnastik 	



Grundkurser

Intro Svensk Gymnastik



Ett gemensamt förkunskapskrav för alla utbildningar inom Gymnastikförbundet är webbkursen *Intro Svensk Gymnastik*. Kursen behandlar gymnastikens ledarskap, rörelsemönster, uppförandekoden, utvecklingsmodellen och information om idrottsrörelsen. Samtliga ledare som bedriver verksamhet inom en av Gymnastikförbundets medlemsföreningar ska genomföra kursen samt följa och efterleva innehållet.

Intro Svensk Gymnastik hittar du i Utbildningsportalen och kan genomföras när du vill.

Gymnastikens baskurs - träning och tävling

Gymnastikens baskurs - träning och tävling har ca 45 kurstillfällen varje termin, över hela landet och är ett förkunskapskrav för många av Gymnastikförbundets övriga kurser. Kursen tar upp viktiga ämnen som gymnastikens ledarskap, trygga träningsmiljöer, rörelseförståelse, gymnastikens rörelsemönster, lektions-planering samt barn och ungdomars fysiska och mentala utveckling.

Här får du även med dig grunderna för att lära ut vanliga gymnastikövningar som kullerbytta, hjulning, ljushopp, handstående och landningar.

Alla aktuella kurstillfällen hittar du i utbildningskalendern.

Tips! Gymnastikförbundet erbjuder även fler grundkurser inom barn gymnastik, paragymnastik och gruppträning. Läs mer om utbildningarna på gymnastik.se/utbildning.



Träningsslära

Kurserna inom träningsslära berör ämnen som åldersanpassad träning, anatomi, fysiologi, biomekanik med mera. Alla kurserna är digitala webbkurser som du utför på egen hand i Utbildningsportalen.

Åldersanpassad träning för barn och unga



Kursen utgår från kunskapen om hur barn och ungas kroppar växer och hur det påverkar deras fysiska förmågor och motoriska färdigheter.

Kursen ligger som förkunskapskurs i kursblock A.

Styrka, rörlighet och fysiologi



Kursen utgår från den grundläggande träningssläran och ger dig grundläggande kunskaper om anatomi och fysiologi.

Kursen ligger som förkunskapskurs i kursblock B.

Biomekanik



Kursen *Biomekanik* utgår från hur olika fysiska lagar och krafter påverkar kroppens rörelser och hur du omsätter den kunskapen i ditt sätt att analysera och instruera aktiva.

Kursen ligger som förkunskapskurs i kursblock C.

Se fler kurser inom träningsslära under "Kurser i träningsslära" på gymnastik.se/utbildning.

Ledarskap

Kurserna i ledarskap riktar sig till ledare – även organisationsledare, som vill utveckla sitt ledarskap. Du får lära dig bland annat om motivation, din roll som ledare, idrottspsykologi och mycket mer.

Gymnastikens ledarskap

Kursen tar avstamp i trygga och tydliga lärandemiljöer och de aktivas inre motivation. Här utvecklar du ditt eget ledarskap genom reflektion och diskussion med andra deltagare. Finns som fysisk eller digital utbildarledd kurs.

Kursen ligger som förkunskapskurs i kursblock B.

Idrottspsykologi



Idrottspsykologi fokuserar på att upprätthålla och utveckla självförtroende, reglera spänningsnivå, koncentration och mentala föreställningar. Digital utbildarledd kurs.

Kursen ligger som förkunskapskurs i kursblock D.

Se fler kurser inom Ledarskap under "Ledarskapskurser" på gymnastik.se/utbildning.



Teknik och metodik

I teknik- och metodikkurserna inom trampolin och DMT utvecklar du ditt ledarskap och fördjupar dina kunskaper i trampolinhoppning. Fokus ligger på trampolinen med inslag av DMT, i alla kurserna.

Kurserna *Trampolin och DMT A och B* lanseras augusti 2024, *C* och *D* kursen lanseras januari 2025. Aktuella kurstillfällen hittar du i utbildningskalendern alternativt kontakta din region.

Trampolin och DMT A

Trampolin och DMT A är den grundläggande kursen för dig som är eller vill bli tränare inom trampolin och DMT, där du får lära dig grunden för trampolinhoppning. Det goda ledarskapet genomsyrar hela kursen och guidar dig i hur du kan träna gymnaster på nybörjarnivå oavsett ålder. Stor vikt läggs på säkerheten i hallen och hur redskapen används.

Kursen fokuserar på övningar på trampolin till och med barani och helskruv men de flesta övningarna körs även på DMT och har liknande teknik och metodik på de båda redskapen.

Trampolin och DMT B

Trampolin och DMT B är kursen för dig som vill utvecklas som tränare och lära dig mer avancerade övningar samt få en större förståelse för fysisk preparation och en god träningsplanering. Stor vikt läggs vid teknik och metodik för optimal inläring av övningar på trampolin med inslag av DMT.

Kursen ger behörighet för övningar till och med dubbelvolter framåt med halvskruv och dubbelvolter bakåt utan skruv.



Trampolin och DMT C

Trampolin och DMT C är för dig som är tränare på högre nivå och som vill utveckla ditt ledarskap, ditt tekniska kunnande samt fördjupa kunskapen om fysisk preparation och periodisering av träningsperioder.

Du får kunskap för att kunna lära ut övningar och kombinationer upp till och med full half, half rudy och full full på ett säkert och tekniskt korrekt sätt.

Trampolin och DMT D

Trampolin och DMT D är för dig som vill ta ditt ledarskap vidare och bli tränare på högsta nationella nivå. Med kunskap inom idrottspsykologi, tillämpad biomekanik och teknik för de mest avancerade övningarna får du en bra grund för att kunna vara tränare för gymnaster med hög träningsintensitet och högt uttalade mål med sin träning. Kursen lägger även vikt på diskussioner och erfarenhetsutbyte där ni pratar om hur grenarna har utvecklats och hur du som tränare bäst förbereder dig för framtiden.

Kursen ger behörighet för samtliga övningar som genomförs på trampolin och DMT.

Rekommenderade kurser

Hopprep A



Komplettera dina träningar med hopprepsövningar. I *Hopprep A* som är en digital webbkurs får du grundläggande kunskap om hur du kan använda hopprep för att träna spänst, motorik och kondition på ett roligt sätt.

Domarkurser

Gymnastikförbundet arrangerar domarutbildningar inom de olika tävlingsdisciplinerna. Kurserna inom Trampolin och DMT är uppdelade på regionsdomare och förbundsdomare. Gemensamt förkunskapskrav för alla domarkurser är *Intro Svensk Gymnastik*.

Aktuella kurstillfällen hittar du i utbildningskalendern alternativt kontakta din region.

Trampolin och DMT - Regionsdomare

Kursen fokuserar på enklare bedömning inom trampolin och DMT, efter genomförd kurs med godkänt kursresultat får du döma tävlingar på regional nivå.

Trampolin och DMT - Förbundsdomare

Förbundsdomarkurserna i trampolin följer den olympiska cykeln (fyraårsperioder); med kurser för nya domare år 1 och 3 på cykeln. Vid årsskiftet efter sommar-OS byts regelverket, Code of Point, varpå samtliga befintliga domare skall omlicensera sig.

Förbundsdomarkurserna är uppdelade på tre separata kurser som omfattar de olika delmomenten; stildomare, svårighetsdomare och huvuddomare.

Konvertering

I takt med att Gymnastikförbundet tar fram nya kurser i de olika disciplinerna sker också en konvertering från det gamla till det nya utbildningssystemet. Kurserna *Trampolin steg 1-4* utgår och ersätts av *Trampolin och DMT A-D* vilket medför möjligheten att tillgodoräkna sig de kurser man gått sen tidigare och därmed behålla sin behörighet och gå vidare i utbildningsstegen.

Förutsättningar konvertering

För att tillgodoräkna sig sina tidigare kurser behöver förkunskapskraven för aktuell teknik- och metodikkurs vara genomförda. Under 2021 ersattes teorikurserna, *Teori steg 1-3*, av nya kurser inom träningslära och ledarskap. Har du gått *Teori steg 1-3* kan dessa konverteras till vissa av kurserna inom träningslära och ledarskap. Läs mer om konverteringen av teorikurserna på gymnastik.se/utbildning/utbildningsrevisionen "Konvertera kurs".

Då grenen DMT är en del av innehållet i de nya kurserna kommer alla som konverterar få tillgång till materialet för aktuell kurs och förväntas läsa in detta för godkänd konvertering.

I samband med registrering till konvertering av *Trampolin och DMT A, B och C* skickas ett kompletteringsmaterial ut (då innehållet och övningarna i de nya kurserna sträcker sig längre än tidigare kurser) där egen inläsning är obligatorisk för godkänd konvertering.

Registrera din konvertering

För att rätt uppgifter ska synas i systemet registrerar du din högsta godkända stegkurs, har du t.ex. gått *Trampolin steg 2* konverterar du till *Trampolin och DMT B*.

Du hittar registreringslänkar för konverteringen på gymnastik.se/utbildning/utbildningsrevisionen under "Konvertera kurs".



Konverteringsnyckel

Jag har gått:	Jag kan konvertera till:	Förkunskapskrav (kurser som ska vara genomförda för godkänd konvertering)
Trampolin steg 1	Trampolin och DMT A	<ul style="list-style-type: none">• Intro Svensk Gymnastik• Gymnastikens baskurs - träning och tävling (eller gruppträning) även äldre baskurs är giltig• Åldersanpassad träning för barn och unga (eller vuxna)• Inläsning av kompletteringsmaterial + material om DMT
Trampolin steg 2	Trampolin och DMT B	<ul style="list-style-type: none">• Trampolin steg 1 + samtliga förkunskapskurser i kursblock Grund och A i stegen• Gymnastikens ledarskap (kan konverteras från Teori steg 1)• Styrka, rörlighet och fysiologi (kan konverteras från Teori steg 1)• Inläsning av kompletteringsmaterial + material om DMT
Trampolin steg 3	Trampolin och DMT C	<ul style="list-style-type: none">• Trampolin steg 1 och 2 + samtliga förkunskapskurser i kursblock Grund, A och B i stegen• Biomekanik (kan konverteras från Teori steg 2)• Inläsning av kompletteringsmaterial + material om DMT
Trampolin steg 4	Ingen konvertering	<ul style="list-style-type: none">• Du behöver gå Trampolin och DMT D för att uppdatera din behörighet på denna nivå

Frågor? Har du frågor angående konverteringen hör av dig till konverterakurs@gymnastik.se

