Utbildningar hösten/vintern 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 utveckla sin inre motivation och självständighet.

Gymnastikens ledarskap	21 september	digital	Anmäl här
Gymnastikens ledarskap	26 oktober	digital	Anmäl här
Gymnastikens ledarskap	16 november	digital	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 Gymnastikförbundets olika verksamheter.
Kursen tar upp ämnen som att upprätthålla och utveckla självförtroende, oro, reglera spänningsnivån 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 i Syd under våren 2025

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 Tävling

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.

Gymnastikens Baskurs Träning och Tävling	17-18 augusti	Landskrona	Anmäl här
Gymnastikens Baskurs Träning och Tävling	24-25 augusti	Lingvallen	Anmäl här
Gymnastikens Baskurs Träning och Tävling	12-13 oktober	Lingvallen	Anmäl här
Gymnastikens Baskurs Träning och Tävling	2-3 november	Lingvallen	Anmäl här
Gymnastikens Baskurs Träning och Tävling	30 nov - 1 dec	Lingvallen	Anmäl här

---

Gymnastikens Baskurs Gruppträning

Gymnastikens baskurs - gruppträning | Svenska Gymnastikförbundet – NY UTBILDNING!
Gymnastikens baskurs - gruppträning är för dig som är, eller vill bli, gruppträningsinstruktör 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 gruppträningsinstruktör: allt från anatomi och teknik i vanliga rörelser inom gruppträning, till musikanvändning och ledarskap.

Gymnastikens Baskurs -gruppträning	26-27 oktober	Lingvallen	Anmäl här

Nu finns projektstöd att söka för motionsgymnastiken + 65 | Svenska Gymnastikförbundet

Barnkurser

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.

Bamsegympa	10 november	Lingvallen	Anmäl här

Barngymnastik – leka och lära

Barngymnastik - leka och lära - Svenska Gymnastikförbundet **- 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 familjegympa. Kursen genomsyras 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.

Barngymnastik – leka och lära	9 november	Lingvallen	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 glädjefyllda 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.

Barngymnastik -variera och utmana	19-20 oktober	Lingvallen	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.

Gruppträning inspiration

Inspirationsdag – Gruppträning den 8 september lingvallen Anmäl här

En dag med ett brett, varierat och lockande utbud inom gruppträning!
Programmet är inte helt klart ännu men det kommer inom kort. D

Du hittar programmet till inspirationsdagen här

Paragymnastik - Alla Kan Gympa kurser

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.

Paragymnastik Alla Kan Gympa 16-17 november Lingvallen Anmäl här

Vill du starta upp Alla Kan Gympa grupper i din förening
kan du får hjälp och tips av oss! Mejla till syd@gymnastik.se

Hoppreps kurser

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!

Arrangeras i Syd under vårterminen 2025

Truppgymnastik kurser

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!

Truppgymnastik A	7-8 sept	Lingvallen	Anmäl här
Truppgymnastik A	19-20 okt	Lingvallen	Anmäl här
Truppgymnastik A	9-10 nov	Lingvallen	Anmäl här
Truppgymnastik A	23-24 nov	Lingvallen	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!

Truppgymnastik redskap B	24-25 aug	Lingvallen	Anmäl här
Truppgymnastik redskap B	19-20 okt	Lingvallen	Anmäl här
Truppgymnastik redskap B	9-10 nov	Lingvallen	Anmäl här
Truppgymnastik redskap B	30 nov - 1 dec	Lingvallen	Anmäl här

Truppgymnastik Redskap C1

Truppgymnastik redskap C1/C2 - Svenska Gymnastikförbundet
I kursen Truppgymnastik redskap C fortsätter du utveckla din kompetens inom dubbla volter, nu både framåt och bakåt och med och utan skruvar. Du får också kunskap för att lära ut dubbla volter på bord.
Truppgymnastik redskap C1 ökar din kunskap enligt progression för att kunna bedriva smart och säker träning.

Under C1 får du behörighet att lära ut:
Dubbelsalto
Dubbelfrivolt till stå i olika positioner
Dubbelfrivolt 180° skruv i olika positioner
Tsukahara på bord
Överslag volt på bord
Överslag volt 180° skruv på bord

Truppgymnastik redskap C1	7 sept	Lingvallen	Anmäl här
Truppgymnastik redskap C1	12 okt	Lingvallen	Anmäl här
Truppgymnastik redskap C1	27 okt	Lingvallen	Anmäl här
Truppgymnastik redskap C1	23 nov	Lingvallen	Anmäl här

Truppgymnastik Redskap C2

Truppgymnastik redskap C1/C2 - Svenska Gymnastikförbundet
I kursen Truppgymnastik redskap C fortsätter du utveckla din kompetens inom dubbla volter, nu både framåt och bakåt och med och utan skruvar.
I Truppgymnastik Redskap C2 ingår än mer avancerade övningar och mer fördjupad kunskap i Biomekanik och ledarskap.

Under kursen Truppgymnastik Redskap C2 får du behörighet att lära ut:
Dubbelsalto i transition
Dubbelsalto 360°
Dubbel frivolt 540°
Dubbel frivolt 900°
Tsukahara 360° på bord
Kasamatsu på bord
Överslag volt 540° på bord

Truppgymnastik redskap C2	8 sept	Lingvallen	Anmäl här
Truppgymnastik redskap C2	13 okt	Lingvallen	Anmäl här
Truppgymnastik redskap C2	24 nov	Lingvallen	Anmäl här

Truppgymnastik Redskap D1

Truppgymnastik redskap D1/D2 | 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.

Under kursen Truppgymnastik Redskap D1 får du behörighet att lära ut:
Dubbelsalto med multipla skruvar
Dubbel frivolt med multipla skruvar
Överslag volt med multipla skruvar på bord
Tsukahara 720o och Kasamatsu 360o på bord
Trippel frivolt till rygg
Trippel frivolt 180o (endast grupperad)

Truppgymnastik redskap D1	3 aug	Lingvallen	Anmäl här

Truppgymnastik Redskap D2

Truppgymnastik redskap D1/D2 | Svenska Gymnastikförbundet
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. Under kursen får du även ta del av material om och delta i diskussioner kring hur truppgymnastiken har utvecklats och hur du som tränare bäst förbereder dig för framtiden.

Under kursen Truppgymnastik Redskap D2 får du behörighet att lära ut:
Överslag dubbelvolt med skruv på bord
Dubbel Tsukahara och dubbel Tsukahara med skruv på bord
Trippel frivolt med skruv
Trippelsalto
Trippelsalto med skruv
Kvadrupel frivolt med skruv
Dubbelsalto med skruv i transition
Trippelsalto i transition

Truppgymnastik redskap D2	4 aug	Lingvallen	Anmäl här

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.

Truppgymnastik Fristående B	12-13 okt	Lingvallen	Anmäl här

Truppgymnastik Fristående C

Truppgymnastik fristående C - Svenska Gymnastikförbundet
I kursen Truppgymnastik fristående C får du fördjupa din kunskap inom friståendets alla delar. Kursen tar upp konkreta tips och förövningar för avancerade svårighetsmoment och vikten av att planera fristående-koreografin 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 ej i Syd under året

Passningskurs

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 B- rondat flickis salto med skruv, passning i dubbelvolter på trampett/trampolin, förövningspass i tzukahara. Förkunskapskrav Truppgymnastik Redskap B

Truppgymnastik Passningskurs B	27 okt	Lingvallen	Anmäl här

Skulle du vilja ha passningskurs i din förening? Hör i så fall av dig till syd@gymnastik.se

---

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.

Kvinnlig Artistisk Gymnastik kurser

Kvinnlig atistisk gymnastik A

Kvinnlig artistisk gymnastik A | Svenska Gymnastikförbundet

Kvinnlig artistisk gymnastik A är den grundläggande kursen för dig som är eller vill bli tränare inom kvinnlig artistisk gymnastik. Det goda ledarskapet med gymnastens inre driv som utgångspunkt genomsyrar hela kursen och guidar dig i hur du kan träna gymnaster på nybörjarnivå oavsett ålder.

I Kvinnlig artistisk gymnastik A ingår följande övningar:
Fristående: handstående, kullerbytta, hjulning, brytning till handstående, brygga bakåt, brygga framåt, tic-tac, rondat, flickis, handvolt, förberedelse för fria volter, piruett 180°, grenhopp, spagathopp, fouettéhopp, lantmätarhopp, sissonehopp.
Bom: handstående, stå i brygga, brytning, kullerbytta framåt, kullerbytta bakåt, avhopp bom.
Barr: grundövningar, vipp, hjulomsväng, överkast, kipp, pendling, fotavhopp, förberedelse engelsman.
Hopp: hoppet olika faser, ljushopp, katthopp, kullerbytta till mattberg, överslag till rygg, frivolt hoppa bakåt

Kvinnlig artistisk gymnastik A	31 aug-1 sept	Malmö	Anmäl här

Manlig Artistisk Gymnastik kurser

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

Rytmisk Gymnastik kurser

Rytmisk Gymnastik B

Rytmisk gymnastik B | Svenska Gymnastikförbundet

I Rytmisk gymnastik B får du möjlighet att fördjupa dina kunskaper i redskapsteknik och fysisk prepartion samtidigt som du får grundläggande kunskap kring koreografi, artisteri och musikteori. Kursen bygger vidare på biomekaniken, kroppssvårigheterna och balettprogrammen från A-kursen och du kommer även få en introduktion om samarbeten och byten till trupp, trio och duo.
Rytmisk gymnastik B ökar din kunskap för att kunna bedriva smart och säker träning med fokus på rörlighet och styrka och möjligheten att fortsätta utveckla ditt ledarskap.

Rytmisk Gymnastik B	10-11 aug	Lingvallen	Anmäl här

Rytmisk gymnastik C

Rytmisk gymnastik C kommer att arrangeras den 7-8 december på Lingvallen. Då kursen inte är helt färdig än ligger den inte ute för anmälan men från den 1 september skall det gå att anmäla sig till den.

Aerobic gymnastics kurser

Aerobic Gymnastics B

Aerobic gymnastics B | Svenska Gymnastikförbundet

Aerobic gymnastics B bygger vidare på de grundläggande kunskaperna du fått med dig från A-kursen. Denna kurs är till för dig som tränar gymnaster på högre nivå inom aerobic gymnastics och som vill lära dig om mer avancerade övningar samt få större förståelse för vikten av fysisk preparation och en genomtänkt träningsplanering. Du får lära dig om de mer avancerade svårigheterna som används inom aerobic gymnastics samt verktyg för att arbeta med progressionen för dessa. Kursen bygger vidare på hur rutiner skapas och koreograferas men även hur de kan anpassas och utvecklas till gymnasten. Stor vikt läggs vid att bedriva smart och säker träning samtidigt som du fortsätter att utveckla ditt ledarskap med respekt för gymnastens integritet och egen inre motivation.

Aerobic gymnastics B	5-6 okt	Lingvallen	Anmäl här

Trampolin kurser

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 trampolinens 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.

Parkour och Trickning kurser

Parkour och tricking A

Parkour och tricking A | Svenska Gymnastikförbundet

Parkour och tricking A ger en god grund för dig som är tränare inom verksamheten parkour och tricking. Det goda ledarskapet med utövarens inre driv är utgångspunkten i utbildningen och du får tips och råd på hur du kan möta utövarna. I kursen får du ta del av disciplinens historia och utveckling. Du får grundläggande kunskap om övningar inom parkour, så som exempelvis lazy, kong, wall run och back flip.
Kursen tar vid där kurserna Gymnastikens baskurs – träning och tävling och Åldersanpassad träning för barn och unga eller för vuxna slutade; med utgångspunkt i gymnastikens rörelsemönster, Athlete Centered Coaching och Self Determination Theory.

Kursen ger dig behörighet att lära ut:
Övningar till och med enkelvolt med 180° skruv

Parkour och Tricking A	23 nov	Lingvallen	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.

RF SISU Skåne kurser

RF SISU Skåne erbjuder många utbildningar som ni kan använda i era föreningar. Det kan vara bra inspiration och fortbildning.
Vill du veta mer hittar du information på www.rfsisu.se/skane

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

SVENSK GYMNASTIK

Gymnastikförbundet SYD