

## PASSBESKRIVNING RÖRELSE HELA LIVET I VÄST 2020

### GRUPPTRÄNING BLÅA SPÅRET

Här får du 4 olika pass innehållande sittgymna, lättgymna, medelgymna och yoga.  
Passar ledare för grupper med vuxna och seniorer.  
Kiyo Ljungberg från Göteborg håller i alla pass



### GRUPPTRÄNING GULA SPÅRET "LÄTTSAM TRÄNING"

Gymnastikförbundet har tillsammans med Korpen och PRO gjort ett material speciellt riktat mot dej som Seniorledare.  
Det heter "Lättsam träning" och visas här av Irene Smuelsson och Tina Froh från Svenska Gymnastikförbundet.  
Programmet i sin helhet innehåller 5 pass och under Rörelsedagen får du känna på 4 av dem.  
Du får också tillfälle att köpa materialet för 299:- mot ordinarie 325:-  
Väljer du att gå detta spår skall du uppge detta vid anmälan.

**PRO**

**SISU**  
Idrottsböcker

**KORPEN**



## **BARN OCH UNGDOM**

### **PASSNING**

Här får du en genomgång och tips på hur man passar och gör uppställningar för många grundövningar. Kullerbytta, hjulning, handvolt samt lättare hopp på plint och trampett.



### **ALLA KAN GYMPA**

Tips på hur du har träning för barn med olika funktionsnedsättningar. Grundmotorik,koordination,styrka och vad du skall tänka på när det gäller att träna denna målgrupp.

### **BARNGYMNASTIK YNGRE-LEKA OCH LÄRA**

Detta är en ny utbildning från Svenska Gymnastikförbundet som lanseras hösten 2020. Gäller för ledare som har barn upp till 6 år och idag får du en försmak med rörelseglädje genom lekar, dans och redskapsbanor.

### **BARNGYMNASTIK ÄLDRE-VARIERA OCH UTMANA**

Ytterligare en ny kurs med lansering hösten 20 men för dej som har gymnaster som är 7 -12 år. Här hittar ni tips på cirkus, trampett, satsbräda, handvolt, flickis och styrka. Idag kommer ett smörgåsbord av en del av detta.

## TRUPP

### STYRKA

Vad är bra styrketräning för en truppgymnast?  
Och finns det kanske andra övningar än bara situps  
och tåhävningar?  
Idag får du lite andra förslag

### GYMNASTISKA HOPP OCH PIRUETTER

För att få hopp och piruetter godkända på tävling  
krävs det mycket träning.  
Här kommer tips på förövningar för att nå färdiga  
och godkända moment.



### TRAMPETT - VOLTER OCH SKRUVAR

Mycket uppbyggnader och förövningar för att nå  
volter med och utan skruvar.  
Speciellt bra nu i Coronatider då bara säkerhetspass tillåts.

### TUMBLING - VOLTER FRAM OCH BAK

Tips på hur du gör för att lära dina gymnaster att kunna  
volta både framåt och bakåt.  
Förövningar, uppbyggnader mot klar övning.

