

INBJUDAN TILL INSPIRATIONSKURSER I FRISTÅENDE

Smarta fristående i övergångsfasen samt
Bygg ditt fristående och maxa dina friståendeövningar

Gymnastikförbundet Öst och Sistep bjuder in till två inspirationsutbildningar inom fristående!

"Sistep står för Sis (syster) och step (danssteg) och är precis vad det låter: två systrar som gillar att dansa! Vi har tränat trupp gymnastik sedan vi var små och fastnade tidigt för grenen Fristående. Fristående är nämligen enligt oss den perfekta kombinationen av musik, gemenskap och gymnastik!

Under de senare åren har vi låtit vår största hobby bli vår profession och numera hjälper vi många föreningar med friständekoreografi. Vi vill därför under dessa två inspirationstillfällen berätta allt vi lärt oss fram till idag gällande friständekoreografi, träningsupplägg, friståendebedömning och andra tips och råd. Hoppas vi ses i höst!"

/ Ebba och Olivia



Smarta fristående i övergångsfasen

Hur skapar vi ett fristående som ska fungera för olika nivåer? Hur behandlar vi övergångsfasen mellan nivå 7 och 6, som på många sätt är klurig att hantera? I denna kurs går vi igenom hur man bygger ett fristående i sex steg. Vi ger er våra bästa tips gällande val av musik, formationer, svårigheter och koreografi. Efter denna förmiddag är du redo att skapa ett eget fristående som dina gymnaster kommer älska!

FÖR VEM?	För ledare på nivå åtta till sex som strävar efter ett fristående på högre nivå.
NÄR?	Lördagen den 12 september, 09:00 – 13:00
VAR?	GIH, Spegelsalen
KOSTNAD?	850 kr
ANMÄLAN:	Klicka här!

Bygg ditt fristående och maxa dina friståendeövningar

Under denna kurs fokuserar vi på att bygga fristående för nivå fem till tre. Vad innebär egentligen förbindelser, övningsval och smidiga förflyttningar? Vi går även in på hur man skapar inspirerande och effektiva friståendeövningar, bland annat genom att planera upp tränings- och tävlingsperiod, ordna svårighetstester och lära sig friståndets yin och yang. Efter denna eftermiddag har du med dig redskap för att skapa roliga friståendeövningar och är du redo att själv bygga ett fristående!

FÖR VEM?	Ledare på nivå fem till tre som vill bygga ett fristående och skapa inspirerande friståendeövningar.
NÄR?	Lördagen den 12 september, 14:00 – 18:30
VAR?	GIH, Spegelsalen
KOSTNAD?	850 kr
ANMÄLAN:	Klicka här!

Har du frågor är du välkommen att kontakta GF Östs kansli på ost@gymnastik.se