


Utbildning sommaren/hösten 2022

Välkomna till sommaren och höstens utbildningar!

I detta häfte har vi samlat allt som är viktigt att känna till om utbildningar. Inom kort kommer vi alla säkert ha lärt oss det "nya" utbildningssystemet men fram till dess kan det vara bra att använda sig av detta lilla facit!

Tänk på att planera in era kommande utbildningar väl så ni hinner uppfylla förkunskapskraven i god tid.



SVENSK
GYMNASTIK

Gymnastikförbundet 
SYD

syd@gymnastik.se - 0431-20107
www.gymnastik.se/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	03-sep	digital	Anmäl här
Gymnastikens ledarskap	15-okt	digital	Anmäl här
Gymnastikens ledarskap	12-nov	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 spänningnivån 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.

Idrottspsykologi	22-okt	digital	Anmäl här
------------------	--------	---------	---------------------------

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.



Ledarskurskurser

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.

Gymnastikens Baskurs Träning och Tävlning 23-24 juli	Lingvallen	Anmäl här
Gymnastikens Baskurs Träning och Tävlning 20-21 augusti	Lingvallen	Anmäl här
Gymnastikens Baskurs Träning och Tävlning 17-18 sept	Lingvallen	Anmäl här
Gymnastikens Baskurs Träning och Tävlning 22-23 oktober	Lingvallen	Anmäl här
Gymnastikens Baskurs Träning och Tävlning 12-13 november	Lingvallen	Anmäl här

Baskurs Gruppträning

[Baskurs Gruppträning - Svenska Gymnastikförbundet](#)

Baskurs Gruppträning ger dig grunden för att bli gruppträningsinstruktör. Utbildningen fokuserar på ledarskap, anatomi, fysiologi, rörelseskolning och musikanalys – viktiga grundfundament i din roll som gruppträningsinstruktör.

Arrangeras ej av GF Syd under hösten

Barn

Bamsegympa

[Bamsegympa - Svenska Gymnastikförbundet](#)

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 av gymnastik behövs, perfekt för föräldrar som vill bli ledare. Utbildningsmaterialet innehåller allt du behöver för att starta en Bamsegympa-grupp direkt efter utbildningen.

Bamsegympa Grund 25-sep Lingvallen [Anmäl här](#)

Barngymnastik – Leka och lära

[Barngymnastik - leka och lära - Svenska Gymnastikförbundet](#)

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 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.

Barngymnastik leka lära 24-sep Lingvallen [Anmäl här](#)

Barngymnastik – 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 inklusive passningsteknik.

Barngymnastik variera utmana 1-2 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.

Inspirationsutbildningar

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.

Unga ledare

Inspirationskurs – Unga ledare

För ledare som inte är tillräckligt gamla för att gå Baskursen arrangerar vi en inspirationskurs i ledarskap och redskapsgymnastik.

Inspiration Unga ledare 24 september Lingvallen [Anmäl här](#)

Arrangeras också på beställning i din förening – minimum 10 deltagare.

Alla Kan Gympa

Alla Kan Gympa

[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.

Alla Kan Gympa 24-25 september Lingvallen [Anmäl här](#)

Vill du starta upp Alla Kan Gympa grupper i din förening kan du få hjälp och tips av oss!

Hopprep

Hopprep A

Ny kurs! Lanseras augusti 2022

Hopprep A är den 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. Går ej att anmäla sig till förrän i augusti 2022.

Hopprep B

[Hopprep B - Svenska Gymnastikförbundet](#)

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!

Hopprep B 22-23 oktober Lingvallen [Anmäl här](#)



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!

Truppgymnastik A	9-10 juli	fullbokad
Truppgymnastik A	20-21 augusti	fullbokad
Truppgymnastik A	17-18 sep	Anmäl här
Truppgymnastik A	22-23 oktober	Anmäl här
Truppgymnastik A	12-13 november	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 B	9-10 juli	Anmäl här
Truppgymnastik B	20-21 augusti	Anmäl här
Truppgymnastik B	22-23 oktober	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!

Truppgymnastik C	24-25 september	Lingvallen	Anmäl här
Truppgymnastik C	26-27 november	Lingvallen	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!

Truppgymnastik D	17-18 december	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	17-18 september	Lingvallen	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 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.

Truppgymnastik Fristående C	12-13 november	Lingvallen	Anmäl här
-----------------------------	----------------	------------	---------------------------

Gruppträning

Kommer nya utbildningar – under hösten har vi valt att endast arrangera

Högintensiva Intervallpass

[HIIT - Svenska Gymnastikförbundet](#)

HIIT-passen är högintensiva intervallpass i 30-minutersformat eller längre som innehåller begreppen HIIT strength/styrka, HIIT cardio/puls, HIIT plyo/spänst och HIIT core. Under denna utbildning lär du dig att utforma och leda korta och effektiva träningspass. Räkna med en intensiv och svettig utbildning.

HIIT	3-4 sept	Lingvallen	Anmäl här
------	----------	------------	---------------------------

Manlig Artistisk Gymnastik

Manlig AG Steg 1

[Manlig AG Steg 1 - Svenska Gymnastikförbundet](#)

Utbildningen är både teoretisk och praktisk. Den teoretiska delen innehåller grundläggande träningsplanering, anatomi, pedagogik, genomgång av tävlingsprogram och testprogram. För fristående ingår frivolt och salto. För bygelhäst ingår krets och sving. För ringar ingår sving. För hopp ingår överslag och yurchenko. För barr ingår häng sving i stöd. För räck ingår sving med vändningar och volt bakåt sträckt (engelsman). För trampolin som hjälpreddskap ingår volt framåt och bakåt. Utbildningen ger behörighet för Ettans och Tvåans program.

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

Manlig Artistisk Gymnastik steg 1	16-17 juli	Lingvallen	Anmäl här
-----------------------------------	------------	------------	---------------------------

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 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

Trampolin Steg 1

[Steg 1 - Svenska Gymnastikförbundet](#)

I steg 1 byggs grunden för bra trampolinhoppning; det viktigaste arbetet kopplat till logisk stegring och att alla övningar sedan bygger på varandra, som motoriska legoklossar. Du får med dig förslag till kombinationer, lekar samt färdiga lektionsupplägg. Utbildningen sträcker sig till och med flyng (volt till rygg), pikerad frivolt samt grupperad salto och barany (volt med halvskruv).

Trampolin Steg 1 10-11 september Stehag [Anmäl här](#)



Kvinnlig Artistisk Gymnastik

Rytmisk Gymnastik

Aerobic gymnastics

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

Parkour

Vi hoppas att kunna arrangera Steg 1 och Steg 2 i PKTR under hösten men som läget är just nu har vi inga utbildningar. Återkommer så snart vi vet mer!



Domarkurser

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

Planerade domarkurser Trupp

Truppgymnastik Steg 1 03-sep Lingvallen [Anmäl här](#)

Truppgymnastik intro Nat BR 04-sep Lingvallen [Anmäl här](#)

Truppgymnastik Steg 2 23-25 sept Lingvallen [Anmäl här](#)



 **SVENSK
GYMNASTIK**
Gymnastikförbundet 
SYD

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