



ALLA KAN GYMPA

Att leda gymnastik med deltagare som har en funktionsnedsättning

Vill du skapa rörelseglädje för fler och leda gymnastik för personer med funktionsnedsättning? I denna kurs lär vi oss anpassningar av övningar, att göra en bra planering och att anpassa vårt ledarskap efter deltagarnas olika behov och förutsättningar. Vi provar olika typer av gymnastik och går igenom hur vi kan förenkla och utmana.

OMFATTNING

20 lektioner a 45 minuter
varav 4 lektionstimmar självstudier
inför träffen



4



16

FÖRKUNSKAPSKRAV

Baskurs barn och ungdom

KURSPLAN

Under kursen går vi igenom vad alla kan gympa är och hur du som ledare kan anpassa såväl övningar som ditt ledarskap. Vi pratar om olika funktionsnedsättningar och ger dig kunskaper kring bemötande och ledarskap. Vi går igenom lektionsplanering och hur man skapar inkludering och integration för deltagarna. Du får stations- och lektionsförslag inspirerade av flera olika gymnastikdiscipliner, som parkour, trampolin och redskaps-gymnastik.

Efter kursen kommer du vara redo att leda gymnastik för personer med funktionsnedsättning. Du kanske är eller vill bli ledare för en alla kan gympa-grupp eller så vill du inkludera deltagare med funktionsnedsättning i en grupp öppen för alla. Lär dig mer och välkomna fler!

Se hela kursplanen

Kursmaterialet finns att köpa på
www.sisuidrottsbokhandeln.se/gymnastik

SE AKTUELLA DATUM OCH
ANMÄL DIG HÄR

Kursmaterialet kommer finnas på
webben.



Symbolförklaring:



Självstudier



Fysisk träff

16

Antal lektionstimmar