



Gymnastikförbundets utbildningar

Barn och ungdom

UTBILDNINGAR INOM

Barn- och ungdomsgymnastik

Gymnastikförbundets utbildningar sätter rörelse och ledarskap i centrum. De grundar sig på kunskap, är pedagogiska och lockar fram lusten att leda.

Utbildningarna inom barn- och ungdomsgymnastiken lägger grunden för rörelse hela livet där du som ledare får verktyg för att lära ut de viktiga grundmotoriska färdigheterna. Anmälan till kurserna sker via utbildningskalendern på gymnastik.se alternativt via region.

Grundutbildningar

Intro Svensk Gymnastik



Webbkursen *Intro Svensk Gymnastik* behandlar gymnastikens ledarskap, rörelsemönster, uppförandekoden, utvecklingsmodellen och information om idrottsrörelsen. Samtliga ledare som bedriver verksamhet inom en av Gymnastikförbundets medlemsföreningar ska genomföra kursen samt följa och efterleva innehållet.

Intro Svensk Gymnastik hittar du i Utbildningsportalen och kan genomföras när du vill.



Gymnastikens baskurs - träning och tävling

Gymnastikens baskurs - träning och tävling är kursen för dig som är ledare för utövare i alla åldrar och verksamheter inom gymnastiken. Kursen har ca 45 kurstillfällen varje termin, över hela landet och är ett förkunskapskrav för många av Gymnastikförbundets disciplinspecifika kurser.

Kursen tar upp viktiga ämnen som gymnastikens ledarskap, trygga träningsmiljöer, rörelseförståelse, gymnastikens rörelsemönster, lektionsplanering samt barn och ungdomars fysiska och mentala utveckling.

Här får du även med dig grunderna för att lära ut vanliga gymnastikövningar som kullerbytta, hjulning, ljushopp, handstående och landningar.

Åldersgräns: Från det år deltagaren fyller 15 år.



Bamsegympa

Det är snabbt och lätt att dra igång *Bamsegympa* i föreningen och det lockar både nya barn och ledare. 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 Bamsegympa-ledare. Ingen erfarenhet av gymnastik behövs, perfekt för föräldrar som vill bli ledare.

Åldersgräns: Från det år deltagaren fyller 15 år, deltagare som vill bli hjälpledare får gå kursen från det år de fyller 13.

Barngymnastik - leka och lära

Kursen lägger grunden för rörelse hela livet och riktar sig till dig som är ledare för barn på grundnivå. Här får du som ledare 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.

När barnen är små är det viktigt att de får möjlighet att utveckla och träna sin grundmotorik, det gör vi i spännande redskapsbanor med olika teman. Genom rim, rytm, ramsor och sång tränar barnen sin språkliga medvetenhet vilket kan lägga grunden för läs- och skrivutvecklingen. I avsnittet om dans lär barnen sig att lyssna på musiken och att reglera hastigheten på rörelsen. Kursen avrundas med tips på nedvarvning och avslutningslekar.

I denna kurs utvecklar du ditt ledarskap för målgruppen; med praktiska tips för hur du möter och skapar trygghet hos de yngre barnen.

Åldersgräns: Från det år deltagaren fyller 13 år.

Paragymnastik - Alla kan gymna

Det här är en kurs för dig som leder eller vill leda gymnastik och träning 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 fokuserar på de grundmotoriska träningsformerna, provar olika typer av gymnastik och lär oss hur vi kan förenkla och utmana.

Åldersgräns: Från det år deltagaren fyller 15 år.



Hjälpledare - Svensk Gymnastik



Hjälpledare - Svensk Gymnastik är kursen för dig som har fått eller ska få ditt första uppdrag som ledare inom Svensk Gymnastik. Den är till för dig som vill utvecklas och stärkas i din roll som hjälpledare, oavsett ålder eller verksamhet. Kursen ger dig en introduktion till gymnastikens ledarskap, redskap, rörelse och lek. Du lär dig bland annat hur du kan bidra till en trygg träningsmiljö, samla de aktiva, ge instruktioner och feedback. Du lär dig också om din förening och hur ett vanligt träningspass går till.

Kursen är en webbkurs med praktiska moment som genomförs med handledare i egen förening.

Åldersgräns: Ingen.

Teknik- och metodik

Gymnastik - variera och utmana

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 behörighet för grupperad frivolt inklusive passningsteknik. På matta; handvolt, flickis och rondat inklusive förövningar och pass. Styrketräningen utgår från ett lustfyllt sätt med alltifrån gummiband och cirkelträning till hinderbanor inspirerade av till exempel ninja warrior där de aktiva får möjlighet att utmanas extra mycket.

Dans för både uppvärmning, uppvisning och träning;

med koreografi och effekter som hjälper de aktiva att träna koordination och eget uttryck – men också musikanalys för att kunna använda musik i träningen genom att anpassa tempo, tema och karaktär. Hopprep; med enkelrep, långrep och dubbelrep. Yoga för både glädje och ro, främjar koncentration och avslappning.

I denna kurs utvecklar du ditt ledarskap för målgruppen; med praktiska tips för hur du möter och skapar trygghet hos de äldre barnen/ungdomarna.

Åldersgräns: Från det år deltagaren fyller 15 år.



Tips! Läs mer om utbildningarna och se hela kursutbudet inom Svensk gymnastik på gymnastik.se/utbildning.

