



Gymnastikförbundets utbildningar

Gruppträning

Gruppträning



I januari 2023 lanserades en ny baskurs inom gruppträning. Samtidigt utgick alla befintliga teknik- och metodikkurser. Till hösten ersätts dessa av fyra nya kurser inom områdena styrka, kondition, koreografi och passuppbyggnad samt rörlighet.

Utbildningsstegen - förkunskaper och progression

Utbildningsstegen visar vilka förkunskaper du behöver för att gå nästa kurs. Varje inriktning av specifik teknik- och metodikkurs har kurser inom träningslära som förkunskapskrav för att komplettera behörigheten. Var noga med att kontrollera vilka förkunskaper som behövs för den kursen du anmäler dig till.

Anmälan till kurser sker via utbildningskalendern på gymnastik.se alternativt via din region.

Inriktning

🕒 20	Gruppträning - styrka	🕒 10	Gruppträning - kondition	🕒 10	Gruppträning - rörlighet	🕒 20	Gruppträning - koreografi och passuppbyggnad
🕒 10	Styrka, rörlighet och fysiologi					🖥️	
🕒 5	Åldersanpassad träning för vuxna (eller barn och unga)						🖥️

Grund

🕒 20	Gymnastikens baskurs - gruppträning (eller träning och tävling)
🕒 3	Intro Svensk Gymnastik



Grundutbildningar

Intro Svensk Gymnastik



Ett gemensamt förkunskapskrav för alla utbildningar inom Gymnastikförbundet är webbkursen *Intro Svensk Gymnastik*. Kursen 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 - gruppträning

Gymnastikens baskurs - gruppträning är för dig som är, eller vill bli, gruppträningssinstruktör och som vill instruera effektiva, roliga, inspirerande och säkra gruppträningsspass. Med utgångspunkt i Athlete Centered Coaching får du verktyg för att du ska känna dig trygg och utvecklas i din roll som instruktör. Under kursen får du lära dig om grunderna i gruppträningsspassets delar, förståelse för hur kroppen fungerar och kunskap om hur träningen kan anpassas efter de aktivas nivå.

Genom kursen får du med dig många verktyg att använda i din roll som gruppträningssinstruktör: allt från anatomi och teknik i vanliga rörelser inom gruppträning, till musikanvändning och ledarskap.

I slutet av den fysiska träffen får du analysera ett färdigt cirkelpass med utgångspunkt i allt du lärt dig

under kursen vilket också ger dig verktyg och förståelse för att kunna skapa dina egna gruppträningsspass.

Alla aktuella kurstillfällen för kursen *Gymnastikens baskurs - gruppträning* hittar du i utbildningskalendern.

Tips! Gymnastikförbundet erbjuder även fler grundutbildningar inom träning och tävling, barngymnastik och paragymnastik. Läs mer om utbildningarna på gymnastik.se/utbildning.



Träningsslära

Kurserna inom träningsslära berör ämnen som åldersanpassad träning, anatomi, fysiologi, biomekanik med mera. Alla kurserna är digitala webbkurser som du utför på egen hand i Utbildningsportalen.

Åldersanpassad träning för vuxna



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.

Centralt innehåll i kursen är kroppens naturliga åldrande, bälens funktion och bäckenbotten, styrka, rörlighet, kondition samt menstruation och klimakteriet. Kursen syftar till att ge dig en ökad förståelse för hur den vuxna kroppen åldras hur du använder dig av den kunskapen när du planerar och genomför träningen i syfte att möta varje individ utifrån deras behov och förutsättningar.

Styrka, rörlighet och fysiologi



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.

Centralt innehåll i kursen är grundläggande träningslära, allmänna träningsprinciper, uppvärmning, rörlighetsträning och återhämtning. Kursen syftar till att ge dig en ökad förståelse för grundläggande träningslära och kunna applicera den kunskapen när du planerar för, och genomför träning med de aktiva.

Se fler kurser inom träningsslära under "Kurser i träningsslära" på gymnastik.se/utbildning.

Ledarskap

Kurserna inom ledarskap riktar sig till dig som vill utveckla ditt ledarskap - även organisationsledare! - oavsett verksamhet eller nivå. I *Gymnastikens ledarskap* utvecklas den egna ledarskapsfilosofin, där fokus ligger på att skapa trygga, tydliga lärandemiljöer och där de aktiva får möjlighet att utveckla sin inre motivation. I utbudet av ledarskapskurser ingår även kurser inom gruppdynamik, hållbart ledarskap och idrottspsykologi.

Se alla kurser inom ledarskap under "Ledarskapskurser" på gymnastik.se/utbildning.



Teknik och metodik

I teknik- och metodikkurserna inom gruppträning utvecklar du ditt ledarskap och fördjupar dina kunskaper inom gruppträningens olika delar. De fyra fristående kurserna har olika inriktningar inom områdena styrka, kondition, koreografi och passuppbyggnad samt rörlighet.

Aktuella kurstillfällen hittar du i utbildningskalendern alternativt kontakta din region.

Gruppträning - styrka

I kursen *Gruppträning – styrka* får du bland annat kunskap om hur musklerna är uppbyggda och hur de olika muskelgrupperna aktiveras i olika typer av pass. Du lär dig mer om styrketräning och hur man kan skapa bra övningar och pass som utmanar kroppen – genom att laborera med gruppträningens grundrörelser och styrketräningens variationer.

Du får också med dig konkreta verktyg för hur du skapar utmanande styrketräning för enskilda individer och grupper, där övningarna kan varieras och anpassas utifrån deltagarnas nivå.



Gruppträning – styrka är en praktisk kurs där du får experimentera och vara kreativ i ditt skapande av styrkeövningar och pass. Den tar garanterat ditt instruktörskap till nästa nivå!

Gruppträning - kondition

I kursen *Gruppträning - kondition* får du kunskap om hur du på ett inspirerande och säkert sätt kan planera och leda kondition- och uthållighetsträning för olika målgrupper. Du får omsätta teori till praktik och lära dig hur du skapar och anpassar pass utifrån syfte, träningstempo och de aktivas känsla i kroppen, kopplat till olika puls- och träningszoner.

Kursen ger dig djupare förståelse för vad kondition och uthållighet har för betydelse för hälsa och prestation. Genom kursen får du med dig många användbara verktyg för att ta ditt instruktörskap samt kondition- och uthållighetsträningen till nästa nivå!

Gruppträning - koreografi och passuppbyggnad

Gruppträning – koreografi och passuppbyggnad är kursen för dig som är, eller vill bli, gruppträningssinstruktör med fokus på koreografi, dans och passuppbyggnad.

Under kursen kommer du få kunskap om hur du kan skapa och lägga upp ett koreografipass och hur du som instruktör kan kommunicera effektivt och instruera en grupp på pedagogiskt vis. Du lär dig även hur du kan använda de vanliga rörelserna inom gruppträning för att sätta ihop sammanhängande koreografier. Dessa kan du sedan variera och anpassa utifrån olika typer av pass och stilar, som exempelvis gymna, aerobics, step och latino.

I kursen ingår också ett färdigt pass-/klassupplägg, som tillsammans med den verktygslåda du får med dig gör att du kan utvecklas i ditt instruktörskap och skapandet av dina egna pass!

Gruppträning - rörlighet

I kursen *Gruppträning – rörlighet* får du kunskap om hur du på ett inspirerande och säkert sätt kan planera och leda rörlighetspass med olika syften och teman för olika målgrupper.

Under kursen kommer du få teoretisk och praktisk genomgång av vad rörlighet är, ledrotationer, viktiga leder, skillnaden mellan stretchning och dynamisk rörlighet samt varför vi människor behöver rörlighet.

Du lär dig också att skapa pass med alla viktiga delar och utvecklas ytterligare i ditt ledarskap. *Gruppträning – rörlighet* är en praktisk kurs där du får prova på tre olika typer av pass: flow, mobilitetspass och komplex rörlighet.

Till denna kurs får du även med dig massor av övningar att inspireras av när du skapar dina egna pass. Med en bred verktygslåda och inspiration är Gruppträning – rörlighet kursen där du får möjligheten att utmana de aktivas rörlighet till nästa nivå!

Rekommenderad kurs

Hopprep A



Komplettera dina träningar med hopprepsövningar. I *Hopprep A* som är en digital webbkurs får du grundläggande kunskap om hur du kan använda hopprep för att träna spänst, motorik och kondition på ett roligt sätt.

Hopprep A hittar du i Utbildningsportalen och kan genomföras när du vill.