



Gymnastikförbundets utbildningar

Manlig artistisk gymnastik

UTBILDNINGAR INOM

Manlig artistisk gymnastik

Utbildningsstegen - förkunskaper och progression

Utbildningsstegen visar vilka förkunskaper du behöver för att gå nästa kurs. Varje nivå av disciplinspecifik teknik- och metodikkurs (A-D, tidigare steg 1-4) har sina egna kurser inom träningslära och ledarskap, som förkunskapskrav. Var noga med att kontrollera vilka förkunskaper som behövs för den kursen du anmäler dig till.

Många av kurserna inom träningslära och ledarskap är webbkurser som genomförs på distans.

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

 Antal lektionstimmar
1 lektionstimme = 45 min

 Digital
webbkurs

Steg 2	 20	Manlig artistisk gymnastik steg 2	
	 10	Biomekanik 	 5 Rekommenderas: Idrottspsykologi
Steg 1	 20	Manlig artistisk gymnastik steg 1	
	 10	Gymnastikens ledarskap	 10 Styrka, rörlighet och fysiologi 
Basic	 8	Manlig artistisk gymnastik basic	
	 5	Åldersanpassad träning för barn och unga (eller för vuxna) 	
Grund	 20	Gymnastikens baskurs - träning och tävling (eller gruppträning)	
	 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 - träning och tävling

Gymnastikens baskurs - träning och tävling har ca 45 kurstillfällen varje termin, över hela landet och är ett förkunskapskrav för många av Gymnastikförbundets övriga kurser. Kursen tar upp viktiga ämnen som gymnastikens ledarskap, trygga träningsmiljöer, rörelseförståelse, gymnastikens rörelsemönster, lektions-planering samt barn och ungdomars fysiska och mentala utveckling.

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

Alla aktuella kurstillfällen hittar du i utbildningskalendern.

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



Träningslära

Kurserna inom träningslära 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 barn och unga



Kursen utgår från kunskapen om hur barn och ungas kroppar växer och hur det påverkar deras fysiska förmågor och motoriska färdigheter.

Kursen ligger som förkunskapskrav innan Manlig artistisk gymnastik basic.

Styrka, rörlighet och fysiologi



Kursen utgår från den grundläggande träningsläran och ger dig grundläggande kunskaper om anatomi och fysiologi.

Kursen ligger som förkunskapskrav innan Manlig artistisk gymnastik steg 1.

Biomekanik



Kursen *Biomekanik* utgår från hur olika fysiska lagar och krafter påverkar kroppens rörelser och hur du omsätter den kunskapen i ditt sätt att analysera och instruera aktiva.

Kursen ligger som förkunskapskrav innan Manlig artistisk gymnastik steg 2.

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

Ledarskap

Kurserna i ledarskap riktar sig till ledare – även organisationsledare, som vill utveckla sitt ledarskap. Du får lära dig bland annat om motivation, din roll som ledare, idrottspsykologi och mycket mer.

Gymnastikens ledarskap

Kursen tar avstamp i trygga och tydliga lärandemiljöer och de aktivas inre motivation. Här utvecklar du ditt eget ledarskap genom reflektion och diskussion med andra deltagare. Finns som fysisk eller digital utbildarledd kurs.

Kursen ligger som förkunskapskrav innan Manlig artistisk gymnastik steg 1

Rekommenderas:

Idrottspsykologi



Idrottspsykologi fokuserar på att upprätthålla och utveckla självförtroende, reglera spänningsnivå, koncentration och mentala föreställningar. Digital utbildarledd kurs.

Kursen ligger som rekommenderad förkunskap till Manlig artistisk gymnastik steg 2.

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



Teknik och metodik

I teknik- och metodikkurserna inom manlig artistisk gymnastik utvecklar du ditt ledarskap och fördjupar dina kunskaper inom disciplinens sex grenar; fristående, bygelhäst, ringar, hopp, barr och räck.

Aktuella kurstillfällen hittar du i utbildningskalendern alternativt kontakta din region.

Manlig artistisk gymnastik basic

Utbildningen innehåller baskunskap och grundövningar för manlig artistisk gymnastiks grenar: fristående, bygelhäst, ringar, hopp, barr och räck. Utbildningen ger dig som ny ledare en mycket bred grund för disciplinens inledande träning genom grundlig genomgång av preparation, teknik och styrka.

Manlig artistisk gymnastik steg 1

Utbildningen är både teoretisk och praktisk. Den teoretiska delen innehåller grundläggande träningsplanering, anatomi, pedagogik, genomgång av tävlingsprogram och testprogram. Du fördjupar dina tekniska kunskaper inom de sex olika grenarna.

Manlig artistisk gymnastik steg 2

Manlig artistisk gymnastik steg 2 fortsätter att bygga på teori och praktik. Den teoretiska delen innehåller fördjupade diskussioner kring träningsplanering, anatomi, pedagogik och bedömning. Den praktiska delen ger dig kunskap om mer avancerade volter, skruvar och avhopp inom de sex olika grenarna.

Rekommenderade kurser

Trampolin som hjälpredskap



För dig som vill använda trampolinen som hjälpredskap i dina träningar ger denna webbkurs dig behörighet att lära ut övningar på trampolinduken. Gäller i kombination med den behörighet du har för övningar på kurserna inom manlig artistisk gymnastik.

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.



Domarkurser

Gymnastikförbundet arrangerar domarutbildningar inom de olika tävlingsdisciplinerna. Utbildningarna är uppdelade på olika nivåer, från förberedande domarutbildning till regionsdomare och förbundsdomare. Gemensamt förkunskapskrav för alla domarkurser är *Intro Svensk Gymnastik*.

Aktuella kurstillfällen hittar du i utbildningskalendern alternativt kontakta din region.

Domarutbildning: Manlig artistisk gymnastik - regionsdomare

Regionsdomarkursen fokuseras främst på Riksprogrammet, både tekniska och artistiska utförandet. Efter avslutad kurs och godkänd examination blir deltagaren behörig att döma tävlingar som ingår i Riksprogrammet, både nationella, regionala samt lokala tävlingar där gymnaster tävlar på Riksprogrammet.

Förbundsdomarutbildning: Manlig artistisk gymnastik

Förbundsdomarutbildningen omfattar grundlig genomgång av gällande CoP. Kursinnehållet fokuserar på träning av D-bedömning samt E-bedömning. Efter avslutad kurs och godkänd examination berättigar det deltagaren att döma tävlingar på nationell nivå samt internationella inbjudningstävlingar som ej kräver internationell brevet.

