



Gymnastikförbundets utbildningar

Rytmisk gymnastik

UTBILDNINGAR INOM

Rytmisk gymnastik

Under hösten 2023 utgår kurserna Rytmisk gymnastik basic - steg 2 och ersätts av nya kurserna Rytmisk gymnastik A-C.

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 kurser inom ämnena träningslära och ledarskap som förkunskapskrav för att komplettera behörigheten på t ex B-nivå. 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 (med eller utan utbildare).

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

 Antal lektionstimmar
1 lektionstimme = 45 min

 Digital
webbkurs

C	 20 Rytmisk gymnastik C
	 5 Idrottspsykologi  10 Rekommenderas: Idrottsnutrition och återhämtning 
B	 20 Rytmisk gymnastik B
	 10 Gymnastikens ledarskap  10 Styrka, rörlighet och fysiologi 
A	 20 Rytmisk gymnastik A
	 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, 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, piruetter och olika typer av landningar.

Kursen kan du välja att gå fysiskt eller digitalt på distans. 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 kurser på A-nivå.

Styrka, rörlighet och fysiologi



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

Kursen ligger som förkunskapskrav innan kurser på B-nivå.

Rekommenderas:

Idrottsnutrition och återhämtning



I kursen får du lära dig om sambandet mellan den mat du äter och de fysiologiska processer som är inblandade i energiproduktionen och återhämtningen. Dessutom får du råd om hur du kan uppmärksamma och agera om du misstänker att någon har en ätstörning eller andra nutritionsrelaterade problem.

Kursen ligger som rekommenderad förkunskap till kurs på C-nivå.

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 med utgångspunkt i Athlete Centered Coaching (ACC) och Self-Determination Theory (SDT). 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 kurser på B-nivå.

Idrottspsykologi



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

Kursen ligger som förkunskapskrav innan kurser på C-nivå.

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



Teknik och metodik

I teknik- och metodikkurserna inom rytmisk gymnastik utvecklar du ditt ledarskap och lär dig hantera, alla fem redskap inom verksamheten; käglor, tunnband, boll, band och rep.

Aktuella kurstillfällen hittar du i utbildningskalendern alternativt kontakta din region.

Rytmisk gymnastik A

Rytmisk gymnastik A är den grundläggande kursen för dig som är, eller vill bli, tränare inom rytmisk gymnastik. Kursen passar dig som tränar gymnaster i alla åldrar på nybörjarnivå.

Du får kunskap om, och prova på att hantera, alla fem redskap; käglor, tunnband, boll, band och rep som används i verksamheten. *Rytmisk gymnastik A* ger dig förutsättningarna att kunna bedriva smart och säker träning, förståelse för fysisk preparation och möjligheten att fortsätta utveckla ditt ledarskap.

Rytmisk gymnastik B

Rytmisk gymnastik B fortsätter där A-kursen slutar. Du får möjligheten att utvecklas vidare i ditt ledarskap och lära dig mer om bland annat biomeknik, redskapsteknik, kroppssvårigheter samt artisteri och danssekvenser.

Kursen är under produktion och planerad lansering är våren 2024.

Rytmisk gymnastik C

Kursen är under produktion och planerad lansering är under 2024.

Rekommenderade övriga kurser

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.

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: Rytmisk gymnastik - regionsdomare

Regionsdomarkursen fokuseras främst på koordinationsavdragen, det tekniska och artistiska utförandet. Efter avslutad kurs och godkänd examination får du döma tävlingar på regionsnivå samt vara koordinatordomare på nationella tävlingar.

Förbundsdomarutbildning: Rytmisk gymnastik

Förbundsdomarutbildningen fokuserar på hela bedömningskedjan; Generalities, Execution, Difficulty med mera. Efter avslutad kurs och godkänd examination berättigar det deltagaren att döma tävlingar på nationell nivå samt internationella inbjudningstävlingar som ej kräver internationell brevet.



Konvertering

I takt med att Gymnastikförbundet tar fram nya kurser i de olika disciplinerna sker också en konvertering från det gamla till det nya utbildningssystemet. Då kurserna *Rytmisk gymnastik basic - steg 2* utgår och ersätts av *Rytmisk gymnastik A-C* är det möjligt att tillgodoräkna sig de kurser man gått sen tidigare och därmed behålla sin behörighet och gå vidare i utbildningsstegen.

Obligatorisk träff

Under hösten 2022/ våren 2023 har särskilda insatser gjorts inom ledarskapsutvecklingen inom rytmisk gymnastik, bl a hölls en utbildningshelg för tränare samt digitala träffar. För att få sin konvertering godkänd krävs att man deltagit vid något av dessa tillfällen. De tränare som deltog samt har genomfört alla förkunskaper har fått sina kurser konverterade. Bekräftelse på godkänd konvertering har skickats ut via mail till respektive person. Har du ej fått detta, vänligen maila till konverterakurs@gymnastik.se så hjälper vi dig.

Vid utebliven medverkan behöver tränaren se till att gå den senaste kurs i det nya utbildningssystemet för att behålla sin behörighet samt ha möjligheten att träna och tävla med sina aktiva på berörd nivå.

Exempel:

- Har du gått *Rytmisk gymnastik steg 1* och/eller *steg 2* kan du tillgodoräkna dig *Rytmisk gymnastik A* via konvertering, du behöver dock gå kursen *Rytmisk gymnastik B*
- Har du tidigare gått *Rytmisk gymnastik basic* är konvertering ej möjlig och du behöver då gå kursen *Rytmisk gymnastik A*



Konverteringsnyckel

Jag har gått:	Jag kan konvertera till:	Förutsättningar (behöver vara genomförda för godkänd konvertering)
Rytmisk gymnastik basic	Rytmisk gymnastik A	<ul style="list-style-type: none">• genomförda förkunskaper (se utbildningsstegen)• medverkat vid utbildningshelg ht 2022 eller digital träff vt 2023
Rytmisk gymnastik steg 1	Rytmisk gymnastik B	<ul style="list-style-type: none">• genomförda förkunskaper (se utbildningsstegen)• medverkat vid utbildningshelg ht 2022 eller digital träff vt 2023
Rytmisk gymnastik steg 2	Rytmisk gymnastik B Innehållet i Rytmisk gymnastik C sträcker sig längre än tidigare steg 2 därav ingen konvertering till C-kursen.	<ul style="list-style-type: none">• genomförda förkunskaper (se utbildningsstegen)• medverkat vid utbildningshelg ht 2022 eller digital träff vt 2023

Utbildningskrav

För att träna och tävla med gymnaster på nationella tävlingar (arrangerade av Gymnastikförbundet) gäller under 2023 att tränaren har steg 1-utbildning, alternativt *Rytmisk gymnastik A* samt att förkunskapskrav för utbildningen uppfylls.

Tränaren behöver även ha medverkat vid någon av de obligatoriska träffarna.

Läs mer om utbildningskraven på gymnastik.se.

Frågor? Har du frågor angående konverteringen hör av dig till konverterakurs@gymnastik.se

