



Gymnastikförbundets utbildningar

Hopprep

UTBILDNINGAR INOM Hopprep



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.

Rekommenderas

🕒 5	Gruppdynamik	
🕒 5	Planering och periodisering	🖥️
🕒 5	Idrottspsykologi	

B

🕒 20	Hopprep B	
🕒 10	Gymnastikens ledarskap	🕒 10 Styrka, rörlighet och fysiologi 🖥️

A

🕒 20	Hopprep 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, lek-tionsplanering 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.

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 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:

Planering och periodisering

Kursen *Planering och periodisering* utgår från allmänna träningsprinciper och ger dig ökad förståelse för hur du på ett organiserat sätt kan strukturera upp träningsperioder. Kursen vänder sig till ledare som tränar aktiva i alla åldrar, oavsett verksamhet.

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 kurser på B-nivå.

Rekommenderas:

Idrottspsykologi

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

Gruppdynamik

Kursen fokuserar på hur grupper fungerar och hur du som ledare kan arbeta med att utveckla och stärka sammanhållning, målsättning och det kollektiva självförtroendet. Kursen passar både tränare och aktivitets-/organisationsledare. Digital utbildarledd kurs.

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



Teknik och metodik

I teknik- och metodikkurserna inom hopprep utvecklar du ditt ledarskap och fördjupar dina kunskaper i tekniken för övningar med enkelrep, dubbelrep och långrep.

Hopprep A

Hopprep A är den grundläggande kursen för dig som är, eller vill bli, tränare inom hopprep.

Du lär dig övningar och tricks med enkelrep, dubbelrep och långrep. Och får kunskap om musiken som verktyg för att skapa roliga program samt olika hopprepstämningar som kan motivera och utveckla de aktiva. Vidare får du verktyg för att få igång kreativiteten hos de aktiva så de så småningom kan sätta ihop egna program eller andra utmaningar.

Du får grundläggande kunskap om hur du kan använda hopprep för att träna spänst, motorik och kondition på ett roligt sätt och kursmaterialet innehåller även färdiga lektionsförslag, filmer att inspireras av och en fullspäckad övningsbank. Ämnen som ledarskap, fysisk preparation och gymnastikpyramiden följer som en röd tråd genom hela kursen.

Hopprep A är en webbkurs som genomförs på egen hand i *Utbildningsportalen*.

Hopprep B

Hopprep B är kursen för tränare som vill lära sig mer avancerade tricks, kombinationer och serier. Kursen riktar sig till tränare som har hoppare som vill satsa vidare mot att delta i nationella och internationella

tävlingar inom hopprep men passar även den som tränar hoppare utan att tävla. Utöver fler övningar ger kursen dig kunskap att bedriva smart och säker träning genom träningsupplägg, fysisk preparation och ledarskap. Du får också med dig uppvisningsprogram och kunskap om musik och artisteri.

Aktuella kurstillfällen hittar du i utbildningskalendern eller kontakta din region.

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 kursen *Hopprep steg 1* utgått och ersatts av *Hopprep A* är det möjligt att tillgodoräkna sig kursen man gått sen tidigare och därmed behålla sin behörighet och gå vidare i utbildningsstegen.

Hopprep B är en ny kurs med innehåll som sträcker sig längre än tidigare hopprepkurs och är därför inte möjlig att konvertera till.

För att tillgodoräkna sig *Hopprep steg 1* behöver förkunskaperna för *Hopprep A* vara genomförda dvs du behöver ha gått:

- Webbkursen *Intro Svensk Gymnastik*
- *Gymnastikens baskurs - träning och tävling*
- Webbkursen *Åldersanpassad träning för barn och unga* (eller för vuxna)

Du hittar mer information och registrerar din konvertering på gymnastik.se/utbildning/utbildningsrevisionen under "Konvertera kurs".



Frågor? Har du frågor gällande kurserna eller konverteringen hör av dig till utbildning@gymnastik.se

