

NYA KURSER HÖSTTERMINEN 2021

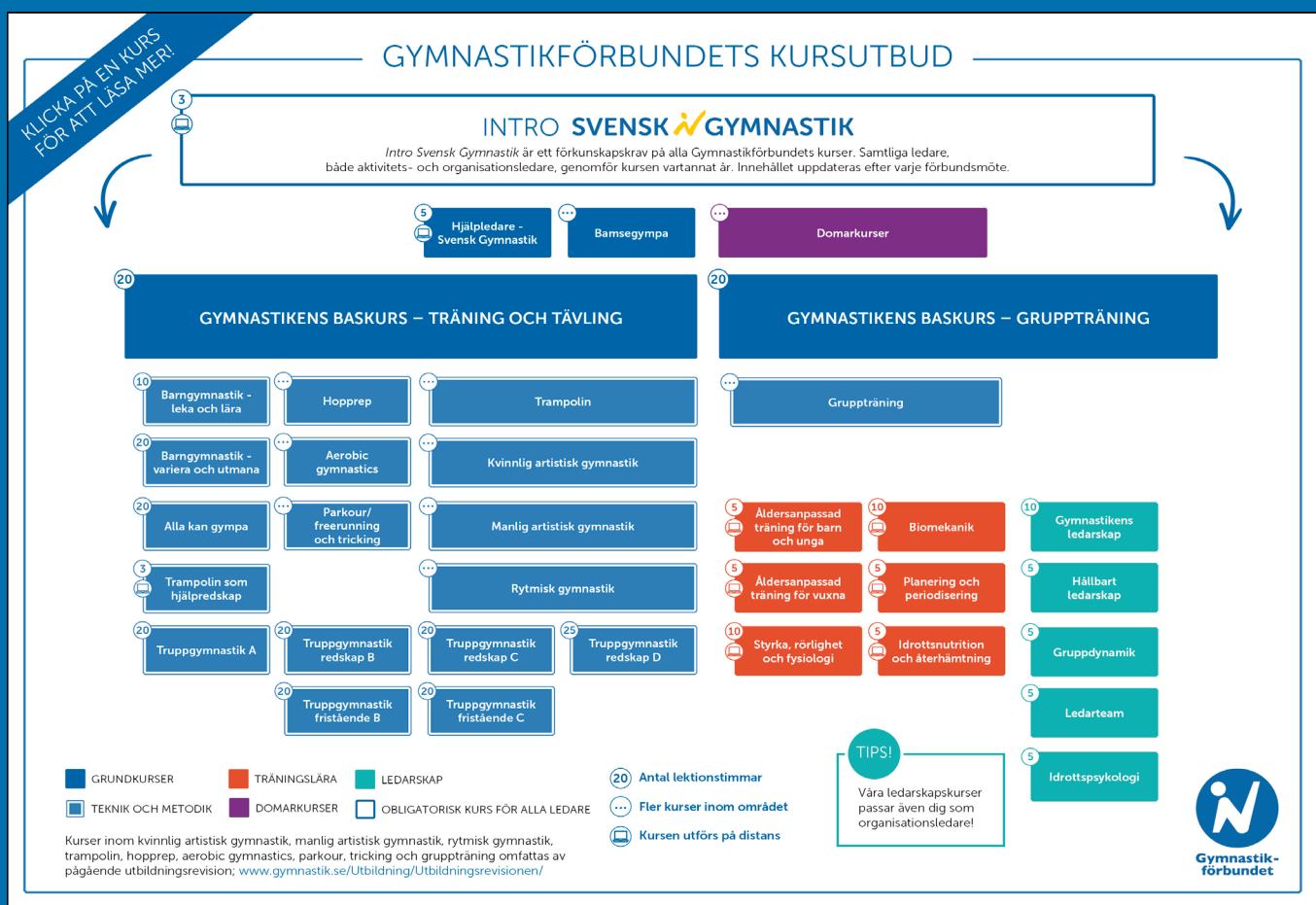
Gymnastikförbundets utbildningar sätter rörelse och ledarskap i centrum. De grundar sig på forskningsbaserad kunskap, är pedagogiska och lockar fram lusten att leda.



KURSUBUD

Det finns ett brett utbud inom alla våra verksamheter, där du själv kan välja varierande inriktningar beroende på intresse. Bilden visar en karta över Gymnastikförbundets aktuella utbildningar. Tryck på kartan för att därefter kunna välja den kurs du vill veta mer om.

Här hittar du även kurskartan som utskrivbar version.



NYA KURSER HÖSTTERMINEN 2021

HJÄLPLEDARE - SVENSK GYMNASTIK

Kurslängd: 5 lektioner, digital distanskurs

Åldersgräns: Ingen

Lanseras 30 aug

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.

TRAMPOLIN SOM HJÄLPREDSKAP

Kurslängd: 3 lektioner

Åldersgräns: Från det år du fyller 15

Lanseras 1 aug

Passar tränare från alla verksamheter och öppnar upp möjligheten att nyttja trampolin som hjälpredskap fullt ut.

Att hoppa trampolin är både ett roligt inslag och effektivt komplement i träningen. Istället för att exempelvis springa fram till trampetten eller satsbrädan varv efter varv för att träna in olika övningar, kan trampolinen skonsamt hjälpa till vid både inläring och förbättring.

Denna kurs är ett krav från lansering den 1 augusti för att genomföra övningar på trampolinduken (oavsett tidigare utbildning, undantaget specifik trampolinutbildning steg 1-4).



IDROTTSNUTRITION OCH ÅTERHÄMTNING

Kurslängd: 5 lektioner, digital distanskurs

Åldersgräns: Från det år du fyller 15

Lanseras 1 aug

Du får lära dig om sambandet mellan den mat du äter och de fysiologiska processer som är inblandade i energiproduktionen och återhämtningen.

Kunskaperna du får i den här kursen ger dig ett bättre utgångsläge för att kunna ge bra rekommendationer gällande kost och återhämtning, tillsammans med råd till dig som ledare hur du kan förebygga, uppmärksamma och agera om du misstänker att någon har en ätstörning eller andra nutritionsrelaterade problem.

PLANERING OCH PERIODISERING

Kurslängd: 5 lektioner, digital distanskurs

Åldersgräns: Från det år du fyller 15

Lanseras 30 aug

Kursen utgår från allmänna träningsprinciper och ger dig ökad förståelse för hur du på ett organiserat sätt kan strukturera upp träningsperioder.

Att planera och periodisera träningen innebär att på kort så väl som lång sikt variera träningsvariabler, till exempel volym, belastning, intensitet och återhämtning. Detta för att få en önskad prestationshöjande effekt vid ett givet tillfälle, stimulera långsiktig utveckling hos den aktive och minimera risken för överträning.



TRUPPGYMNASTIK A

Kurslängd: 2 dagar

Åldersgräns: Från det år du fyller 15

Lanseras 1 aug

Är den grundläggande kursen för dig som är eller vill bli tränare inom truppgymnastik. Här får du kunskap om truppgymnastikens alla tre grenar; fristående, tumbling och trampett för att kunna nyttja olika moment både för att skapa varierad träning men också för att väva samman träningarna till en helhet för gruppen.

Inom fristående får du förståelse och verktyg för att jobba med grundläggande rörelseskolning, koreografi, musikteori och svårighetsmoment. Inom redskap, tumbling och trampett, får du grundläggande kunskap om passning och övningarnas olika faser.

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP B

Kurslängd: 2 dagar

Åldersgräns: Från det år du fyller 16

Lanseras 1 aug

När du känner dig trygg med att lära ut övningarna på tumbling och trampett från kursen *Truppgymnastik A*, och vill lära dig om mer avancerade övningar, kan du gå vidare till *Truppgymnastik redskap B*. Här introduceras du till skruvar, dubbla volter, whipback och förberedelser för dubbla volter över bordet.

TRUPPGYMNASTIK FRISTÅENDE B

Kurslängd: 2 dagar

Åldersgräns: Från det år du fyller 16

Lanseras 1 aug

Du får konkreta tips och verktyg för hur ett program kan skapas och tränas. Kursen ger dig inspiration och förslag på olika sätt att träna på koreografi och svårighetsmoment genom grundläggande rörelseskolning och rörelseskolningsprogram med fokus på olika svårighetsmoment.

Du får fördjupade kunskaper om musikens byggstenar och hur dessa kan nyttjas för att förstärka programmets uttryck.

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP C

Kurslängd: 2 dagar

Åldersgräns: Från det år du fyller 18

Lanseras 1 aug

I kursen fortsätter du utveckla din kompetens inom dubbla volter, nu både framåt och bakåt och med skruvar. Du får också kunskap för att lära ut dubbla volter på bord. I takt med att gymnasterna lär sig svårare övningar kan olika typer av mentala spärrar och blockeringar dyka upp, därför får du information och möjliga lösningar.



TRUPPGYMNASTIK FRISTÅENDE C

Kurslängd: 2 dagar

Åldersgräns: Från det år du fyller 17

Lanseras 1 aug

Du får fördjupa din kunskap inom friståendets alla delar. Kursen tar upp konkreta tips och förövningar för avancerade svårighetsmoment och vikten av att planera friståendekoreografin taktiskt runt svårighetsmomenten.

Du får förslag på hur du kan jobba vidare med koreografi och hur du kan förfinas utförandet i både koreografin och svårighetsmoment. Kursen ger dig också förutsättningarna att skapa olika typer av rörelseskolningsprogram och verktyg för att arbeta med målsättningar och hur du kan lägga upp terminsplaneringen.

TRUPPGYMNASTIK REDSKAP D

Kurslängd: 25 lektionstimmar

Åldersgräns: Från det år du fyller 18

Lanseras under höstterminen, mer info kommer inom kort.

Läs mer på www.gymnastik.se/utbildning

KONVERTERING

Den 1 augusti 2021 lanseras nya teknik- och metodikkurser i truppgymnastik. Perioden för konvertering från tidigare Basic-steg 4 till de nya kurserna Truppgymnastik A-D är 1 augusti - 31 december 2021.

Därutöver förlängs perioden för konvertering från Teori steg 1-3 till de nya kurserna i ledarskap och träningslära till och med den 31 december 2021. Om du ska konvertera inom truppgymnastik är det viktigt att du först konverterar inom ledarskap och träningslära.

KOM
IHÅG!

Behörigheten för tidigare kurser inom truppgymnastik; steg 1-4 är giltig fem år från utbildnings-tillfället även efter 31 december 2021.

Du behåller behörigheten för de övningar du erhållit på steg 1-4 under giltighetstiden, därefter endast de övningar som ingår i den kurs du konverterat till under höstterminen 2021.

Som aktiv tränare är det viktigt att du konverterar inom tidsramen (1 augusti-31 december).