





MANLIG ARTISTISK GYMNASTIK


Gymnastikförbundets utbildningar inom manlig artistisk gymnastik 2022. Fler kurs-tillfällen kan tillkomma och en del datum kan komma att flyttas.

Klicka på respektive rubrik för mer information alternativt gymnastik.se/utbildning.

-  **Intro Svensk Gymnastik 2021-2022**
Samtliga ledare som bedriver verksamhet inom en av Gymnastikförbundets medlemsföreningar ska genomföra webbkursen *Intro Svensk Gymnastik* vartannat år. Kursen är också ett förkunskapskrav för deltagare på alla Gymnastikförbundets kurser.


Gymnastikens baskurs - träning och tävling
Ca 40 kurstillfällen varje termin, från norr till söder. Kursen tar upp viktiga ämnen som gymnastikens ledarskap, trygga träningsmiljöer, rörelseförståelse, gymnastikens rörelsemönster, lektionsplanering samt barn och ungdomars fysiska och mentala utveckling. Du får också med dig värdefull kunskap och tips om hur du lär ut några av våra vanliga gymnastikövningar. Kursen är ett förkunskapskrav för många av Gymnastikförbundets övriga kurser.

-  **Åldersanpassad träning för barn och unga**
Digital distanskurs, som genomförs på egen hand. Kursen utgår från kunskapen om hur barn och ungas kroppar växer och hur det påverkar deras fysiska förmågor och motoriska färdigheter. Kursen genomförs på ca fem lektionstimmar.

-  **Åldersanpassad träning för vuxna**
Digital distanskurs, som genomförs på egen hand. Kursen utgår från kunskapen om hur den vuxna kroppen åldras och hur det påverkar fysiska förmågor och motoriska färdigheter. Kursen genomförs på ca fem lektionstimmar.

Manlig artistisk gymnastik basic
Utbildningen innehåller baskunskap och grundövningar för manlig artistisk gymnastiks grenar: fristående, bygelhäst, ringar, hopp, barr och räck.
*11 februari i Stockholm
26 februari i Östersund
+ preliminärt 1 kurstillfälle under hösten. Håll utkik i utbildningskalender på gymnastik.se*

Gymnastikens ledarskap
Ca 30 kurser under 2022, från norr till söder. Kursen tar avstamp i trygga, tydliga lärandemiljöer och de aktivas inre motivation. Kursen genomförs som en heldag med åtta lektioner + två lektioner självstudier. Finns som digital eller fysisk kurs.

-  **Styrka, rörlighet och fysiologi**
Digital distanskurs, som genomförs på egen hand. Kursen utgår från den grundläggande träningsläran och ger dig grundläggande kunskaper om anatomi och fysiologi.

Manlig artistisk gymnastik steg 1
Utbildningen är både teoretisk och praktisk. Den teoretiska delen innehåller grundläggande träningsplanering, anatomi, pedagogik, genomgång av tävlingsprogram och testprogram. Den praktiska delen bygger vidare på övningarna från basic-kursen.
*12-13 februari i Stockholm
+ preliminärt fler kurstillfälle tillkommer. Håll utkik i utbildningskalender på gymnastik.se*



MANLIG ARTISTISK GYMNASTIK

Gymnastikförbundets utbildningar inom manlig artistisk gymnastik 2022. Fler kurs-tillfällen kan tillkomma och en del datum kan komma att flyttas.

Klicka på respektive rubrik för mer information alternativt gymnastik.se/utbildning.

Biomekanik

Digital distanskurs, som genomförs på egen hand. Kursen utgår från hur olika fysiska lagar och krafter påverkar kroppens rörelser. Med förståelse för biomekanik skapar du dig bättre förutsättningar att tillsammans med de aktiva förstå, förklara och förändra övningar eller rörelser.

Manlig artistisk gymnastik steg 2

Utbildningen är precis som steg 1 indelad i en teoretisk del och en praktisk del. Den teoretiska delen innehåller fördjupade diskussioner kring träningsplanering, anatomi, pedagogik och bedömning. Den praktiska delen fördjupar och bygger vidare på övningarna från steg 1-kursen.

Preliminärt tillkommer 1 tillfälle under året. Håll utkik i utbildningskalendern på gymnastik.se

Domarutbildning: Manlig artistisk gymnastik - regionsdomare

25-27 mars i Stockholm

Rekommenderad kurs:

Idrottspsykologi

Kursen fokuserar på att upprätthålla och utveckla självförtroende, reglera spänningsnivå, koncentration och mentala föreställningar. Kursen genomförs på fyra lektioner + 1 timmas självstudier.

5 mars

2 april

1 maj

5 maj

30 augusti

2 oktober

22 oktober

5 november

 GRUNDKURSER

 TEKNIK OCH METODIK

 TRÄNINGSLÄRA

 LEDARSKAP

 Kursen utförs på distans