





# AEROBIC GYMNASTICS


Gymnastikförbundets utbildningar inom aerobic gymnastics 2022. Fler kurstillfällen kan tillkomma och en del datum kan komma att flyttas.

Klicka på respektive rubrik för mer information alternativt [gymnastik.se/utbildning](https://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.

 **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.

## Aerobic gymnastics steg 1

Utbildningen är både en teoretisk och en praktisk utbildning. Den ger dig grunderna i aerobic gymnastics vad gäller musikanalys, koreografi och svårighetsträning. Utbildningen innehåller även träningsupplägg och lektionsplanering samt grunder i bedömning.

5-6 mars i Göteborg

Rekommenderad kurs:

## 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.