

Välkommen till utbildningshelg den 22-23 oktober

Som ett led i den utbildningsinsats som riktar sig till verksamheten i rytmisk gymnastik så inbjuds du till en utbildningshelg. Gymnastikförbundet vill att helgen blir ett tillfälle för lärande med gymnastens/ barnets bästa i centrum. Att vi samlar en disciplin specifikt för utbildning är unikt och vår förhoppning är att den så viktiga dialogen och diskussionen får mycket utrymme. En ökad kunskapsnivå är en nyckel för att fortsatt utveckla verksamheten i rytmisk gymnastik i positiv riktning.

Medverkan, från föreningens huvudansvarige/-a och tränare kommer, efter beslut av Gymnastikförbundets Generalsekreterare, vara obligatorisk för alla som tränar gymnaster som ska tävla hösten 2022 och framåt. Eftersom utbildningshelgen genomförs efter första tävlingarna körts så kommer kravet vara att föreningens tränare ska vara anmäld/-a till utbildningshelgen för att kunna stå som ansvarig tränare på just den tävlingen.

Utbildningshelgen den 22–23 oktober riktar sig till tränare/ledare som uppfyller nedan tre kriterier:

- är född 2004 eller tidigare
- har mer än fem års erfarenhet inom verksamheten i rytmisk gymnastik
- har genomfört *Gymnastiken baskurs – träning och tävling* (eller tidigare versioner).

Utöver ovan kriterier riktar sig helgen till dig som:

- är huvudansvarig eller tränare för en eller flera rg-grupper i föreningen
- tränar gymnaster som tävlar (oavsett nivå).

Övriga tränare/hjälptränare, dvs som är födda 2005 eller senare kommer erbjudas ett annat tillfälle längre fram. Mer information kommer i höst. Om du tillhör denna målgrupp kan du redan nu förbereda dig genom att anmäla dig till, och genomföra, kursen *Gymnastikens baskurs – träning och tävling*. Det kommer vara en förutsättning att ha gått kursen för att kunna delta.

Var? Stockholm, Skanstull

Hålltider lördag? 10:30 – 17:30 ink lunch och fika

Hålltider söndag? 9:00 - 15:30 ink lunch och fika

Kostnad? 2 000 kr, utbildningshelgen är subventionerad av Gymnastikförbundet och din förening har dessutom möjlighet att söka bidrag för större delen av kostnaden. (Deltar du endast på söndagen är kostnaden 800 kr)

Anmälningsslänk (*obs! två olika beroende på om du ska delta hela helgen eller endast söndag*)

[Anmäl dig/ föreningens ledare här för hela helgen](#)

[Anmäl dig/ föreningens ledare här för endast söndag](#)

Upplägg

Lördagen kommer fokusera på ledarskap och innehålla kursen "*Gymnastikens ledarskap*" som leds av två utbildare från Gymnastikförbundet. Du som under 2021 har konverterat från teorikurserna ska medverka under lördagen och genomföra kursen i sin helhet ändå. Detta då vi tror på idén om att samtalet om frågorna är centrala för att man ska kunna applicera och reflektera kring kunskapen. 100% närvaro och aktivt deltagande kommer vara kravet för att bli godkänd och registrerad.

Om du redan gått kursen i sin helhet är det valfritt att delta på lördagen, men du ska känna dig hjärtligt välkommen att gå kursen igen ihop med tränarna inom rytmisk gymnastik. *Gymnastikens ledarskap* kommer vara förkunskapskrav till de nya kurserna i rytmisk gymnastik som just nu är under framtagning.

Söndagen kommer fokusera på ledarskapsutveckling för en långsiktig och hållbar tränings- och tävlingsmiljö där vi utgår ifrån ämnen som träningslära, nutrition och stretch. Dagen kommer att ledas av experter inom ovan nämnda områden och innehålla mycket diskussioner. För att kunna delta och bli godkänd krävs genomförda och godkända kurser i följande: *Åldersanpassad träning och barn och unga, Styrka, rörlighet och fysiologi samt Idrottsnutrition och återhämtning.*

Vår önskan och förhoppning efter helgen är att vi tillsammans kommit fram till hur vi vill utveckla rytmisk gymnastik framåt. En verksamhet där gymnastens eget inre driv och medbestämmande är en naturlig del i träningen oavsett nivå.

Observera att det är 100 % närvaro hela helgen (gäller inte för dig som endast deltar på söndagen), vid eventuella förhinder pga restider vänligen låt oss veta detta innan.

Med vänliga hälsningar

Gymnastikförbundet



Förberedelser

För att delta på träffen förutsätter vi att du sedan innan har gjort *Intro Svensk Gymnastik 2021 – 2022* samt *Gymnastikens baskurs – träning och tävling* eller tidigare version av kursen. Inför utbildningshelgen krävs förberedelse i form av inläsning av ett antal dokument samt godkänt på tre av våra kurser i träningslära.

Vi rekommenderar att du börjar i god tid med förberedelserna och uppskattar att det totalt kommer ta ca 20 – 25 lektionstimmar (1 lektionstimme á 45 minuter). Nedan följer information som vi vill att du läser igenom noga.

Även om du under 2021 har konverterat dina teorikurser så vill vi att du genomför kurserna i sin helhet.

Kurser att genomföra senast den 25 september:

Senast den 25 september ska nedanstående kurser vara genomförda och registrerade som godkända. Dessa kurser anmäler du dig till själv genom länkarna nedan och genomför sedan digitalt på distans i egen takt.

Aldersanpassad träning för barn och unga, [anmäl dig här](#)

Styrka rörlighet och fysiologi, [anmäl dig här](#)

Idrottsnutrition och återhämtning, [anmäl dig här](#)

Föreningen har möjlighet att söka bidrag för kurskostnaderna.

Material att läsa igenom innan vi ses den 22 oktober: (tryck på respektive titel nedan för att komma till dokumentet)

Rekommendationer kring stretch

Anvisningar för barn- och ungdomsgymnastiken

Ätstörningar – tidiga tecken

Gymnastikförbundets uppförandekod

Rekommendationer vid infektion

Kursmaterialet till *Gymnastikens ledarskap* kommer att skickas till den mailadress som uppges vid anmälan. Vi ser gärna att du kollar igenom innehållet inför utbildningshelgen.

Praktisk information

Resa

Ordnas själv (möjlighet finns att söka resebidrag, information kommer separat)

Boende

Ordnas själv (möjlighet finns att söka logibidrag, information kommer separat)

Mat och fika

Det som ingår under utbildningshelgen är fika och lunch både lördag och söndag. Eventuell specialkost eller allergi meddelas i anmälan. Middag lördag kväll ordnas själv.

Ekonomiskt stöd

Tillfället att träffas och möjligheten till kompetensutveckling är viktig. Gymnastikförbundet har därför valt att avsätta särskilda bidragsmedel för denna insats inom rytmisk gymnastik. Föreningen har därför möjlighet att söka följande bidrag för sina ledare:

1. Utbildningshelgen inklusive kursen *Gymnastikens ledarskap*, 1 500kr/ ledare (motsvarar 75 % av kurskostnaden). Deltagande endast söndagen 600 kr/ ledare (motsvarar 75 % av kurskostnaden).
2. *Åldersanpassad träning för barn och unga* – 300kr/ ledare (motsvarar 100% av kurskostnaden)
3. *Styrka rörlighet och fysiologi* – 450kr/ ledare (motsvarar 100% av kurskostnaden)
4. *Idrottsnutrition och återhämtning* – 300kr/ ledare (motsvarar 100% av kurskostnaden)
5. Resebidrag, faktiskt kostnad med det billigaste och mest miljövänliga alternativet. Gäller de som har 5 mil eller längre till Skanstull, Stockholm.
6. Logibidrag, 800kr/per ledare. Gäller de som har 5 mil eller längre till Skanstull, Stockholm.

Information hur bidraget söks av förening kommer i en separat information.

Kallelse

Kommer att skickas till antagna deltagare (som uppfyllt förkunskapskraven) senast två veckor innan tillfället.

Kontaktpersoner:

Therese Flemström utbildning@gymnastik.se

Karin Tholin utbildning@gymnastik.se