

Utbildning samlade nyheter 2020 och tidigare

Nytt avtal med SISU Idrottsböcker klart



Innan jul tecknade Gymnastikförbundet avtal med SISU Idrottsböcker som därmed blir förbundets förlag för de material som nu tas fram inom ramen för ett nytt utbildningssystem.

Framåtriktat är detta avtal en viktig del av införandet, där digitalisering utgör en av de bakomliggande drivkrafterna.

På bilden ovan ser du hur nöjda Johan Fyrberg generalsekreterare på Gymnastikförbundet och Hanna Nordh, förlagschef på SISU är med samarbetsavtalet!

Ny kurs: Alla kan gympa



Under våren har ett författarteam påbörjat manusarbetet för en helt ny kurs för alla kan gympa.
Författarteamet består av (från vänster på bilden); Sussan Eriksson, Birgitta Green, Gun Ståhl och Inger Johansson.

Utbildningen kommer bestå av 20 lektioner (å 45 min) och innehålla avsnitt om bland annat begrepp, kommunikation, hjälpmedel, bemötande och lektionsplaneringar. Förkunskapskrav för denna utbildning kommer vara Baskurs Barn och Ungdom (som under hösten kommer ersättas av Gymnastikens Baskurs - träning och tävling).

Kursen kommer vara en fortsättning på den 3 timmarskurs som finns idag. Även den kursen kommer göras om och blir då 5 lektioner (å 45 min) och kommer kunna utföras på distans via webben.

Material under framtagning

I slutet av januari anordnade SISU, som är det förlag som Gymnastikförbundet arbetar tillsammans med, en workshop med författarna för att ge dem input inför sitt uppdrag.

Ämnen som diskuterades under dagen var till exempel vilket tilltal ska vi ha när vi skriver, hur vi skriver för webben, hur kan kurswebben struktureras, vad ska vara förberedande inläsningsmaterial och vad ska gås igenom på kurstillfällena.



Samtidigt planeras nu vilka utbildare som ska hålla i denna utbildning och hur lanseringen, vilken planeras till hösten 2018, ska genomföras.

Birgitta Green ordförande i den nyligen inrättade nationella kommittén för alla kan gympa och en av författarna till den nya utbildningen sammanfattar arbetet såhär:

- Det känns väldigt roligt och inspirerande att ta fram en ny utbildning och jag kan inte vänta tills den äntligen är klar.

Det kan inte vi heller!

[Vill du hålla dig uppdaterad kring vad som sker inom ramen för det nya utbildningssystemet? Läs mer här](#)

Träningsläran för det nya utbildningssystemet under framtagning

Arbetet med att ta fram ett nytt material för träningslära till det nya utbildningssystemet är i full gång. Den som ska hjälpa Gymnastikförbundet att ta nästa kliv är Keith Russell från Kanada.



Keith har tillbringat drygt tre veckor i Sverige med att ta fram materialet kring träningslära till det nya utbildningssystemet.

Professor Emeritus Keith Russell är en mycket ansedd person inom den internationella gymnastiken, med en utbildning som gjord för detta uppdrag och en erfarenhet som få kan jämföra sig med. Han är medlem i FIG:s (internationella gymnastikförbundet) medicinska kommitté, var president i FIG:s forskningskommitté när den fanns, är expert vid de flesta av de högre FIG-utbildningarna och har en livslång erfarenhet från gymnastiken, inte minst som förbundskapten för manlig artistisk gymnastik i Kanada. Dessutom är han en trevlig och ödmjuk person som verkligen vill dela med sig av sin kunskap.

Keith har en så kallad PhD, där han kombinerat biomekanik, fysiologi och forskning kring tillväxt kopplat till åldrar. Det är en unik sammansättning.

- Jag tog min PhD relativt sent i livet och hade med mig erfarenheter från gymnastiken in. Jag ville verkligen kombinera dessa tre områden, något som innebär att jag jobbar mycket mer gränsöverskridande än vad andra forskare gör, berättar Keith en vinterdag på Gymnastikförbundets kontor i Stockholm.

Grundmaterialet tas fram nu

Det Keith fått i uppdrag är att hjälpa Gymnastikförbundet med att ta fram innehållet i de kurser som handlar om träningslära, vilket inkluderar områden som:

- Styrka, rörlighet och fysiologi
- Biomekanik
- Barn- och ungdomars utveckling
- Planering, periodisering och återhämtning

- Tanken är att relevant forskning inom alla dessa områden lyfts fram och sätts i ett gymnastiksammanhang. Det är inte meningen att ledare som går utbildningen ska behöva bli experter inom alla dessa områden. Men de behöver ha en förståelse för vissa delar och vilken påverkan de har på

gymnaster och dess utveckling. Först då kan man förstå VARFÖR gymnasterna ska träna på ett visst sätt, berättar han och fortsätter:

- Jag har ett mantra som jag går efter och det är "Educate, educate, educate and legislate". Det innebär att utbildning är nyckel till att utveckla idrotten, dess ledare och vår kultur snarare än att sätta upp regelverk. Regelverket är något som kommer i sista hand och när det behöver bli extremt tydligt att vi vill påverka eller förbjuda vissa beteenden.

Uppgradering, organisering och pedagogik

På frågan om hur Keith ser på den utbildning vi har i Sverige idag svarar han:

- Sverige har en lång och rik tradition inom gymnastiken som stäcker sig ända tillbaka till Ling och 1800-talets början. Det har såklart påverkat hur ni ser på gymnastik och vad som lärs ut. Över tid har nya kunskaper lagts till och förlegad kunskap har tagit bort i utbildningarna och det jag ser idag är att det finns många bra delar, men att det saknas en röd tråd i det som lärs ut. Det finns också stora variationer kring hur träningar i olika discipliner läggs upp som snarare bygger på en äldre tradition än ny modern kunskap. Så återigen är det frågan VARFÖR som genomgående behöver ställas.

I tre veckor har han alltså varit här och jobbat. Parallellt med att materialet växer fram har han tillsammans med Ulf Andersson på Gymnastikförbundet gjort flera avstämningar med andra experter och nyckelpersoner inom Svensk Gymnastik. Dessutom har han haft möten med förlaget SISU Idrottsböcker för att säkerställa hur materialet kommer att presenteras. Eftersom Keith är en erfaren utbildare är pedagogiken viktig för honom.

- Det jag gör är att ta fram nya delar samt uppgraderar befintligt material med den senaste och för gymnastiken relevanta kunskaperna. Jag organiserar det på ett bra sätt och har samtidigt en tanke kring hur det i nästa steg kan läras ut.



Några kanske känner igen Keith från Gymnastikform 2015, då han höll en mycket uppskattade föreläsning om gymnastikens utveckling och framtid.

Nästa steg

Nästa steg i arbetet blir att bearbeta och formge det textmaterial som nu tas fram, ta fram illustrationer, bilder, filmer samt att översätta materialet till svenska.

Målet är att utbilda utbildarna och lära ut innehållet under hösten för att de första kurserna i träningslära ska kunna hållas i början av 2019.

Läs mer om utbildningssystemet här:

<https://www.gymnastik.se/Utbildning/Nyttutbildningssystem/>

På gång: Ny utbildning för alla kan gympa



Under våren har ett författarteam bestående av Sussan Eriksson, Birgitta Green, Gun Ståhl och Inger Johansson skapat en ny alla kan gympa kurs.

Kursen kommer bland annat innehålla avsnitt kring bemötande, begrepp, hjälpmedel, tips på anpassningar och flera lektionsförslag.

Nu kommer författarnas manus bearbetas och eventuellt kompletteras och det rörliga materialet kommer spelas in under alla kan gympa lägret på Lingvallen den 26 maj. Därefter kommer kursmaterialet läggas in på en kurswebb i samarbete med SISU Idrottsböcker. Den nya alla kan gympa kursen är 20 lektioner och kommer ha baskurs som förkunskapskrav. Mer information om kursen och anmälan till pilotkursen kommer inom kort.

Introduktionskurs alla kan gympa

Under hösten kommer vi också ta fram en introduktionskurs för alla kan gympa. Denna kurs kommer vara 5 lektioner (a 45 minuter) lång och kommer kunna genomföras helt på distans. Introduktionskursen kommer vara helt kostnadsfri och vara öppen för alla. Lansering är beräknad till början på 2019.

[Läs mer om det nya utbildningssystemet.](#)

Regionala kontaktpersoner

Medlemmarna i den nationella kommittén har jobbat aktivt med att kontakta både föreningar, distrikt och regionförbund och berätta om att de finns som stöd. I sydost har man pratat om att bjuda in föreningarna i regionen till en träff för att eventuellt bilda ett nätverk, i Öst har man träffat en förening som vill starta verksamhet och i Väst har man fått kontakt med en eventuell ny medlem till den nationella kommittén.

Vill du komma i kontakt med din regionskontaktperson?

[Här finner du deras kontaktuppgifter](#)

Deltagande på mötesplatser

Under våren har representanter från kommittén närvarat på flera olika mötesplatser bland annat "Rettsyndroms Nordiska konferens" och "Funka för livet" mässan för att sprida information om vår verksamhet men även få idéer och se hur andra förbund/organisationer jobbar med målgruppen och på så sätt utveckla vår verksamhet.

Om ni har tips och förslag på mötesplatser vi borde närvara på; hör av er till oss: allakangympa@gymnastik.se

Läger på Lingvallen

Nu är det inte långt kvar till lägret på Lingvallen den 26-27 maj. Lägret är till för dig som är gymnast, din familj och ledsagare/assistent med syfte att skapa glädje och gemenskap genom gymnastik.

Om ni är intresserade och behöver mer information vänligen maila oss på allakangympa@gymnastik.se

Under produktion...

Arbetet med att skriva material till de nya kurserna är i full gång.

Det första manusutkastet för Gymnastikens baskurs - träning och tävling är nu klart. Det är ett manus för ett kortare avsnitt om musik och hur man använder musiken som redskap inom gymnastiken.

Författare till avsnittet är Mimmi Alburg. Vi jobbar nu vidare med framtagning av fler avsnitt till kursen och till hösten blir det produktion med filmning, fotografering och design av kurswebb med mera.

Förening

Hej föreningar, här finns sånt som kan underlätta ert arbete.

Hur startar och driver vi en förening?

Vilka försäkringar behöver vi?

Vilket ekonomiskt stöd finns att få?

Hur skapar vi en god föreningsmiljö?

På denna del av webben har vi samlat information och kunskap för föreningen ska kunna starta, driva och utveckla sitt arbete.

Utbildningssystemets expertgrupp för truppgymnastik är igång

I arbetet med att ta fram ett nytt utbildningssystem kommer flera olika expertgrupper att bildas. Detta för att säkerställa innehållet i de nya utbildningarna som nu tas fram.

Truppkurserna är några av de kurser som kommer revideras först i det långsiktiga arbetet som är igång. Huvuduppgiften för gruppen är att säkerställa kvaliteten i Gymnastikförbundets utbildning av aktivitetsledare och tränare.

I uppdraget för alla expertgrupper ingår att kvalitetssäkra kursernas struktur, progression, innehåll och dess författare i delar och som helhet. Grupperna ansvarar även för att löpande säkerställa att innehåll i kursplaner och kursmaterialet är korrekt och uppdaterat efter senaste forskning och rön.

TTK, trupptävlingskommittén, har en representant i expertgruppen för att säkerställa att arbetet synkas mellan kommitté och expertgrupp.

I expertgruppen, som haft ett första möte under våren och har ett till nu i juni, ingår:

- Anders Frisk, Stockholm
- Johanna Råberg, Stockholm
- Tobias Björn, Växjö
- Tobias Wallenborg, Uppsala
- Annelie Branteryd, Gävle
- Johan Wikås, Stockholm
- Ulf Andersson, Stockholm



Några av expertgruppens deltagande under dagens möte i Stockholm, Ulf Andersson, Tobias Björn (via video), Anders Frisk och Johan Wikås.

Ny resurs inom ledarskap knuten till projektet



Vi är glada att vi till projektet har knutit en ny resurs med gedigen kompetens inom ledarskap nämligen Susanne Meckbach.

Susanne har en doktorsexamen i idrottsvetenskap vid Göteborgs Universitet. På uppdragsbasis ska Susanne projektleda samt författa stora delar av Gymnastikförbundets nya kursinnehåll inom ledarskap.

Susanne har redan smugit igång med sitt uppdrag och har under juni månad jobbat 1 dag per vecka. Från 20 augusti blir det ca 15 tim/vecka.

Välkommen!

Dags att testa den nya kursen för alla kan gympa!



På Förbundsåret 2016 beslutades att Gymnastikförbundets utbildningssystem skulle revideras för att bland annat anpassas till vår gemensamma utvecklingsmodell - och arbetet går framåt!

En av de första kurserna som tagits fram inom ramen för det nya utbildningssystemet är alla kan gympa. Målgruppen för kursen är de som är eller vill bli ledare för en alla kan gympa-grupp eller de som vill inkludera deltagare med någon form av funktionsnedsättning i en grupp som är öppen för alla.

Det är två nya utbildningar som tas fram och som kommer ersätta den tidigare alla kan gympa-kursen. Under våren och sommaren har materialet till den första kursen producerats och nu är vi redo att testköra kursen som en pilot.

Den nya kursen som består av 20 lektionstimmar har förkunskapskrav på dig som deltagaren att du genomgått Baskurs barn och ungdom. Innan pilotkursen som genomförs på Lingvallen i Ängelholm den 13–14 oktober ska deltagarna genomföra 4 lektionstimmar av självstudier.

På den fysiska träffen kommer deltagarna få diskutera, delta i grupparbeten, ta del av föreläsningar och få pröva på olika praktiska aktiviteter. Målet är att förmedla fördjupad kunskap inom ledarskap, bemötande, anpassning, kommunikation och lektionsplanering.

Under nästa år släpps en kortare introkursen, som är en digital kurs på fem lektionstimmar.

Du är varmt välkommen med din anmälan!

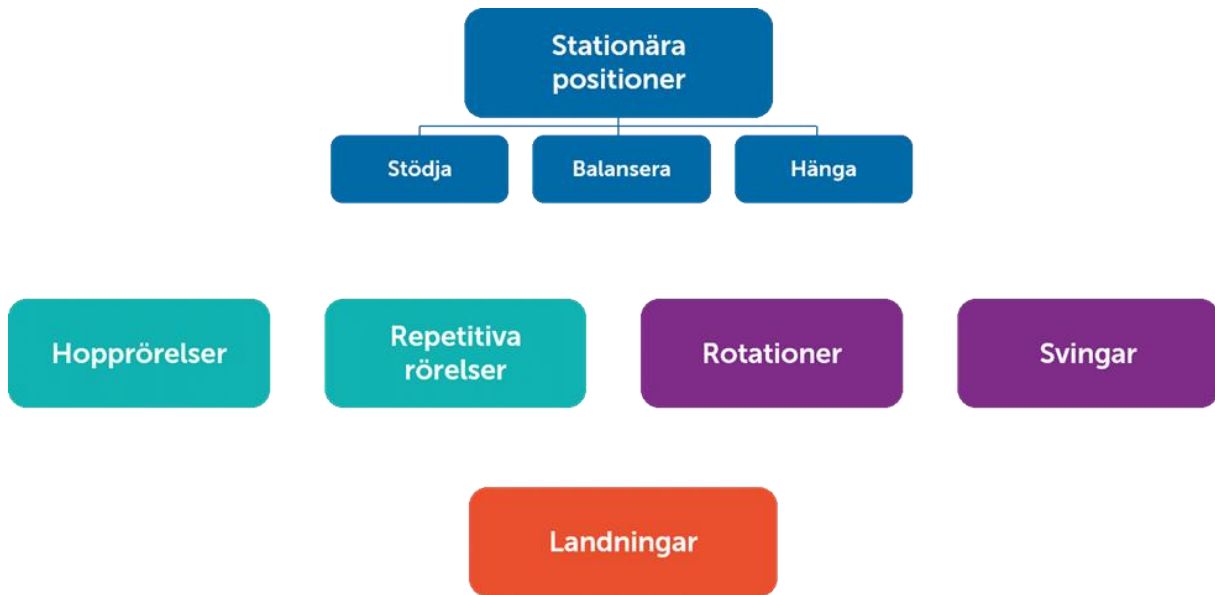
[Här kan du läsa mer om kursen.](#)

[Här kan du anmäla dig.](#)

[Här kan du läsa mer om det nya utbildningssystemet.](#)

[Läs tidigare artiklar om alla kan gympa kopplat till den nya kursen.](#)

Gymnastikens sex rörelsemönster



I samband med införandet av Gymnastikförbundets nya utbildningssystem kommer gymnastikens sex rörelsemönster att antas som modell och utgångspunkt.

Den nya utgångspunkten i utbildningen av ledare och tränare inom teknik och träningslära kommer vara gymnastikens sex rörelsemönster. Modellen kommer följa som en röd tråd genom de olika kurserna, då den fungerar på alla verksamheter inom Svensk Gymnastik och på alla nivåer. Arbetet kan ses som en utveckling och förädling av arbetet med de tolv grundformerna som vi talar om i några av de befintliga kursmaterialen idag.

Vad är då gymnastiska rörelsemönster?

- Gymnastiska rörelsemönster är sex biomekaniskt fastställda rörelsemönster som utgör den tekniska basen för all gymnastisk och akrobatisk aktivitet, förklarar Keith Russell, Professor Emeritus University of Saskatchewan, som har varit med och författat materialet kring träningslära i det kommande utbildningssystemet.



Keith

Keith Russell författare till materialet kring träningslära i det kommande materialet.

Inom gymnastiken kan vi dela in det vi gör med våra kroppar i sex rörelsemönster. De har sin grund i biomekaniken och tar hänsyn till kraft, rörelse och tyngdpunkt och bildar basen för all gymnastik.

Gymnastiskt rörelsemönster	Mekanisk förklaring	Exempel
1. Stationära positioner	Kroppens <i>tyngdpunkt</i> stannar kvar innanför kroppens stödyta.	Stödja, balansera, hänga

2. Hopprörelser	Förflyttning av tyngdpunkten i en enstaka explosiv (plötslig) rörelse.	Från ben, armar eller (för trampolin) andra kroppsdelar; med eller utan redskap
3. Repetitiva rörelser	Återkommande förflyttningar av tyngdpunkten från kroppens stödyta.	I stödjande eller hängande; med armar och/eller ben
4. Rotationer	Övningar som rör sig runt någon av kroppens egna axlar	Volter, kullerbyttor (transversal axel); skruvar, vändningar, piruetter (longitudinell axel), sidvolter, hjulningar (anterior-posterior axel)
5. Svingar	Tyngdpunkten roterar kring en <u>extern</u> axel	Från hängande eller stödjande
6. Landningar	Absorbera <i>kraft</i> så säkert och effektivt som möjligt	Till fötter, händer, med rotation (axelrullning)

- Modellen kommer ursprungligen från Kanada och är framtagen av professor Keith Russel. Med start 2007 tog FIG (Internationella gymnastikförbundet) sig an modellen då de tog fram sin Foundation of Gymnastics-utbildning, så det är en beprövad och väl testad modell, berättar Ulf Andersson, Gymnastikförbundet och fortsätter:

- Inom gymnastiken är det av stor vikt att ha en stor allsidighet och få med så många rörelsemönster som möjligt i vår träning och vi kommer väga in rörelsemönstren i alla kurser som rör teknik och träningslära, samt när vi pratar om planering och periodisering.



Ulf Andersson, en av flera viktiga kuggar i arbetet med att ta fram ett nytt utbildningssystem.

Förädling av arbetet med grundformerna

Modellen innebär att vi inom ramen för Gymnastikförbundets utbildningssystem nu får en röd tråd oavsett vilken typ av eller nivå av träning som vi ägnar oss åt. Jämfört med den tidigare modellen - basväggen - får vi nu en mer genomarbetad grund som förhoppningsvis både är lättare att förstå och kan användas även när man passerat barngymnastiken som basväggen framför allt var utvecklad för och där stort fokus ligger på de tolv grundformerna (åla, krypa, gå, springa, hoppa, balansera, rulla, stödja, klättra hänga, kasta, fånga). Det tolv grundformerna finns inbakade i modellen för gymnastiska rörelsemönster som även kompletteras med förklaringsmodeller för alla gymnastikspecifika rörelser, exempelvis rotationer och svingar.

I det nya utbildningssystemet blir det således än tydligare att vi redan i de första grundutbildningarna vänder oss till ledare inom gymnastiken genom att komplettera med det som särskiljer oss från annan idrott.

- Grundformerna är inte fel, men vi kände att de begränsade vår förståelse för kroppen och gymnastiken på alla nivåer och åldrar. Den nya modellen ger oss förhoppningsvis en bättre teoretisk kunskap att utgå från i våra kurser, avslutar Ulf.

Ledarskap – nästa område under utveckling

På samma sätt som vi nu har bestämt oss för utgångspunkten inom de tekniska delarna av gymnastiken arbetas det även på motsvarande sätt inom ledarskap. Här har gymnastikförbundet tagit hjälp av Susanne Meckbach, doktor på GIH, som är den som kommer författa materialet kring gymnastikens ledarskap. <https://www.gymnastik.se/Utbildning/Nyttutbildningssystem/Nyheter/Nyresursinomledarskapknutentillprojektet/>

[Läs mer om det nya utbildningssystemet här.](#)

Alla kan gympa i fokus

En av de första kurserna som tagits fram inom ramen för det nya utbildningssystemet är Alla kan gympa.

Den nya kursen, som består av 20 lektionstimmar, har förkunskapskrav på dig som deltagare att du har genomgått Baskurs barn och ungdom. Innan pilotkursen, som genomfördes på Lingvallen i Ängelholm den 13–14 oktober, skulle deltagarna ha genomfört 4 lektionstimmar av självstudier. Pilotkursen samlade 19 deltagare, som har eller kommer att starta verksamhet inom Alla kan gympa.

På den fysiska träffen fick deltagarna diskutera, delta i grupparbeten, ta del av föreläsningar och få pröva på olika praktiska aktiviteter. Målet var att förmedla fördjupad kunskap inom ledarskap, bemötande, anpassning, kommunikation och lektionsplanering.

Under nästa år släpps en kortare introkurs, som är en digital kurs.



Vad tyckte kursdeltagarna?

Vi samtalade med tre av deltagarna på kursen; Elsa, Josefine A och Kristin - för att få deras input kring dagarna.

Varför behövs den här kursen tycker du Elsa?

- Med allt som händer i vårt samhälle så blir behovet av Alla kan gympa större och större och det är viktigt att vi som möter barn med

funktionsnedsättning vet hur vi ska bemöta dem på bästa sätt och även ha en grundläggande utbildning.

Hade du Elsa, någon erfarenhet av någon form av funktionsnedsättning innan du gick den här kursen?

- Nej, det hade jag inte någon erfarenhet av, men jag är fd gymnast.

Vad tycker du att kursen har gett dig?

- Den har gett mig verktyg och kompetens kring hur man bemöter barn med funktionsnedsättningar men jag har också fått mycket inspiration som behövs när jag nu ska starta min egen Alla kan gympa-grupp. Övningar, upplägg, stationer och inspiration – jag känner att jag kan anpassa efter olika typer av situationer. Känner mig helt nöjd.

Vi pratar även med Josefine A, som också har gått pilotkursen av den nya utbildningen Alla kan gympa och hon berättar att hon upplever att det är viktigt att man som ledare känner att man har kött på benen, att man kan ventilera saker med andra ledare och att man får verktyg för att känna sig redo att ta sig an dessa barn och förstå hur det t ex är att inte kunna använda sina ben. Josefine säger även att kursen har gett henne så mycket energi, positivt att känna att man gör så meningsfulla saker – att skapa sammanhang för att alla ska kunna få en meningsfullhet i livet.

- Om man känner ett engagemang så tycker jag att man ska hjälpa till, det ger väldigt mycket tillbaka, avslutar Josefine A.

Vi fick även nöjet att prata lite med Kristin Pettersson, som är förälder och vill starta en Alla kan gympa-grupp. Hon berättar att helgen har gett henne bra information om olika hjälpmedel, om hur hon ska tänka för att lösa olika typer av situationer men också hur man ska göra för att se till både individen och hela gruppen. Bra tips kring hur man bemöter föräldrar o s v.

- Nu har jag en plan för hur jag ska göra detta men jag har också insett att jag inte kan göra det helt på egen hand, det blir för sårbart. Man vill kunna räcka till för varje barn och kunna ge sin tid, säger Kristin avslutningsvis.

Vi önskar dem alla stort lycka till som Alla kan gympa-ledare!

[Här kan ni läsa mer om det nya utbildningssystemet](#)

[Här kan ni läsa mer om Alla kan gympa utbildning](#)

[Här finns mer information om Alla kan gympa](#)

Gymnastikens ledarskap - Athlete Centered Coaching

Ledarskap kommer få en allt mer tongivande roll i det nya utbildningssystemet och nu är första byggsatsen kring detta klart.

Vi har tidigare berättat att vi i samband med införandet av Gymnastikförbundets nya utbildningssystem kommer använda gymnastikens sex rörelsemönster som modell och utgångspunkt inom biomekanik och det fysiska området.

[Läs mer om gymnastikens rörelsemönster här](#)

Nu är den andra byggstenen, kopplat till ledarskapet också beslutad. Den nya utgångspunkten i utbildningen av ledare och tränare inom ledarskap kallas Athlete Centered Coaching. Detta förhållningsätt eller filosofi, kommer följa som en röd tråd genom de olika kurserna. Athlete Centered Coaching fungerar på alla verksamheter inom Svensk Gymnastik och på alla nivåer.



Susanne Meckbach, doktor i idrottsvetenskap med inriktning ledarskap, har hjälpt Gymnastikförbundet att ta fram de kommande utbildningarna inom ledarskap. Grunden kommer introduceras på baskurserna och kommer sedan att appliceras och användas i alla kommande kurser när ledarskap diskuteras.

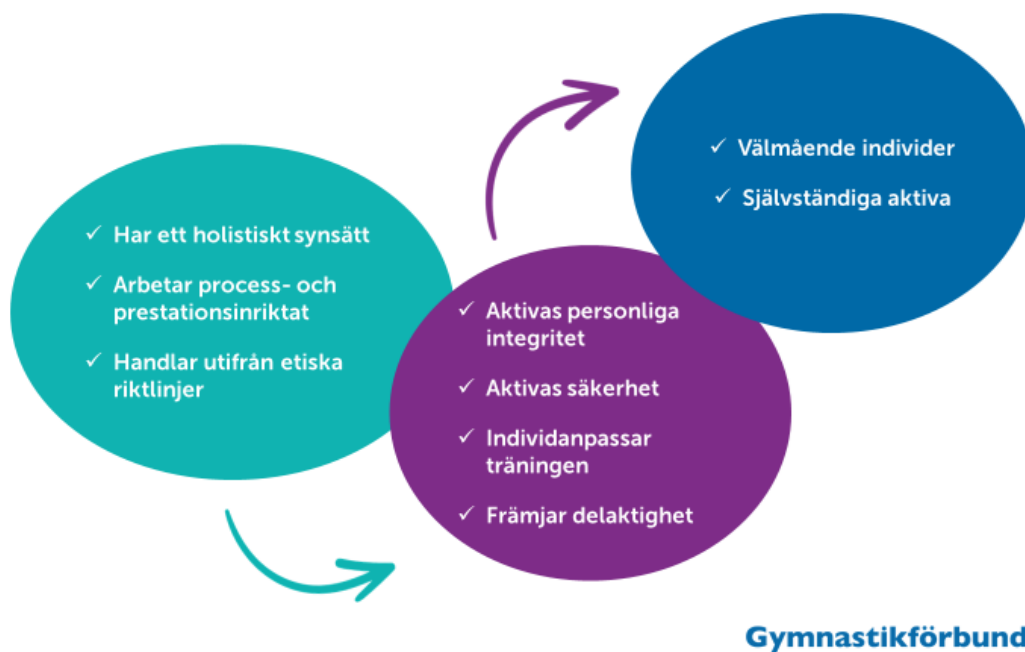
Varför väljer vi just denna modell?

- När jag tog mig an uppdraget så började jag med att läsa igenom Svensk Gymnastiks grunddokument som exempelvis utvecklingsmodellen med stadier och nyckelfaktorer, värdegrund och uppförandekod. Då insåg jag att jag känner igen det här, det här har jag läst någon annanstans. Vid lite mer efterforskning insåg jag att teorierna kring Athlete Centered Coaching ligger som hand i handske kring det arbete som redan har gjorts inom gymnastiken, berättar Susanne Meckbach.

Vad innebär då Athlete Centered Coaching?

Athlete Centered Coaching är en filosofi vars grund är att involvera de aktiva i sitt eget idrottande med tränaren som stöd. Forskning visar att Athlete Centered Coaching bidrar till att värna om aktivas fysiska och psykiska hälsa. Som namnet antyder så ställs den aktiva i centrum och där målet är att utveckla självständiga individer som mår bra med sin träning. Detta oavsett vilken nivå man tränar och/eller tävlar på, eller hur gammal man är.

Det är också en filosofi som bygger på att ledaren hela tiden utgår från den enskilda individen och dess förutsättningar, tar hänsyn till vilken ambitionsnivå som finns, samt att involvera de aktiva i sin träning. Just delaktigheten och att skapa en miljö där individen reflekterar och tar ansvar är viktig för att de aktiva ska bli självständiga.



- Modellen bygger på att många delar samspelar och gör det över tid. Grunden är densamma, men det är klart att tillämpningen blir olika beroende på om det är en motionär, ett litet barn eller en elitgymnast på internationell nivå som ledaren har för ögonen. Det är just därför vi anser att modellen kommer fungera så bra. Den kan hänga med och appliceras i alla våra ledarskapskurser framöver, oavsett om det är baskursen eller de mer specialinriktade kurserna högre upp i stegen, säger Susanne.

Vill du läsa mer? [Här är en artikel om Athlete Centered Coaching](#)

Ledarskapsfilosofin har sitt ursprung från en grupp av erfarna ledare som utvärderade vad som fungerade bra för dem och för andra framgångsrika ledare inom idrotten. Därefter har principerna bakom Athlete Centered Coaching studerats genom forskning och praktiska erfarenheter från ledare och tränare inom idrotten och utbildningssystemet. Numera är Athlete Centered Coaching vedertagen inom idrotten, eftersom den leder till mer välmående, självständiga och högpresterande aktiva.

[Läs mer om arbetet med det nya utbildningssystemet här](#)

Ny projektledare



Den 14 januari kommer Anna Karlgård in och förstärker teamet som jobbar med det nya utbildningssystemet i form av vår nya projektledare

Anna arbetar idag på Skolidrottsförbundet med utbildnings- och utvecklingsfrågor, vilket blir en bra kompetens in i det framåtriktade arbetet. Anna har sin bakgrund inom gymnastiken och SOL GF och sitter idag i Juridiska Nämnden, en roll som hon emellertid avsäger sig i samband med anställningen.

Välkommen Anna!

Utbildarträffar genomförda

Två utbildarträffar kopplat till det nya utbildningssystemet har precis genomförts; i Uppsala lördagen den 24 november och i Göteborg lördagen den 1 december.

Alla utbildare var inbjudna, men fokus låg på utbildarna för Gymnastikens baskurs - träning och tävling. Under respektive dag fick de en introduktion

kring kommande baskursens upplägg och innehåll samt två fördjupande föreläsningar kring:

- * Gymnastikens rörelsemönster
- * Athletes Centered Coaching

Träffarna har varit positiva och gett projektet bra feedback in i det kommande arbetet. Några reflektioner från kursen var:

"Känns skönt att få lite mer information om grunden för den nya baskursen och att den kommer bli lite mer konkret för oss som utbildare och med ett bättre utbildningsmaterial än vad som finns idag."

"Inspirerad att fortsätta mitt utbildaruppdrag! Stora möjligheter för baskursen att bli riktigt bra. "

"Kul att se vart arbetet är på väg!"

Truppgymnastikens kurser

Arbetet med truppgymnastikens kurser går vidare. Just nu sitter expertgruppen och lägger pusslet kring vad som ska ingå i respektive kurs.

Jämfört med det nuvarande systemet är det beslutat att det inte kommer hållas separata kurser i tumbling och trampett utan båda redskapen kommer behandlas vid samma kurstillfälle. Liksom tidigare kommer emellertid fristående ha sina egna kurser.



Bilden visar stegutbildningen inom trupp-gymnastik som den är tänkt i framtiden. Läs den från vänster till höger.

Gymnastikförbundet söker utvecklingskonsulent - nytt utbildningssystem

Gymnastikförbundets nationella kansli är placerat i fina lokaler på Södermalm i Stockholm. Det är en arbetsplats där aktivitet och rörelse ligger varmt om hjärtat.

Med en arbetsstyrka på ungefär 25 personer stöttar och samarbetar vi tätt med varandra för att göra arbetet bättre och roligare. Vi arbetar också tillsammans med våra åtta regionala kontor. Vi vill att du ska utvecklas så därför är vi måna om att uppmuntra till att driva på dina egna idéer samt ge dig mycket eget ansvar. Vi eftersträvar en jämlik arbetsplats i alla avseenden. Det innebär samma förutsättningar för alla oavsett kulturell bakgrund, kön, ålder mm.

[Nu söker vi en utvecklingskonsulent, läs mer om tjänsten här.](#)

Välkommen med din ansökan.

Intro Svensk Gymnastik nytt förkunskapskrav

Nu är Gymnastikförbundets kanske viktigaste kurs lanserad – Intro Svensk Gymnastik. Det är en kostnadsfri, digital kurs som görs enskilt på Gymnastikförbundets utbildningsportal och tar ungefär två timmar att genomföra.

Intro Svensk Gymnastik riktar sig i första hand till nya ledare inom Svensk Gymnastik och behandlar gymnastikens ledarskap, rörelsemönster, uppförandekoden, utvecklingsmodellen och information om idrottsrörelsen. Även de som redan är ledare har såklart nytta av, och förväntas ha kunskap om detta. Därför kommer Intro Svensk Gymnastik att bli en obligatorisk del av Gymnastikförbundets utbildningssystem. Kursen är en del i att kvalitetssäkra att våra utbildare känner till och delar vår värdegrund och därmed kan och vill bidra till vad Svensk Gymnastik och våra verksamheter står för.

Kursen är kostnadsfri, digital och görs enskilt på Gymnastikförbundets utbildningsportal. Det tar ungefär två timmar att genomföra kursen och därefter gör du ett självtest och om du blir godkänd går du vidare till registrering och diplom.

Kursen blir förkunskapskrav i oktober

Från den 1 oktober 2019 kommer Intro Svensk Gymnastik att vara ett förkunskapskrav för deltagare på alla Gymnastikförbundets kurser. Information om detta kommer att komma i samband med anmälan till respektive utbildning.

”Intro Svensk Gymnastik är ett viktigt verktyg för att kvalitetssäkra Svensk Gymnastik. Innehållet utgör grunden för hela vår verksamhet och är något som alla ledare behöver känna till. Jag hoppas och tror att det också ska upplevas som en hjälp för nya och befintliga ledare för att hålla sig introducerade till och uppdaterad på Svensk Gymnastiks värdegrund och utveckling”, säger Anna Karlgård, projektledare för Gymnastikförbundets utbildningsrevision.

Första baskurserna genomförda

Helgen den 5-6 oktober 2019 gick de första kurserna av Gymnastikens baskurs -träning och tävling av stapeln i Ängelholm och Stockholm.

Gymnastikens baskurs – träning och tävling ersätter sedan 1 oktober 2019 den tidigare Baskurs barn och ungdom som har haft omkring 1700 deltagare per år.

"Det känns så kul, och som en milstolpe att kursen äntligen är lanserad. Det är en omfattande kurs med en bred målgrupp så det har varit en utmaning att skapa ett innehåll som är relevant för hela målgruppen." säger Therese Flemström som arbetar i projektgruppen.

Två kurser genomfördes parallellt under lanseringshelgen, den ena på Lingvallen i Ängelholm och den andra på GIH i Stockholm.

"Tack!", "Det här var jättekul och nyttigt" och "Varför har jag inte gjort det här tidigare?" var några av de kommentarer som utbildarna Anders Niekka och Helen Kvarnmalm fick efter kursen i Stockholm. Även utvärderingarna som lämnats in från de båda kurserna tyder på att deltagarna är nöjda med både kurs och material.

Det är stora förändringar från den gamla till den nya baskursen och mycket nytt för även erfarna utbildare att sätta sig in i. För att ge alla utbildare ett extra stöd kommer mentorer vara med och coacha utbildarna under den första kursen som varje utbildare håller. Långsiktigt är det också en investering för att hjälpa utbildarna att hålla likvärdiga utbildningar i hela landet.

Är du nyfiken på Gymnastikens baskurs - träning och tävling kan du läsa mer om den [här](#).

Vi söker författare

Är du en av våra författare till deltagarmaterialen för kurserna i barngymnastik och truppgymnastik?

Barngymnastik

Är du kunnig inom barngymnastik och bra på att skriva? Skulle du tycka det var roligt att författa delar av deltagarmaterialet till kurserna, baserat på instruktioner från expertgruppen? Skicka då en intresseanmälan till jenny.lowebrant@gymnastik.se så snart som möjligt. Berätta gärna om det är något område som du är särskilt insatt i. Författandet av deltagarmaterialet ska vara klart vecka 2, 2020 så du behöver veta att du har tid att arbeta med ett sådant uppdrag de kommande månaderna.

Truppgymnastik

Innan vi vet ordet av det är det dags att skapa deltagarmaterialet för truppgymnastikens kurser. Kursernas deltagarmaterial kommer att ha stor fokus på teknik och metodik. Har du kompetens som kan komma till användning i författandet av deltagarmaterialet och tycker att det skulle vara roligt att skriva delar av deltagarmaterialet ska du anmäla ditt intresse till jenny.lowebrant@gymnastik.se så snart som möjligt. Berätta gärna om det är något område du är särskilt insatt i. Du behöver veta att du har tid att arbeta med ett författaruppdrag under januari och februari 2020.

Intro Svensk Gymnastik – uppskattad av både nya och erfarna ledare

På bara två veckor efter att den nya kursen Intro Svensk Gymnastik blev ett förkunskapskrav för våra utbildningar har vi fått in drygt 150 utvärderingar - och de är positiva!

Nyligen lanserade vi Intro Svensk Gymnastik, en kostnadsfri distanskurs för alla ledare inom Svensk Gymnastik. Kursen är sedan 1 oktober ett förkunskapskrav för alla andra kurser som Gymnastikförbundet erbjuder. Ni är många som redan gjort och utvärderat kursen och responsen vi har fått är mycket positiv, vilket givetvis gläder oss!

På bara två veckor har ca 150 utvärderingar kommit in och utifrån svaren kan vi se att ledare från alla Svensk Gymnastiks olika verksamheter genomfört kursen. Många föreningar har uppmanat sina ledare att genomföra kursen och visa upp diplommet i föreningen, kanske ett tips för din förening?

"Mycket bra och insiktsfull. Vettiga frågeställningar. Viktig även för en 'gammal räv'."

"För mig, som ung ledare, tycker jag att detta är superbra då man får mer kännedom om hur det är att vara ledare i vissa situationer och hur man ska hantera de situationerna."

"Själv är jag inte ledare än, men efter att ha läst detta bli jag peppad på att i framtiden bli en ledare. Jag fick en väldigt bra överblick på vad en ledare ska göra och vad man ska tänka på."

Utvärderingarna visar på att såväl nya som erfarna ledare uppskattar innehållet i kursen. En sak som lyfts fram som positiv är möjligheten till reflektion över det egna ledarskapet och den egna föreningen:

”Kursen tar upp väsentliga fakta och det är alltid bra med repetition. Att bli påmind om hur vi jobbar med andra människor är viktigt då det ger en möjlighet till reflektion. Att reflektera över hur vi agerar mot barnen är viktigt i min roll som ledare.”

”Väldigt bra och lärorikt. Man tänkte en extra gång på hur man gör i sin ledarroll.”

”Intro Svensk Gymnastik är en bra plattform att återvända till då och då som ledare. Även föreningsstyrelser kan ha nytta av detta som ett slags skattningsverktyg; efterlever föreningen de olika avsnitten eller behöver vi lägga särskilt fokus vid något särskilt?”

Förutom nöjda deltagare har det kommit in önskemål om att kunna göra kursen i grupp. Det tycker vi är en toppenidé och för att underlätta kommer vi inom kort att ta fram en handledning.

Inte gått kursen än? Intro Svensk Gymnastik hittar du på [Gymnastikförbundet utbildningsportal](#).

Vi söker medförfattare till kurser i biomekanik

Är du kunnig inom biomekanik och vill bidra till våra nya kurser i träningslära - då ska du läsa mer här!

Under våren 2020 ska materialet till våra nya kurser inom området träningslära skapas. Som underlag har vi ett gediget material framtaget av professor Keith Russell vid University of Saskatchewan i Kanada. Nu söker vi en person som kan omforma detta underlag till manus för två webbaserade distanskurser, Biomekanik A respektive Biomekanik B.

Vem söker vi?

För att klara uppdraget behöver du ha god kunskap om biomekanik som du troligtvis har förvärvat genom högskolestudier. Din kunskap behöver vara på en sådan nivå att du kan förstå en kortfattad biomekanisk beskrivning och utveckla den till en mer mottagarvänlig text, och kanske film. Du bör också ha god kunskap om gymnastik för att kunna sätta innehållet i relation till gymnastiska sammanhang. Självklart behöver du också vara bra på och tycka om att skriva.

Omfattning och tid

Arbetet ska genomföras under mars och april 2020 och uppskattas omfatta ca 30-40 timmar. Eftersom uppdraget är en del i en stor process med avgörande deadlines är det viktigt att du vet att du har tid att slutföra uppdraget under denna period.

Kontakta oss!

Låter det här intressant? Hör av dig till utbildningsrevisionens projektledare Anna Karlgård, anna.karlgard@gymnastik.se och berätta kort om dig själv. Låter det som någon du känner - tipsa gärna!

Nya kurser i träningslära

Är du nyfiken på innehållet i de nya kurserna inom träningslära? Här får du en första introduktion!

Nya kurser i träningslära och ledarskap ersätter till vårterminen 2021 våra teorikurser; Teori steg 1, 2 och 3. Kurserna i träningslära kommer att genomföras digitalt och kurserna i ledarskap via fysiska samlingar (ordinarie kurstillfällen). Nedan presenteras de nya kurserna!

Styrka, rörlighet och fysiologi (10 lektionstimmar)

- Grundläggande träningslära
- Allmänna träningsprinciper; 1. Principen om belastning och anpassning 2. Progressionsprincipen 3. Specificitetsprincipen 4. Individuliseringsprincipen 5. Reversibilitetsprincipen 6. Principen om återhämtning 7. Variationsprincipen 8. Principen om minskande utdelning
- Muskler och deras respons på träning; uthållighet, explosivitet, styrka. Hypertrofi. Muskelanatom. Koncentrisk, excentrisk och isometrisk. Isokinetisk träning. Plyometrisk träning.
- Uppvärmning för gymnaster

- Flexibilitet; rörelseomfång. Etiska förhållningssätt kring flexibilitetsträning. Stretchmetod PNF. Överörlighet.
- Återhämtning

Biomekanik (10 lektionstimmar)

- Biomekanik och gymnastikens rörelsemönster
- Newtons lagar inklusive tröghetsmoment och reaktion/motreaktion
- Tillämpning av biomekaniska principer på gymnastikövningar
- Skruvteknik och skruvanalys

Åldersanpassad träning för barn och unga (5 lektionstimmar)

- Tillväxt hos barn och unga
- Kroppens tillväxtzoner
- Metoder för att undvika skador
- Fysisk och mental påverkan av mens

Åldersanpassad träning för vuxna (5 lektionstimmar)

- Fysiska förändringar i den vuxna kroppen; kondition, celldelning, bindväv, skelett, muskler, leder, hjärna, hjärta.
- Anpassa träningen och motverka åldersförändringar
- Bäckebotten genom livet
- Fysisk och mental påverkan av menscykeln och klimakteriet

Idrottsnutrition och återhämtning (5 lektionstimmar)

- Återhämtning, dess funktion och konsekvenser vid bristande återhämtning
- Planering av återhämtningstid under och efter träningspass
- Kan kosten bidra till återhämtningen? Hur?
- Hur viktig är kosten för en elitidrottare respektive en motionär med relativt hög träningsintensitet (ung respektive vuxen)?
- Tränarens roll kring nutrition; vilka råd *kan* tränaren ge kring nutrition för att skapa goda förutsättningar för positiva träningsresultat?
- Ätstörningar - hur förebygger, uppmärksammar man och agerar på ätstörningar?
- Kosttillskott

Planering och periodisering (5 lektionstimmar)

- Grundläggande träningslära
- Utgångspunkten i träningsplaneringen; glädje, fysisk förberedelse, gymnastikens rörelsemönster inklusive planering av enskild träning.
- Långsiktig planering utifrån specifika event

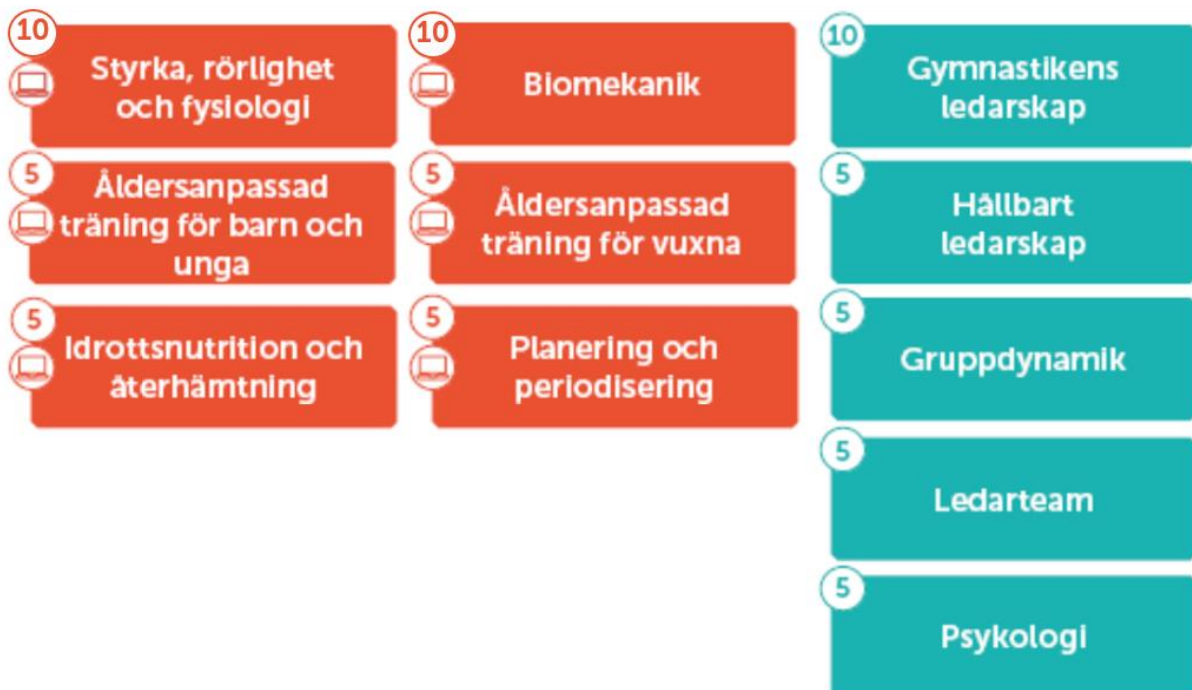
- Övningsutvecklingsplaner
- Allmänna träningsprinciper; 1. Principen om belastning och anpassning 2. Progressionsprincipen 3. Specificitetsprincipen 4. Individualiseringsprincipen 5. Reversibilitetsprincipen 6. Principen om återhämtning 7. Variationsprincipen 8. Principen om minskande utdelning
- Tecken på överträning

Vill du veta mer om övergången från Teori steg 1-3 till de nya kurserna, hittar du mer information [här](#).

Nya kurser i ledarskap

Är du nyfiken på innehållet i de nya ledarskapskurserna? Här får du en första introduktion!

Nya kurser i träningslära och ledarskap ersätter till vårterminen 2021 våra teorikurser; Teori steg 1, 2 och 3. Kurserna i träningslära kommer att genomföras digitalt och kurserna i ledarskap via fysiska samlingar (ordinarie kurstillfällen). Nedan presenteras de nya kurserna!



Gymnastikens ledarskap (10 lektionstimmar)

- Svensk Gymnastiks ledarskap; Athlete Centered Coaching och Self Determination Theory.
- Ditt ledarskap inklusive utveckla din ledarskapsfilosofi, tyst kunskap, makt och inflytande, samverka med föräldrar.
- Tryggande lärandemiljöer; klargör förväntningar, lyssna aktivt, självkänsla och självförtroende, överträning och utmattning, identitet.
- Pedagogiskt ledarskap; utveckla självständiga aktiva, öppna frågor, beröm och feedback, formulera mål, ledarskap och tävling, bakslag och misslyckande.

Gruppdynamik (5 lektionstimmar)

- Grupper inom idrotten; kännetecken grupper, normer, roller, gruppens utveckling.
- Trygg miljö; öppenhet, psykologiskt stöd, ledstjärnor, konflikter.
- Gruppdynamik; kommunikation, feedback, målsättning, lagsammanhållning, kollektivt självförtroende.

Hållbart ledarskap (5 timmar)

- Ohållbart ledarskap; riskfaktorer, stress, utmattning.
- Strategier; stressmedvetenhet, sätt gränser, balans.
- Återhämtning; strategier, psykosocialt perspektiv, fortsatt utvecklas, övningar.

Ledarteam (5 lektionstimmar)

- Ledarteam inom idrotten; vad är ett ledarteam, fördelar med ett ledarteam, komplexitet med ledarteam. Arbeta i ett ledarteam; formulera en vision, formulera mål, gemensam samsyn, before-action reviews, after-action reviews.
- Relationer i ledarteam; psykologiskt stöd, sammanhållning, teamförtroende, hantera konflikter, hållbart ledarteam.
- Utveckla ledarteamet; kollegialt lärande, mentorskap, hämta kunskap utifrån, teamträning, teambuilding.

Idrottspsykologi (5 lektionstimmar)

- Psykologisk färdighetsträning; idrottspsykologi, kartläggning, intervention, utvärdering.
- Självförtroende; olika typer av självförtroende, stärk självförtroendet, inre samtal, målsättning.
- Hantera spänningsnivån; oro, koncentration, reglera spänningsnivån, övningar.

- Mentala föreställningar; olika perspektiv, användningsområden, träna mentala föreställningar, övningar.

Vill du veta mer om övergången från Teori steg 1-3 till de nya kurserna, hittar du mer information här.

Nya kurser i trupp gymnastik

Är du nyfiken på innehållet i de nya kurserna inom trupp gymnastik? Här får du en första introduktion!

Text uppdaterad 2021-04-27.

Nya kurser i trupp gymnastik ersätter till höstterminen 2021 dagens stegkurser; Basic-steg 4. Nedan presenteras de nya kurserna!



Trupp gymnastik A (20 lektionstimmar)

Två lektioner självstudier

- **Trupp gymnastik som helhet**
 - Gemensamma nämnare
 - Redskapskännedom
 - Positioner
 - BESS-konceptet
 - Grundläggande biomekanik
 - Ledarskap
- **Smart och säker träning**
 - Fysisk preparation; styrka, koordination och rörlighet
 - Träningsplanering och effektiv träning
 - Basträningsprogrammet
 - Gymnastikpyramiden
 - Rumsuppfattning
- **Trampett och tumbling**

- Grundläggande teknik och faser
- Passning
- Frivolt i alla positioner och startvolt i serie
- Handvolt, handvolt II och överslag
- Rondat
- Flick-flack
- Rondat-flick-flack och handvolt-frivolt
- Salto
- **Fristående**
 - Övningar för rörelseskolning inom fristående
 - Metodikövningar för hur träna olika svårigheter
 - Förståelse för musikaliska begrepp
 - dskap för att skapa fraser och koreografi

Truppgymnastik fristående B (20 lektionstimmar)

Two lessons self-studies

- **Fysisk preparation**
 - Uppbyggnad
 - Exempel på övningar och basträningsprogrammet
- **Ledarskap**
 - Att ge feedback med hjälp av frågor
- **Smart och säker träning**
 - Tränarens ansvar
 - Gymnasternas förutsättningar
 - Tydlig kommunikation
 - Rumsuppfattning
- **BESS**
- **Dansteknik**
 - Dansens grunder
 - Olika genrer
- **Att träna fristående**
 - Rörelseskolning
 - Svårighetsmoment och inläring
 - Utförande

- Träningsupplägg
- **Att skapa fristående**
 - Koreografiska nycklar
 - Processen
 - Formationer
- **Musik**
 - Förståelse för musikaliska begrepp
 - Musikanalys och val av begrepp
 - Att rörelsesätta musiken

Truppgymnastik fristående C (20 lektionstimmar)

Två lektioner självstudier

- Omsättande av BESS i praktiken
- Optimera utförande, svårigheter och koreografi
- Analys av svårigheter och omsättande enligt Lego-metoden
- Analys av friståenden
- Träningsplanering

Truppgymnastik redskap B (20 lektionstimmar)

Två lektioner självstudier

- **Smart och säker träning**
 - Studsande redskap och trampolin
 - Redskapssäkerhet
 - Escape routes
 - Rumsuppfattning
 - Passning
 - Tränarens ansvar
 - Gymnasternas förutsättningar
 - Tydlig kommunikation
- **Fysisk preparation**
 - Uppbyggnad
 - Exempel på övningar och basträningsprogrammet
- **Ledarskap**
 - Att ge feedback med hjälp av frågor

- **Skruvhåll och skruvteknik**
- **Landningar och aktiv landning**
- **Övningar**
 - Förkunskapskrav, förövningar, kontrollpunkter, strategier, fysiska förutsättningar och mentala aspekter, passning, förbättringsanalys
 - Gymnastikpyramiden
 - Salto i kombination
 - Whipback
 - Skruvar framåt
 - Skruvar bakåt
 - Överslag skruv på bord
 - Petrik på bord
 - Helskrub bendelning
 - Frivolt-frivolt
 - Dubbel frivolt till rygg som förövning till dubbla volter
 - Förberedelse till Tsukahara på bord
 - Förberedelse till överslag volt på bord
 - Kombinationer av samtliga övningar i A- och B-kursen

Truppgymnastik redskap C (20 lektionstimmar)

Två lektioner självstudier

- **Smart och säker träning**
 - Korrekt progression
 - Escape routes
 - Rumsuppfattning
- **Fysisk preparation**
 - Uppbyggnad och ökade krav
 - Bål- och höftfleksion, bål- och höftextension
 - Skivstångsövningar
 - Exempel på övningar och basträningsprogrammet
- **Ledarskap**
 - Att ge feedback med hjälp av frågor
- **Landningar och aktiv landning**
- **Övningar**

- Förkunskapskrav, förövningar, kontrollpunkter, strategier, fysiska förutsättningar och mentala aspekter, passning, förbättringsanalys
- Gymnastikpyramiden
- Dubbelsalto
- Dubbelsalto 360°
- Dubbel frivolt
- Dubbel frivolt 180°
- Dubbel frivolt 540°
- Tsukahara och Tsukahara 360° på bord
- Överslag volt och överslag volt med skruv på bord
- Transition

- **LMS och yips**

Truppgymnastik redskap D (20 lektionstimmar)

Två lektioner självstudier

- Dubbla volter med multipla skruvar
- Trippel frivolt
- Trippla volter med skruvar
- Quadupel volt
- Överslag volt med multipla skruvar
- Överslag dubbelvolt med skruvar
- Tsukahara med multipla skruvar
- Tsukahara-dubbelsalto med skruvar
- Dubbelsalto med multipla skruvar
- Säkerhet och kontroll
- Biomekanik och fysisk preparation

[Vill du veta mer om övergången från Basic-steg 4 till de nya kurserna, hittar du mer information här.](#)

Det här händer med dina gamla kurser när vi nu lanserar nya!

Under 2021 lanseras nya kurser i träningslära, ledarskap och trupp gymnastik, vi berättar redan nu om nya förkunskapskrav och konverteringsnycklar.

Den 1 januari 2021 lanserar Gymnastikförbundet helt nya kurser i träningslära och ledarskap. Dessa ersätter nuvarande teorikurser (steg 1-3). Detta innebär att alla discipliner får tillgång till nya kurser med delvis nya teorier och nytt innehåll. I och med att de nya kurserna ersätter befintliga kommer förkunskapskraven att ändras för samtliga discipliner. Den 1 augusti 2021 lanseras också nya teknik- och metodikkurser i trupp gymnastik, som ersätter steg 1-4.

Vi berättar redan nu om nya förkunskapskrav och konverteringsnycklar.

Utbildningsrevisionens nya kurser växer och tar form



Utbildningsrevisionens projektgrupp fortsätter hålla ångan uppe och flera av de nya kurserna börjar ta form, trots den rådande pandemin som såklart även projektgruppen har blivit påverkad av.

De nya kurserna i barngymnastik; *Barngymnastik – leka och lära samt Barngymnastik – variera och utmana*, är snart klara. Det digitala kursmaterialet är klart och det som återstår innan lansering är ett antal övningar som ska läggas in i övningsbanken. En digital utbildarutbildning är genomförd. Både utbildarutbildare men även projektgruppens kursvärdar fick snabbt bli experter på de digitala verktyg som användes. Utbildarutbildningen i de båda kurserna gick mycket bra och nu finns ett gäng peppade utbildare som står redo att återigen kan få köra kurserna fysiskt.

För de sex kurserna i *Truppgymnastik* har författarna skrivit och levererat manus. Projektgruppen har påbörjat genomläsning och bearbetning av de olika delarna för att efter sommaren få ihop det till en helhet.

Under årets andra kvartal har det varit ett intensivt arbete med de fem nya *Ledarskapskurserna*. I april genomfördes tre filmdagar/kvällar anpassade efter de restriktioner som fanns just då. Rekryteringen av utbildare är så gott som klar och inbjudan har gått ut till de framtida ledarskapsutbildarna. Kurserna som ingår i produktionen är *Gymnastikens ledarskap, Gruppdynamik, Hållbart ledarskap, Idrottspsykologi* och *Ledarteam*. Just nu pågår webbproduktion av samtliga fem kurser som deras samarbetspartner SISU Idrottsböcker ansvarar för.

Även i produktionen för *Träningslära* har det hänt mycket under våren. Fokus har varit på att bearbeta manus tillsammans med författarna samt förbereda två filmdagar som genomfördes sista helgen i juni. Det blev en rolig helg med mycket rörelseglädje och bra samtal. Kurserna som ingår i denna produktion är *Styrka, rörlighet och fysiologi, Biomekanik, Åldersanpassad träning för barn och unga, Åldersanpassad träning för vuxna, Idrottsnutrition och återhämtning* samt *Planering och periodisering*.

Projektgruppen består idag av: *Therese Flemström, Sofia Kuylser, Josephine Cederholm, Jenny Lowebrant, Jenny Hermansson, Susanne Meckbach, och Joanna Ericson. Ordinarie projektledare Anna Karlgård är på föräldraledighet och under tiden axlar Joanna Ericson rollen som projektledare.*