RÖRELSEDAGEN

I VÄST 3 sept 2022

	GRUPPTRÄNING	BARN/UNGDOM	TRUPP
09:30 - 09:45	**GEMENSAM UPPVÄRMNING** Entréhallen		
09:50 - 10:30	**DanZy** **Sara Afzelius**	**STOR och LITEN** **Ida Larsson**	**TRAMPETT** **HC Vagning** Överslag-volt
10:40 - 11:20	**DanZy Flow** **Sara Afzelius**	**VARIERA & UTMANA** **Ida Larsson**	**TUMBLING** **HC Vagning** Startvolt
11:20 - 12:00	**LUNCH**		
12:00 - 13:00	**FÖRELÄSNING** **Jonas Morin** "En inkluderande idrott för alla"		
13:10 - 13:50	**FUNKTIONELL TRÄNING** **Jennie Hagelin**	**RÖRELSEBANKEN och GYMNASTIKMÄRKET** **Ida Larsson**	**TRAMPETT** **HC Vagning** Steget efter dubbel halv
14:00 - 14:40	**PILATES** **Jennie Hagelin**		**TRÄNINGSPLANERING** **HC Vagning**
14.50-15.30			**TUMBLING** **HC Vagning** Grunder för dubbelsalto

PASSBESKRIVNING

GRUPPTRÄNING

DanZy med Sara Afzelius från Göteborg som också är utbildare i Svenska Gymnastikförbundet
Detta är ett danspass med inslag av kondition

DanZy Flow med Sara Afzelius
Här har vi ett dansinspirerat styrke- och rörlighetspass
som bygger på rörlighet i kroppens alla stora leder.



FUNKTIONELL TRÄNING med Jennie Hagelin från Nordic Wellness i Vänersborg
Här jobbar vi med mycket styrka för hela kroppen
innan en rejäl pulshöjare avslutar passet

PILATES med Jennie Hagelin
Här använder vi pilatesboll och passet har fokus på
din core. Dvs mage, rygg och rumpa



BARN OCH UNGDOM



STOR OCH LITEN med Ida Larsson från Hindås. Ida sitter i nationella barnkommittén
Roligt tillsammans för de minsta - här får du tips på hur du kan skapa roliga pass för våra yngsta deltagare upp till 6 år, för att lägga grunden för rörelseglädje hela livet.

VARIERA OCH UTMANA med Ida Larsson
Detta pass utgår från Gymnastikförbundets 2-dagarskurs med samma namn och bygger på utmaningar för de lite äldre barnen.
Här får du tips och inspiration till hur du på ett roligt sätt kan utmana de lite äldre gymnasterna med allt från cirkus, ninja warrior, dans, hopprep och till de klassiska redskapen som trampett och satsbräda.

RÖRELSEBANKEN OCH GYMNASTIKMÄRKET med Ida Larsson
Rörelsebanken är ett digitalt material som ligger hos Svenska Gymnastikförbundet och innehåller massa tips på motorisk träning för barn mellan 7-12 år.
Idag får du en genomgång av detta material så du sedan kan använda det på dina tränigar
Gymnastikmärket är ett annat material inom Gymnastikförbundet och kan användas både i förening och i skola. Det är ett komplement för att hitta inspiration till träningarna och idag får du en inblick i detta material

TRUPP



TRAMPETT-ÖVERSLAG VOLT OCH STEGET EFTER DUBBEL HALV

TUMBLING-STARTVOLT OCH GRUNDER FÖR DUBBELSALTO

TRÄNINGSPLANERING

HC Vagning från ABGS i Göteborg kör alla pass på truppsidan denna dag.
Alla tips och inspiration görs utifrån hans erfarenhet som truppträner under massvis av år.
HC har också med sig demogymnaster för att visa alla exempel på övningar.

FÖRELÄSNING



EN INKLUDERANDE IDROTT FÖR ALLA med Jonas Morin från Stockholm
Jonas är pappan som var med och startade en ny tävlingsform inom basket anpassad för barn (Easy Basket) när sonen och hans kompisar ville börja spela.
Jonas är fd elitspelaren som efter avslutad karriär blev ungdomscoach.
Han har jobbat mycket med inkludering och nu har klubben över 80 olika nationaliteter.
Jonas tränar alltid 7-åringar eftersom han vill vara med och träffa kidsen som kommer på sin allra första träning.
Jonas kommer på ett inspirerande sätt att berätta om sitt arbete.

Gymnastikförbundet VÄST